



# EMPREENDEDORISMO FEMININO

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 160 • NOVEMBRO 2022



## Cresce o numero de mulheres com o próprio negócio no mercado

### Novembro Azul:

Prevenir-se contra o câncer da próstata é o objetivo da campanha

### Dor:

Importante elemento de alerta para o indivíduo de que algo não está bem em seu organismo

### Victor Trielli Avila:

Bicampeão sul-americano vive grande momento na carreira de cavaleiro

Tudo bem? Adorei a reportagem! Obrigado!

**Fabiano Orso**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns, Bernadete e equipe! Como sempre, a revista está ótima!

**Lucia Varo**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

A união faz a força. Trabalho incrível dessa equipe Hadar! A gente nota que há muito amor envolvido e, acima de tudo, o profissionalismo e o respeito para com os eleitores é notório e indiscutível! Parabéns a todos!!!

**Gilka Martins**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Gratidão é a expressão máxima que nossa linguagem conhece para expressar o nosso sentimento de você, Bernadete. Você fez o máximo por nós e somos muito gratos! As abelhas são o máximo e nos dão o exemplo de trabalho organizado e em equipe. É pena que o progresso não entende a natureza - ou vice-versa!

**Regina Dalmazzo**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Surpreendendo sempre, a HADAR traz uma leitura prazerosa, desvendando mistérios e esclarecendo temas não muito comuns do cotidiano do cidadão. Parabéns sempre.

**Joao Levi**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Amei a matéria de capa da edição de setembro. Li em um consultório e achei interessante demais o trabalho da Guarda Municipal de Tatuí, em parceria com o da Justiça Restaurativa e a abordagem feita por parte da revista. É muito importante que haja essa parceria para que a população lucre com isso. Fantástico! Sem falar da história da vítima que teve um final feliz, com direito ao casamento com o seu príncipe! Muito linda a história! Parabéns e que Deus os abençoe!

**Ricardo Justo**  
(Fazendo alusão à matéria de capa e ao Realize-se da edição de setembro)

Parabéns, à equipe da revista Hadar, sempre preocupada em dar informações úteis ao nosso cotidiano! Goste de tudo! Achei bem interessante a matéria sobre: Descobrimo a Sexualidade, muito esclarecedora e pertinente ao momento! Gostei! Obrigada!

**Sueli Cruz**  
(Fazendo alusão à edição à seção Comportamento teen, edição de outubro)

Bernadete, você é especial! Por isso, tudo o que você faz é especial também!!! Parabéns, a você e a toda a sua equipe que, certamente, é especial também!!! Parabéns, pela excelente edição deste mês! Aliás, todos os meses são excelentes!!!! Sucesso, mulher guerreira!!! Tenho grande admiração pelo seu trabalho, pela sua persistência e, acima de tudo, pelo seu profissionalismo!!!!

**Antônio Carlos Almeida**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

É sempre um carinho receber a Hadar!! Um sucesso!!

**Virgínia Campos Camargo**  
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns, Bernadete!  
Muito ótimo !!!!  
Como sempre!

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

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2022

Novembro

- 01 - Dia de Todos os Santos/ Dia Mundial do Veganismo
- 02 - Finados/ Dia dos Mortos/ Dia Internacional pelo Fim da Impunidade dos Crimes contra Jornalistas
- 03 - Dia Nacional do Quilo/ Dia da Instituição do Direito de Voto da Mulher
- 04 - Dia do Oficial da Reserva (R/2) / Dia da Favela
- 05 - Dia do Designer Gráfico/ Dia do Radioamador/ Dia do Protético/ Dia Nacional da Língua Portuguesa/ Dia do Técnico em Eletrônica/ Dia de Atenção Mundial para Tsunamis/ Dia da Cultura e da Ciência/ Dia do Técnico Agrícola/ Aniversário da cidade de Itapetininga
- 06 - Dia Internacional para a Prevenção da Exploração do Meio Ambiente em Tempos de Guerra e Conflito Armado/ Dia Nacional do Amigo da Marinha do Brasil
- 07 - Dia do Radialista
- 08 - 2º Eclipse Lunar Total de 2022/ Dia do Radiologista/ Dia Mundial do Urbanismo
- 09 - Dia do Hoteleiro/ Dia Nacional dos Clubes Esportivos Sociais/ Dia Internacional contra o Fascismo e o Antissemitismo
- 10 - Dia Mundial da Ciência pela Paz e pelo Desenvolvimento/ Dia Nacional do Trigo/ Dia Nacional de Prevenção e Combate à Surdez/ Dia Mundial da Qualidade
- 11 - Fim da Primeira Guerra Mundial (1918)
- 12 - Dia dos Supermercados/ Dia do Diretor Escolar/ Dia Mundial da Pneumonia/ Dia Mundial do Hip Hop/ Dia Nacional do Inventor/ Dia da Indústria Automobilística/ Dia do Pantanal

- 14 - Dia do Bandeirante/ Dia Nacional da Alfabetização/ Dia Mundial do Diabetes
- 15 - Proclamação da República/ Dia do Esporte Amador/ Dia do Joalheiro/ Dia Nacional da Umbanda
- 16 - Dia Internacional da Tolerância/ Dia Nacional dos Ostromizados/ Dia do Não Fumar/ Dia Nacional de Atenção à Dislexia/ Dia Nacional da Amazônia Azul/ Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica
- 17 - Dia da Criatividade/ Dia Internacional dos Estudantes/ Dia Mundial da Filosofia/ Dia Mundial da Prematuridade/ Dia Nacional de Combate à Tuberculose/ Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata
- 18 - Dia do Conselheiro Tutelar/ Dia Nacional do Notário e do Registrador/ Dia Nacional de Combate ao Racismo
- 19 - Dia da Bandeira/ Dia Mundial do Vaso Sanitário/ Dia Internacional do Homem/ Dia do Empreendedorismo Feminino/ Dia Nacional de Combate à Dengue
- 20 - Dia Nacional da Consciência Negra/ Dia do Biomédico/ Dia do Auditor Interno/ Dia em Memória das Vítimas de Acidentes de Trânsito/ Dia da Industrialização da África/ Dia Universal da Criança/ Dia do Técnico em Contabilidade
- 21 - Dia Nacional da Homeopatia/ Dia Mundial da Saudação/ Dia Mundial da Televisão
- 22 - Dia do Músico/ Dia da Comunidade Libanesa no Brasil
- 23 - Dia do Engenheiro Eletricista/ Dia Nacional de Combate ao Câncer Infante-Juvenil
- 24 - Dia Mundial de Ação de Graças
- 25 - Black Friday/ Dia do Doador Voluntário de Sangue/ Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres/ Dia da Baiana de Acarajé/ Dia da Madrinha
- 27 - Dia do Técnico de Segurança no Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Câncer/ Dia de Nossa Senhora das Graças/ Dia Nacional de Luta contra o Câncer de Mama
- 28 - Dia do Soldado Desconhecido/ Cyber Monday
- 29 - Dia Internacional de Solidariedade com o Povo da Palestina
- 30 - Dia do Evangélico/ Dia de Celebração da Amizade Brasil-Argentina

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

# Carta ao leitor

Prezado leitor:

Mês de novembro chegou! Penúltimo mês do ano! Que haja paz entre os povos e que iniciemos, com perseverança e otimismo, um novo ciclo!

O fim do ano já bate a nossa porta; podemos vislumbrar, no horizonte, os primeiros sinais de que 2023 está chegando. Novamente, reiteramos a esperança de que o próximo ano seja um tempo melhor. Paz, alegria, situações positivas!

Somos movidos pela esperança de melhorias em nossa vida, no país e no mundo. Um mundo mais tolerante, em que as pessoas sejam valorizadas por seu trabalho, seu caráter, suas atitudes, e não pela cor da pele, religião ou sexo.

Um mundo que, certamente, está ao nosso alcance! Basta o que queiramos!

Um mundo no qual as pessoas empreendam com responsabilidade, com uma visão mais humana e solidária da economia. É este tipo de visão que as mulheres empreendedoras trazem consigo. E elas estão ganhando espaço e respeito como empresárias. As experiências das mulheres empreendedoras são o tema de nossa reportagem de capa. Vale conferir!

Assim como vale conferir outros assuntos interessantes que a Hadar traz, como: Moda, Cultura, Entretenimento, Qualidade de Vida, Comportamento, Solidariedade, especialmente para você, que nos acompanha há mais de uma década, e sempre nos motiva a continuar cada dia melhor.

Isso tudo e muito mais você encontrará aqui! Esperamos que você tenha uma ótima leitura, que goste muito do conteúdo desta edição e que continue sempre brilhando com a gente! Assim desejamos encontrar você sempre!

Até a próxima!

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

		<b>MODA</b>	
		<b>Bolsa a tiracolo:</b> Modelo prático e adequado para as mais diversas ocasiões.	
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>			<b>10</b>
<b>Meningite Meningocócica:</b> A vacinação contra esse mal pode salvar vidas.			
		<b>CULTURA</b>	
		<b>Música:</b> Modalidade que desenvolve a mente e promove o equilíbrio proporcionando estado de bem-estar ao ser humano.	<b>31</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>			
<b>Catalisador:</b> Equipamento controla a emissão de gases gerados pela queima de combustível.			
<b>44</b>		<b>UNIVERSO TEEN</b>	
		<b>Ansiedade:</b> Sintoma agravou-se durante a pandemia.	<b>38</b>

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

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

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Site  
Elmec Comunicações  
www.revistahadar.com.br

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

Empresa Responsável  
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 e Veridiana Pettinelli

Agradecimentos  
Camila Rodrigues, Guilherme Cubas Macedo, Emily Christine Pires de Oliveira, Mônica Levi, Ana Karina Pierotti, Víctor Trielli Avila, Cris Barros, Mariana Riedel Assayd, Arlete Santos Neves, Magda Bertanha, Mirella Arena, Aline Carvalho, Karina Collacico Nivoloni, Zeni Basílio 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 Consciência Negra resgata a história de um povo

*Movimento contra o racismo ganhou  
força, nas últimas décadas*

**O** Dia da Consciência Negra ganhou visibilidade pela primeira vez em 1971, quando o grupo pioneiro realizou um ato evocativo à resistência negra na noite do dia 20 de novembro, no clube Marcílio Dias, em Porto Alegre. O evento valorizava “o herói Zumbi dos Palmares”.

Após séculos de trabalho escravo, o povo negro ainda se sentia à margem da sociedade brasileira, mesmo após a assinatura da Lei Aurea, que aboliu a escravidão no Brasil, em 1888. Isso porque a população negra foi o alvo principal de uma lei do Império que previa punição para quem não tivesse ocupação ou trabalho. É a chamada Lei da Vadiagem, que pune quem estiver “habituação à ociosidade, sendo válido para o trabalho, sem ter renda que assegure meios bastantes de subsistência”. É uma contravenção prevista no artigo 59 do Decreto-Lei 3.688, de 1941, ainda em vigor. Esse decreto-lei tem raízes no Código Criminal do Império e no Código Penal de 1890, que atingiu em cheio os ex-escravizados e seus descendentes. Os negros estavam livres pela Lei Áurea, mas sem trabalho e impedidos de frequentar escolas.

Sem apoio do Estado para a inserção dos ex-escravizados na sociedade e diante das mazelas que seguiram afligindo o povo negro, o Grupo Palmares decidiu dizer “Não ao 13 de

maio” e buscou, por meio de estudos, uma nova data que simbolizasse a luta negra. Foi assim que descobriu a data da morte de Zumbi dos Palmares (1655-1695), líder do Quilombo dos Palmares, localizado na Serra da Barriga, em Alagoas. O quilombo foi o maior reduto de resistência à escravidão do período colonial.

De acordo com o pesquisador Deivison Campos, professor da Universidade Luterana do Brasil (Ulbra), a proposta do coletivo gaúcho redirecionou o processo de integração do negro na sociedade brasileira e rompeu com a tradição forjada por aqueles que estavam no poder.

“Essa ruptura entre uma liberdade conquistada e uma liberdade concedida diz muito do que foi a movimentação da população negra de maneira geral, desde o processo abolicionista até, praticamente, os anos 1970, quando a principal forma de integração social se dava através do branqueamento, ou seja, da assimilação, fosse ela cultural, fosse ela estética. Socialmente, os negros eram levados a identificar-se com os elementos culturais da sociedade brasileira branca”, afirma o pesquisador. Além de um contraponto à data “oficial”, a escolha do 20 de novembro também representou real forma de valorizar a cultura, a história e o papel político dos afro-brasileiros, na sociedade. Esses elementos, aponta o pesquisador, vão balizar não só a identidade, mas as ações

do movimento negro, a partir de então.

A semente cresceu, fincou raízes e deu frutos. Começaram a surgir manifestações em todo o país, dando apoio à iniciativa e aos atos relembrando figuras negras históricas e, até então, esquecidas pelos livros de história e pela sociedade, em geral. Os atos passaram a ser replicados todo mês de novembro, em várias cidades. A proposta defendida pelo Grupo Palmares ganhou fôlego em 1978, quando foi assumida pelo Movimento Negro Unificado (MNU). A partir dali a data foi cravada como marco da luta e da resistência ao racismo. O apoio do MNU colocou de vez, na agenda política nacional, a necessidade da criação de políticas públicas de igualdade e equidade racial, ausentes no 13 de maio de 1888.

## **Feriado nacional**

Depois de árdua luta do movimento negro e a aprovação pelo Senado em 2003, o Dia da Consciência Negra entrou para o calendário escolar, a partir da sanção da Lei 10.639, de 2003, que obriga o ensino de história e cultura afro-brasileira, nas escolas. Oito anos depois, a então presidente Dilma Rousseff oficializou a data como Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra. Mas o 20 de novembro só é feriado em locais com leis municipais ou estaduais específicas.

A graphic at the top left features a close-up of a sunflower's head. To its right, a small globe of the Earth is shown with water splashing around it. The background is a blue gradient with a yellow and blue wavy line.

# Geovision

## Poços Artesianos

Problema com a água?

Nós temos a solução!

Emec



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

(15) 3267-5656/  99740-3879

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

 /Geovision Poços Artesianos |

 /geovisionpocosartesianos



## Victor Trielli Avila

### *Brasileiro é destaque em competição no Paraguai*

**O** cavaleiro bicampeão sul-americano Victor Trielli Avila está vivendo um grande momento em sua carreira, já que o Time Brasil de Adestramento esteve no pódio na disputa individual no Sul-americano, no Club Hípico Paraguayo, em Assunção, Paraguai, no mês de outubro. Trielli estava no time campeão e garantiu a medalha de prata, além da de ouro por equipes.

Filho de pai veterinário e de mãe publicitária, advogada e organizadora de eventos hípicas, o jovem começou a competir aos 9 anos e acumulou seis títulos, entre eles, Campeonato Brasileiro de Júnior em 2012, Campeão Brasileiro Young Riders em 2014, Sênior em 2015, quando ficou em quarto lugar, medalha de ouro por equipes no último Sul-americano em 2018, em Buenos Aires e Campeão Brasileiro Cavalos Novos 5 anos e

Campeão Brasileiro Sênior Top 2021, Campeão Brasileiro Cavalos Novos 6 anos e novamente Campeão Brasileiro Sênior Top. Este ano, conquistou uma medalha de ouro por equipe e uma medalha de Prata individual no ODESUR.

“Poder trabalhar com o que eu amo, é incrível. Competir é um combustível, a competição é um detalhe, mas quero seguir aprendendo cada dia mais e ser reconhecido mundialmente no universo hípico”, conta o entrevistado.

A participação dele no ODESUR deixou-o muito contente. “Faço provas com o cavalo Corsário IGS há quatro anos e com ele fui bicampeão brasileiro Sênior Top. Brigamos pelo ouro, mas saímos com a prata devido a uma queda de energia no complexo, no meio de sua prova. Ele teve que recomeçar sua apresentação da metade. Como o Freestyle Big Tour é com música, precisou correr atrás da música e

tal, e isso o prejudicou, porque ficou um pouco quebrado, no final.

No entanto, isso não tirou a felicidade do profissional em participar, levando-o à conquista da medalha prateada. “Foi a coroação de um trabalho de anos com o Corsário IGS.

Para o ano que vem, há muitos planos, entre eles, o Panamericano: “Vou participar, na metade do ano que vem, das seletivas do Pan. Também é um sonho estar lá e temos que trabalhar muito para isso. Vou tentar a classificação com dois ou três cavalos diferentes. Outro objetivo é estar na equipe dos Jogos Olímpicos de Paris, daqui a dois anos. Por isso, vamos continuar com muito foco e trabalho, fazendo boas provas até lá”, completa Victor.

Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso em sua jornada! Agradecemos a gentileza em ceder-nos esta entrevista.





Caderno de  
**MODA**



# Cris Barros

*Estilista comemora 20 anos de sucesso: lançamento de coleção de verão*



Foto: Marina Najjar



**V**inte anos mergulhada no mundo da moda. A estilista paulista Cris Barros, que fundou a grife homônima em agosto de 2002, possui uma trajetória de enorme orgulho.

Formada em desenho de moda pela Universidade Anhembi Morumbi, a profissional fez mestrado no Instituto Marangoni, em Milão, na Itália; logo no início da carreira, trabalhou como estagiária de Stephan Jason.

Quando voltou ao Brasil, deu o pontapé inicial em seu sonho profissional, criando um espaço exclusivo, conquistando celebridades e uma clientela fiel, sempre priorizando a moda criativa, elegante, fluida, minimalista, e, ao mesmo tempo, despojada.

Com lojas físicas em São Paulo, Brasília, Rio de Janeiro, Curitiba, Porto Alegre, Belo Horizonte e Goiânia, também mantém o *e-commerce*, comercializando itens para todo o Brasil.

Em entrevista, Cris contou que, quando cria uma peça, gosta de imaginar que consegue transportar as pessoas para um universo específico. “A marca é espontânea, muito feminina e está em constante evolução, no sentido de sempre tentar me superar, a cada nova coleção. Questiono-me

constantemente sobre novas formas, tecidos, conceitos e como conservar a minha equipe inspirada. Sempre segui meu instinto, inspirando-me naquilo que estou vivendo no momento da criação da coleção. Como isso a lembranças e referências de viagens, pesquisas, pessoas e minha paixão pela moda e arte”, afirma.

Com uma bagagem de peso, a estilista diz



que não mudaria nada, em sua trajetória, desde a construção de sua marca, até a consolidação de sua equipe. “Sinto muita emoção de poder estar aqui 20 anos depois de ter idealizado o sonho de ter a minha marca. Tenho que agradecer à minha irmã e sócia, Dani, e ao meu cunhado e sócio, Phil, assim como a toda a equipe Cris Barros, por fazerem parte desse sonho. Cada um tem mostrado um engajamento lindo, que se tornou fundamental para a história da marca. Foram muitos aprendizados, muitos sucessos, muitos desafios, muitas risadas, muitas conquistas, muita paixão e muito amor. Uma grande jornada, feliz e cheia de brilho. E entrar para o Grupo Soma nos levou a um lugar incrível. É um lugar de plena aceitação do hoje e de amanhã. Sinto-me livre, feliz e resiliente”.

Em comemoração aos 20 anos da marca, Cris Barros lançou a coleção *Alter Ego*, de *spring/summer 2023*, totalmente descontraída, livre, feminina, espontânea e feliz.

Além de roupas lindas e pensadas na mulher brasileira, o sucesso da estilista também está ligado à responsabilidade social e ecológica que sua marca representa. Por isso, Cris Barros pretende comandar a marca mais sustentável do país. “Um assunto muito importante, para mim, será de continuar minha dedicação ao engajamento sustentável e social da marca, um dos nossos focos principais e grande pilar. A preocupação com o meio ambiente sempre existiu, mas hoje podemos falar com propriedade que um dos pontos fortes do DNA da marca é esse”, ressalta.

O reaproveitamento de tecidos dos arquivos foi uma das alternativas adotadas pela equipe de Cris. “Também somos uma empresa carbono neutro: todas as emissões das nossas operações – coleções, lojas, embalagens e frete – são compensadas em energia solar. Aderimos também ao selo *Eu Reciclo*, compensando 100% das nossas embalagens”. Além disso, Cris Barros apoia ONGs e iniciativas de capacitação.

Que sejam mais 20, 40, 60 anos de sucesso! Viva!

— ESPAÇO —

# MarilsaGigo



Elme

# Bolsa a tiracolo

*O modelo que nunca falha*

**A** praticidade da bolsa a tiracolo é apenas uma das qualidades desse modelo. Ela se encaixa em todas as ocasiões e, apesar de ser muito usada, atualmente, e estar no topo da moda, foi criada em 1940. Tal estilo de bolsa possui uma alça longa e é usada de maneira transversal, deixando as mãos livres; mas também é possível colocá-la em um ombro.

As bolsas a tiracolo caem bem em composições com calças jeans, *t-shirts*, tênis, sapatilhas, entre outros. Para o dia a dia, os tamanhos maiores são ideais e podem carregar de tudo! Agendas, celular, *make*, enfim... Aposte nos tons neutros e sóbrios, que se adaptam a qualquer situação.

Se você quer espaço, levar tudo e mais um pouco, opte pela bolsa tiracolo *comfy*, que é espaçosa e tem estrutura bem mais reforçada.

Para o trabalho, modelos quadrados são versáteis e compactos, combinando perfeitamente com roupas de alfaiataria e casuais.



Foto: João Rabelo/ Pexels

Mas se você vai fazer um passeio no parque ou ao shopping, escolha as minibags, que são as bolsas pequenas, mas que comportam o essencial. Além de lindas, são muito descoladas.

Para festas, em que os *looks* são mais chiques, os modelos em verniz ou strass são perfeitos. Até mesmo para baladas, garantindo um toque especial para a produção.

O modelo capitonê é ideal para as mulheres que gostam do clássico. Essa bolsa pode ser mais comprida do que larga e ser apresentada em tamanhos grandes (sem perder as características de uma a tiracolo normal).

Resumidamente, as bolsas a tiracolo são perfeitas e fáceis de combinar. O primeiro passo é regular a alça dela, sem deixá-la arrastando ou muito em cima do ombro.

Outro ponto de destaque é que elas não precisam estar combinando com os sapatos ou outros itens. Mas, vale optar pela harmonia no *look*. Vale aquela regrinha: menos é mais!



## Coleção Verão 2022



*Faça seu pedido!*

Atendemos em domicílio

✉ [tati.covre@bol.com.br](mailto:tati.covre@bol.com.br)

📞 (15) 99759-5349

📘 Taty moda e Acessorios

## Não erre mais!

O próprio nome já diz: *drywall* quer dizer: parede seca. Este material proporciona rapidez, limpeza e praticidade para sua obra. Para cada aplicação, existem placas de gesso acartonado específicas, as quais são fixadas por perfis de aço galvanizado e travadas no teto, parede ou piso. A fixação irá depender do tipo de trabalho a ser executado. Geralmente, pensa-se que existe apenas um tipo de material, mas existem três produtos para diferentes usos.

Esse sistema pode ser utilizado tanto no forro quanto em paredes, apenas como divisor entre ambientes, sem necessidade de tratamento acústico. Ou para projetos mais específicos onde há necessidade desse artifício; as paredes de *drywall* recebem um preenchimento entre as placas com lã de vidro ou outros apropriados para o isolamento acústico.

O primeiro tipo de placa é o *drywall standard* (ST). Ele pode ser encontrado nas cores branca e cinza. É indicado para ambientes secos, como: salas comerciais e residenciais, dormi-

tórios, closets, entre outros.

O segundo tipo é o *drywall verde* (RU). Recomendado para áreas úmidas como banheiros, lavabos, lavanderias, pois resiste muito bem à umidade. Em sua produção, são acrescentados produtos que repelem a água, os chamados hidrofugantes, que criam uma película protetora contra umidade e respingos.

O terceiro tipo é o *drywall rosa* (RF). Ele contém a presença da fibra de vidro em sua



## Conheça os 3 tipos de placas de drywall para reforma ou ampliação

composição que proporciona resistência ao calor e fogo. Este material pode ser especificado para cozinhas internas, cozinhas gourmet, saídas de emergência, escadas enclausuradas ou qualquer ambiente que apresente alto risco de incêndio. Esse produto atende à Norma de Desempenho NBR 15.575.

Existe uma variação significativa de valor entre os três tipos. E há também diferentes dimensões, que são: 1200x2000, 1200x2400, 1200x3000. Os tamanhos maiores são apenas para as cores branca e verde. E as espessuras iniciam com 6mm, 12mm e a mais espessa 15 mm (apenas para a RF).

Ambos os produtos aceitam receber aplicação de qualquer tipo de revestimento como acabamento final.

Lembrando que o barato sai caro, vale a pena conhecer as especificações corretas para não correr o risco de se arrepender com perdas de serviço e material.

Abraços a todos e até a próxima edição!

Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista



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.



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

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza

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

# Mulheres revelam como é ser empreendedora, no Brasil

*46% dos empreendedores iniciais são mulheres*



# M

mesmo havendo participação cada vez maior no mercado de trabalho e no empreendedorismo, as brasileiras ainda enfrentam diversos obstáculos na área profissional. Dados do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE), em parceria com o Global Entrepreneurship Monitor 2020, mostram que mulheres correspondem a 46% dos empreendedores iniciais (com até 3,5 anos de empresa) segundo relatório GEM, divulgado em julho deste ano.

Segundo a plataforma LinkedIn, bastante usada por profissionais de diversas áreas, “mesmo com a crise causada pela pandemia do covid-19, as mulheres conseguiram destacar-se no segmento do empreendedorismo”.

De acordo com os dados do LinkedIn, a participação feminina no setor cresceu globalmente. Em 2020, o Brasil registrou um salto de 41% entre as mulheres que iniciaram algum negócio próprio. Entre os homens, o crescimento foi de 22%. Os números foram comparados com os do ano de 2019. Segundo o levantamento, o aumento é entendido como consequência de uma série de desafios que as mulheres enfrentam em sua vida profissional. Entre eles, está o fato de que a pandemia fez com que muitas delas assumissem a dupla responsabilidade de trabalhar fora e cuidar da casa e/ou família, forçando-as a buscar maior flexibilidade que a oferecida por seus empregadores. Há quase dez anos, a ONU escolheu o dia 19 de novembro para homenagear as mulheres empreendedoras (Saiba mais lendo box nesta matéria).

## **Longe da aposentadoria**

Aos 67 anos, a empresária Mariana Riedel Assayd afirma “estar muito longe da aposentadoria”. Filha de comerciante, ela teve várias experiências com negócios; hoje, é proprietária do restaurante e Marmitaria Feito em Casa, de Itapetininga. Ela fala sobre os desafios de ser empreendedora, em nosso país.

“A área de restaurante e marmitaria enfrenta grande concorrência e esta parece ser a maior dificuldade, agravada com a pandemia, que impactou diretamente o segmento. Fechar as portas e salvar empregos foi um desafio. Porém, reabrir está sendo ainda mais desafiador,



porque estamos passando por um momento de inflação alta, instabilidade e juros extorsivos”, contou Mariana.

A empresária comenta como decidiu tornar-se empreendedora. “Foi um pouco por escolha e também por necessidade. De repente, a família ficou sem sua renda principal. Então, resolvemos – dois filhos e eu – fazer marmiteix. Daí até a abertura do restaurante, passaram-se dois anos. O início, no entanto, foi mais fácil, tornando-se desafiador com o decorrer do tempo. Talvez porque, no começo, não tivéssemos grandes expectativas. Ao crescer tornamo-nos responsáveis por funcionários e suas famílias. Está sendo desafiador”.

### Balcão

Mariana fala sobre sua experiência com o empreendedorismo, que vem de família. “Nasci atrás de um balcão (risos). Venho de uma família de comerciantes. Meu pai, Tuffy Assayd, foi dono da Electroluz, loja de material elétrico, que funcionou durante quase meio século na Rua Monsenhor Soares, bem pertinho do antigo Cine Olana e do Largo dos Amores (no centro histórico de Itapetininga). Agora, sobre empreender, neste país, é preciso ousadia, porque não se tem o incentivo necessário. Falta o reconhecimento de que, embora pequenos, somos geradores de emprego e renda. Sobre a mulher empreendedora, é preciso senso de planejamento e busca do alcance de metas. Caso contrário, entra-se para a longa lista de pequenas empresas que nascem e morrem antes dos 5 anos de vida”. A empresária diz que “tenta empregar pessoas do gênero feminino, compartilhar preocupações e vitórias com elas e atendê-las, na medida do possível. Somos, hoje, uma empresa 100% feminina”.

### Futuro

Sobre o futuro do empreendedorismo feminino, no país, ela diz que “depende de como a

economia brasileira irá reagir às vicissitudes provocadas pela pandemia, pela guerra na Ucrânia, pelo governo omissivo às necessidades das empreendedoras e tudo o mais que vivemos, neste momento nebuloso. Espero que nós, mulheres, possamos, enfim, caminhar lado a lado com todos aqueles que lutam pelo bem-estar e pela alegria de dizer “tenho orgulho de ser uma pessoa que empreendedora”.

### Sem experiência

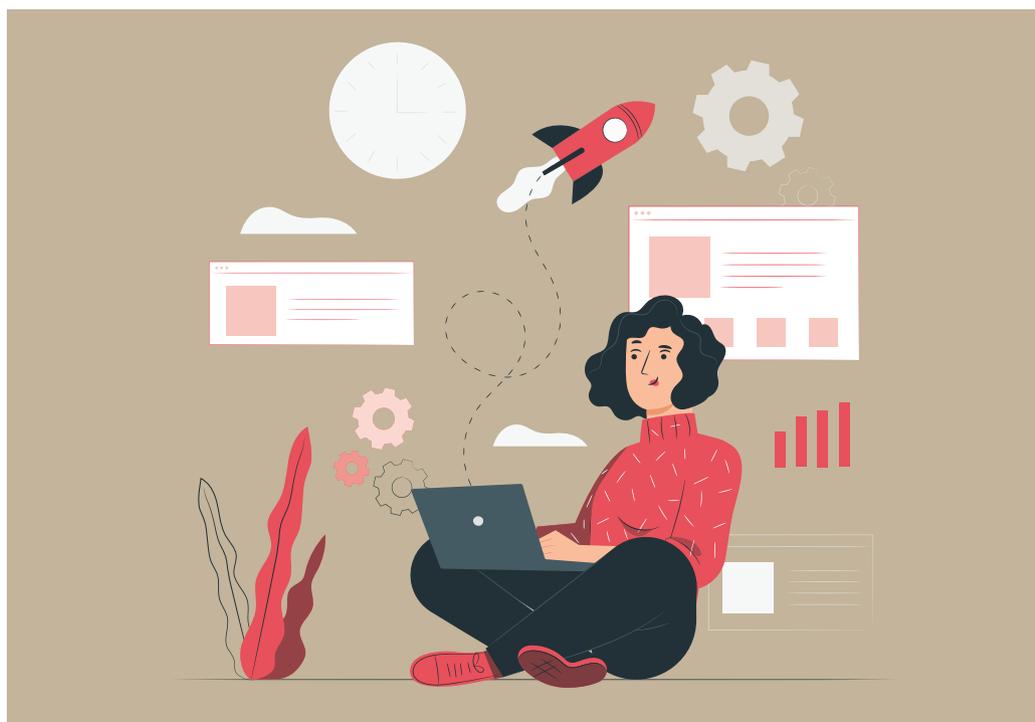
“Para falar a verdade até há pouco tempo, eu não sabia nada sobre empreendedorismo, nem tampouco sobre economia solidária. Fui convidada por uma amiga a participar de uma loja de comercialização de artesanato. Acredito que nem ela sabia (risos), mas me informei e entrei. Na verdade, é uma associação, chama Atemdo (Associação do Trabalhador em Domicílio)”. A afirmação é da artesã e professora voluntária de artesanato, Arlete Neves, 62 anos, residente em Osasco.

“Eu sempre fui empreendedora; porém, não tinha ampla visão sobre aquilo que realmente mais importa. Fazer artesanato era minha única visão; vender e ganhar alguns trocados; entretanto, agora mudou minha maneira de ver as coisas. Artesã não é só ficar em casa criando peças. Existe uma política bem grande por trás desse trabalho. Na associação, aprendi que sou uma Produtora Cultural. E que faço parte da economia do Brasil, e que tenho direitos, como qualquer outro profissional”, afirma Arlete.

### Dificuldade

“Nossa maior dificuldade, falo de forma geral, é a falta de assistência da parte do poder público: por isso, nós nos reunimos para mostrar que também fazemos parte da economia do Brasil, e queremos ser vistas e respeitadas. Direitos, reconhecimento e oportunidade de feiras e espaço para nosso comércio”, diz Arlete.

Segundo ela, “a diretora de nossa associação está, nesse momento, no Nepal; foi juntar-se a



outras entidades da economia solidária, para buscar aliança e oportunidades para nossa associação. Recebemos, na sede de nossa associação, 10 mulheres de países diferentes, entre os dias 15 e 16 de outubro”.

### Força

Indagada sobre Economia Solidária, Arlete Neves informou que “vejo como uma forma e força de pessoas que se uniram por um ideal, sabendo que essa luta não é individual, mas sim conjunta. Quanto mais entendemos isso, mais forte ficamos e mais perto estaremos de conquistar nossos objetivos”.

Sobre o futuro do empreendedorismo feminino, a artesã afirmou: “acredito nas conquistas, porque estamos lutando por isso e sei que já conquistamos muitas coisas, e vamos conquistar muitas mais. As coisas estão mudando a nosso favor! Acredito na vitória das mulheres, em um futuro bem próximo, e que isso vai estar na nova Constituição, lembrando que existiu uma época em que nós não podíamos nem trabalhar, nem estudar, nem votar. Dou graças a Deus por viver em uma época em que a gente pode estar onde a gente quiser”.

### Empreendendo há mais de três décadas

“Sou Magda Bertanha, tenho 56 anos e há 35 anos, na Academia La Danse Studio”, assim se apresenta a empresária. Além de proprietária, ela também é diretora e coreógrafa premiada. Magda é professora de Jazz, com especialização nos Estados Unidos e professora “registrada na Inglaterra pelo método Royal Academy of Dance, de Progressing Ballet (Austrália); sou membro do Conselho Internacional da Dança e da Associação Imperial de professores da Inglaterra. Por 10 anos, em duas empresas



simultaneamente, uma no ramo alimentício (familiar) e outra no ramo ensino (dança) - onde estou até hoje”.

Do alto de sua experiência, Magda afirma que “como mulher empreendedora há mais de 35 anos, acredito que obtive enorme crescimento e desenvolvimento como pessoa e profissional; foi preciso estar sempre atenta aos problemas que surgiam, à evolução da modernidade e aos desafios”.

### Pioneirismo e desafios

“Como proprietária da Academia La Danse Studio, na cidade de Cerquillo, única escola internacional de Ballet da região e pioneira em Fitness Feminino, no início tive dificuldades para que os clientes compreendessem o porquê da importância de um método internacional para o Ballet, mesmo que praticado como *hobby*. Com relação ao Fitness Feminino, a falta de compreensão de melhores resultados por essa exclusividade e com horários fixos, saindo

do habitual de outras academias, também foi um obstáculo”, conta Magda sobre os desafios em sua trajetória profissional.

Ela ressalta também que “não escolhi ser uma empreendedora: o destino foi me impulsionando para isso... Sou artista e jamais me idealizava administrando algo e após 35 anos, eu me vi capaz de sentir-me realizada com mais essa função. Não tive outras atividades empresariais, mas como boa virginiana, desde cedo, organizo minhas tarefas e o meu dia”.

Apesar do sucesso no ramo o qual abraçou, Magda observa que “é muito difícil ser empresária nesse país. Não pelo fato de ser mulher, mas pelas circunstâncias econômicas, culturais e sociais em que vivemos”.

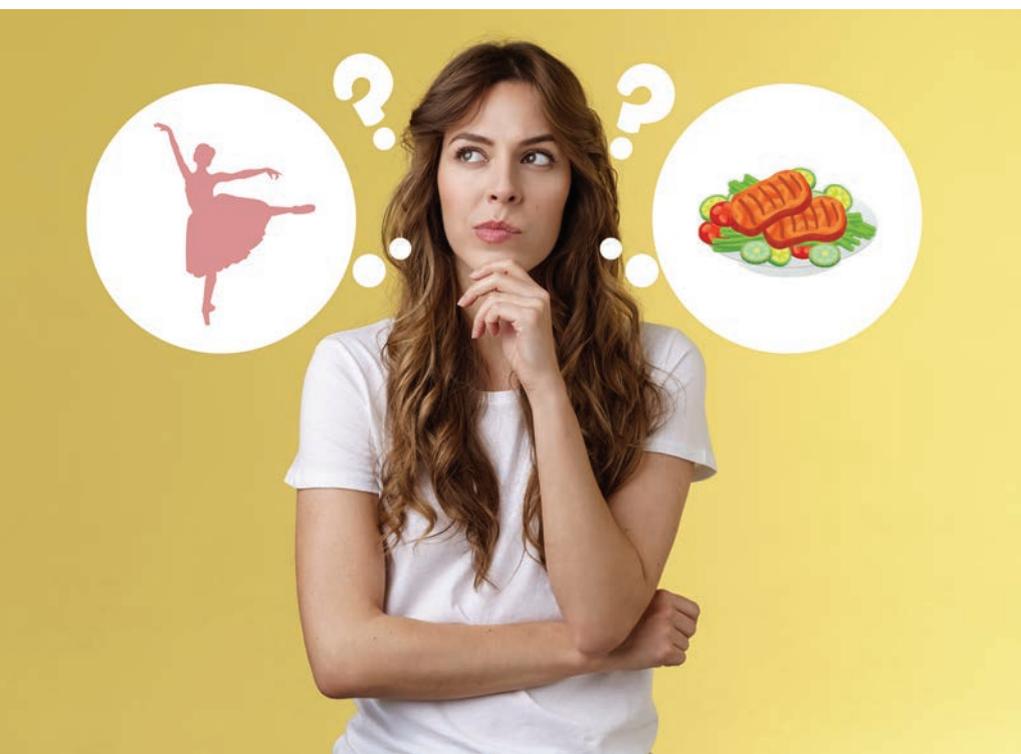
Para a empresária, uma das maneiras de o governo ajudar o empreendedor é “diminuindo os encargos e impostos que pagamos, os quais, infelizmente, não se voltam em nosso benefício como deveriam”. Magda também afirma que “as mulheres são poderosas e, cada vez mais, estão acreditando nisso. Portanto, a quantidade de mulheres empreendedoras só irá crescer. Empreender é difícil e desafiador. É dedicar-se 365 dias por ano às tarefas”, finalizou a empresária.

### Escolhas

“Escolhi ser professora, mas, as circunstâncias me levaram também a ser empreendedora. No ramo alimentício por questões familiares e, na dança, pela paixão, acabei por assumir o posto devido ao falecimento de minha professora”, a afirmação é de Mirella Arena, 57 anos, sócia-proprietária do Ballet Teatro Fred Astaire.

Ela comenta que “temos o hábito de criticar o Brasil, mas na verdade nem conhecemos a real situação de outros países. Penso que empreender seja uma tarefa árdua por si só, independente da cultura local”.

Mirella lembra que “a mulher de antigamente, exclusiva do lar, também tornou-se provedora e essa “migração” ainda é vista com certo precon-



ceito, tanto por homens, quanto por mulheres”.

Ela acredita que o Governo pode desenvolver inúmeras ações para ajudar os empreendedores, como: adesão ao MEI; capacitações oferecidas via SEBRAE; linhas de crédito via BANCO DO POVO e cursos oferecidos pelo CENTRO PAULA SOUZA são ações do Governo, das quais nem sempre utilizamos por não as conhecê-las ou não querê-las. Recentemente, recebi capacitação pelo SEBRAE e fiquei muito animada!”. A empresária ressalta que “Tão importante quanto a mulher empreendedora, é a mulher na política. A sensibilidade e a capacidade da mulher só terão um olhar caso seja cuidado por outra mulher, a saber, através da ação política, as mulheres poderão ser incentivadas e beneficiadas no empreendedorismo”.

### Sonho realizado

A esteticista Aline Carvalho, de 40 anos, é empreendedora há 17 anos. “Abrir meu próprio negócio foi a realização de um sonho”, diz Aline. “Estou em uma área que requer constante estudo. Então, acredito que seja um diferencial que me manteve no mercado durante todos esses anos. Tornar-se uma empreendedora foi uma escolha, pois sempre trabalhei com carteira registrada, no comércio local.

O segmento que eu escolhi é bastante valorizado, pois temos procura muito grande, tanto para as mulheres quanto para os homens; afinal, todos nós queremos cuidar-nos”, observa a profissional.

“A escolha em empreender no meu próprio negócio trouxe-me autonomia para trabalhar nos dias e horários de minha escolha - o que não pode ser imposto em uma empresa”, finalizou Aline.

### Iniciando

“Estou ainda (como empreendedora) bem no início, porque vim da área financeira e trouxe comigo a experiência de ter visitado várias empresas de todos os portes e ramos

de atividades, o que me ajudou bastante a olhar as coisas de uma forma mais profissional e ter coragem para arriscar”, afirma Karina Collacico Niveloni.

Ela conta que, “como a maioria das pessoas”, tornou-se empreendedora por opção e necessidade. “E também foi uma escolha da vida. Queria fazer algo que, depois dos meus 30 anos de trabalho, fosse realmente diferente e que me desafiasse, fizesse-me aprender coisas novas e junto do desejo de fazer algo para o próximo também. Eu nunca havia empreendido antes, mas a minha família atua no ramo da construção”.

Atualmente, à frente de seu ateliê, Karina veio de uma carreira em instituições bancárias. “Vim de um mundo financeiro que, no começo, era masculinizado – e olhando bem, hoje evoluímos muito, nesse sentido. Eu não penso em diferenças de sexo, mas sim, em diferenças de conhecimento, persistência, ousadia e de saber posicionar-se. Existe oportunidades em todos os lugares e está para todos, ressalta Karina, acrescentando: “o brasileiro é um empreendedor nato, e acredito que a maior dificuldade aqui se dá devido à carga tributária”.

Na opinião da empresária, entre as ações que poderiam ajudar os empreendedores, “a mais forte é a redução tributária, com mais incentivos fiscais, e meios de financiamento acessíveis às empresas. E para essa roda girar, necessita a inclusão maior de cursos técnicos nas escolas para formação de jovens empreendedores”.

### Futuro

Para o futuro, Karina avalia que o empreendedorismo feminino crescerá ainda mais. “Vejo uma forte (onda) crescente, por necessidade de compor a renda familiar, mas também vejo o desejo de tomar à frente de negócios, buscar algo novo dentro desse mundo, que se tornou gigante com a era digital e que trouxe várias oportunidades”, finaliza Karina.

### O melhor caminho

Para Zeni Basílio dos Anjos, de 49 anos, ter o próprio negócio foi o “Melhor caminho que eu poderia seguir”. Ela é proprietária do Salão de beleza Star Beauty.

“Estou empreendendo há 12 anos na área da beleza. Minha maior dificuldade, hoje, é captar novos clientes”, afirma Zeni, lembrando que “no início foi uma necessidade. Hoje, vejo que foi o melhor caminho que eu poderia seguir”.

A empreendedora ressalta que “nunca tive outras atividades empresariais. Acho que empreender, no Brasil, é difícil para todos, não importa se é homem ou mulher”. Ela também acredita que o melhor incentivo é “melhorar as taxas de impostos e criar uma bolsa-trabalho, ao invés de bolsa-família; ajudar o empreendedor no início, para que ele possa ter possibilidades de contratação”.

Zeni avalia que “muitas mulheres já estão independentes, e nos próximos anos, isso vai ser bem maior em relação da independência e da coragem para tomar essas ações de garantir seu próprio futuro”.

### Homenagem foi instituída pela ONU

O dia 19 de novembro foi a data escolhida para marcar o Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino. A data foi oficializada em 2014 pela ONU (Organização das Nações Unidas) e liderada pela ONU Mulheres, que reuniu mais de 150 países, empresas e instituições para apoiar empreendedoras e ir contra a Desigualdade Salarial.

O Brasil é o sétimo país com o maior número de mulheres empreendedoras, no mundo, segundo pesquisa. São 30 milhões de empreendedoras, de um total de 52 milhões. Entre MEIs, elas representam 48% do total de microempreendedores individuais.

Fonte: blog MEI fácil





## O Princ3pio 90/10

**S**egundo Stephen Covey, 10% do que se passa na vida tem a ver com voc3, com sua intera33o direta com os fatos, e os outros 90% t3m a ver com a forma como voc3 reage ao que se passa com voc3.

O que isto quer dizer?

Realmente, n3s n3o temos real controle sobre 10% do que nos sucede. N3o podemos evitar que o carro enguice, que o avião atrase, que o motorista ao lado nos d3 uma fechada no tr3nsito. Mas voc3 3 quem determinar3 os outros 90%.

Como? Com sua rea33o.

Exemplo: voc3 est3 tomando o caf3 da manh3 com sua fam3lia. Sua filha, ao pegar a x3cara, deixa o caf3 cair na sua camisa branca de trabalho. Voc3 n3o tem controle sobre isto. O que acontecer3 em seguida ser3 determinado por sua rea33o.

Ent3o, voc3 se irrita. Repreende severamente sua filha e ela come3a a chorar. Voc3 censura sua esposa por ter colocado a x3cara demais na beirada da mesa. E tem prosseguimento uma batalha verbal.

Contrariado e resmungando, voc3 vai mudar de camisa.

Quando volta, encontra sua filha chorando

mais ainda e ela acaba perdendo o 3nibus para a escola.

Sua esposa vai para o trabalho, tamb3m contrariada. Voc3 tem de levar sua filha, de carro, para a escola.

Como est3 atrasado, dirige em alta velocidade e 3 multado.

Depois de 15 minutos de atraso, uma discuss3o com o guarda de tr3nsito e uma multa, voc3s chegam 3 escola, onde sua filha entra, sem se despedir de voc3.

Ao chegar atrasado ao escrit3rio, voc3 percebe que esqueceu seu computador. Seu dia come3ou mal e parece que ficar3 pior. Voc3 fica ansioso para o dia acabar e, quando chega em casa, sua esposa e filha est3o de cara fechada, em sil3ncio e frias com voc3.

Por qu3? Por causa de sua rea33o ao acontecido, no caf3 da manh3.

Pense: por que seu dia foi p3ssimo?

- A) por causa do caf3?
- B) por causa de sua filha?
- C) por causa de sua esposa?
- D) por causa da multa de tr3nsito?
- E) por sua causa?

A resposta correta 3 E.

Voc3 n3o teve controle sobre o que aconteceu com o caf3, mas o modo como voc3 reagiu,

naqueles cinco minutos, foi o que deixou seu dia ruim.

O caf3 cai na sua camisa. Sua filha come3a a chorar. Ent3o, voc3 diz a ela, gentilmente: – “Est3 bem, querida, voc3 s3 precisa ter mais cuidado!”

Depois de pegar outra camisa e a bolsa do computador, voc3 volta, olha pela janela e v3 sua filha pegando o 3nibus. D3 um sorriso e ela retribui, dando adeus com a m3o.

Notou a diferen3a? Duas situa33es iguais, que t3m finais bastante diferentes.

Por qu3? Porque os outros 90% s3o determinados por sua rea33o.

Na verdade, qualquer tipo de **rea33o** 3 uma escravid3o. Fomos dotados de senso cr3tico, que devemos desenvolver, e de livre arb3trio, para escolhermos como agir (e n3o **reagir**) em cada situa33o.

Essa capacidade de escolhermos como agir em rela33o ao que nos acontece 3 que nos torna livres, com possibilidades imensas 3 nossa frente.

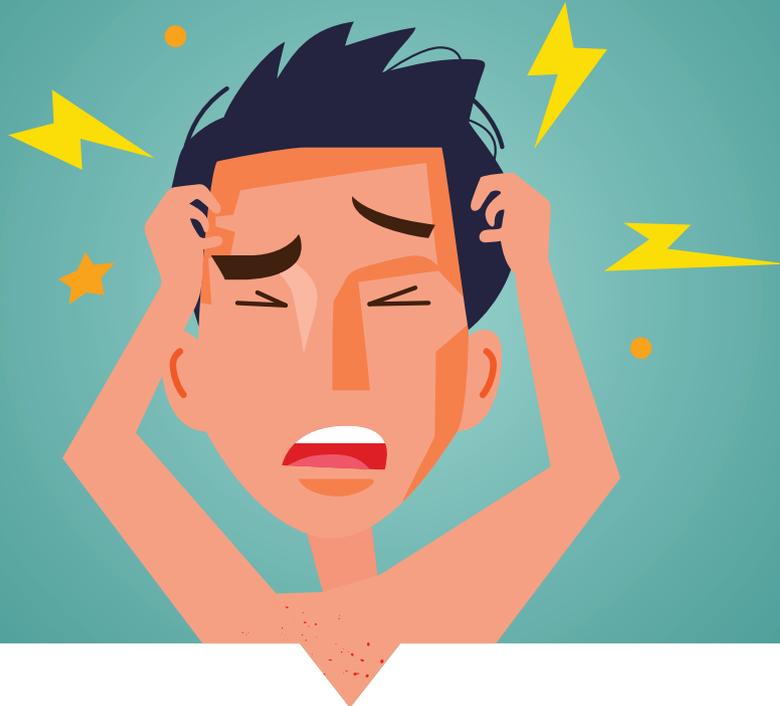
Pense nisso. Atitudes s3bias tornam nossa vida muito mais feliz!

Luis Carlos Magaldi Filho  
@luiscarlosmagaldifilho



# Qualidade de Vida





## Meningite Meningocócica

*Vacina pode salvar vidas, mas imunização segue baixa*

**A** meningite é uma doença contagiosa grave, transmitida pelas vias respiratórias, tendo como agentes mais frequentes os vírus, bactérias e fungos. No caso das bacterianas, a meningite meningocócica, causada pela bactéria *Neisseria meningitidis*, é a mais comum, responsável pelo maior número de casos e óbitos.

De acordo com o Ministério da Saúde, foram contabilizados até 30 de setembro deste ano, 5.821 casos e 702 óbitos por meningites de diversas etiologias no Brasil.

Resumidamente, as meninges são membranas que ficam ao redor do nosso cérebro e da medula espinhal. Elas têm a função de pro-

teger o cérebro e o sistema nervoso, a saber, quando há o diagnóstico de meningite, significa que essa membrana está passando por um processo inflamatório que necessita ser tratado para evitar outras complicações. Quando essa inflamação surge devido a uma bactéria, do tipo meningococo, a meningite é classificada como meningocócica e precisa de tratamento rápido, pois há riscos.

Segundo a médica Mônica Levi (CRM 66612 SP), os principais sintomas de meningite meningocócica incluem dor de cabeça forte, rigidez na nuca e no pescoço, com dificuldade de movimentar a cabeça, febre alta e súbita, manchas avermelhadas na pele, que se parecem com picadas de inseto, mal-estar incluindo náuseas e vômitos, sensibilidade à luz,

confusão mental, dificuldade para se concentrar, dores fortes nos músculos e nas articulações, respiração acelerada e “curta”, calafrios, fraqueza e perda de apetite.

Por isso, aos primeiros sinais, é necessário buscar atendimento médico, pois a meningite meningocócica pode levar à morte, se não for tratada com os medicamentos adequados. Lembrando que existe uma vacina contra a meningite meningocócica, que pode prevenir o desenvolvimento da doença. Porém, a cobertura vacinal infantil contra a meningite meningocócica é insuficiente e a taxa não atingiu os 90% indicados, facilitando a disseminação da doença, principalmente em escolas, e entre crianças não imunizadas.

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana



 (15) 99784-4165 |  [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)

# Estresse

*É preciso estar alerta e evitar situações de pressão*

**V**ocê sabia que o estresse pode causar diversas alterações em nosso organismo, inclusive, aumentar os níveis de adrenalina e cortisol, que são os hormônios estimuladores e que nos deixam em estado de alerta? Resumidamente, o estresse é reação do corpo a situações de ameaça e que serve para proteger-nos, em momentos de risco.

É claro que não é possível fugir de situações estressantes o tempo todo, mas se as doses forem constantes, os riscos para a saúde vão surgir, aumentando a tensão muscular, acelerando a pressão e os batimentos cardíacos, causando problemas gastrointestinais, afetando até mesmo alguns órgãos.

Segundo o Ministério da Saúde, entre as principais doenças causadas pelo estresse, podemos citar a insônia, que atrapalha a qualidade do sono, deixando o indivíduo cansado e, é claro, estressado.

O cortisol também aumenta com o estresse, reduzindo a dopamina e serotonina, que, conseqüentemente, estão associadas à origem da depressão. Por isso, especialistas indicam a prática de atividades que gerem bem-estar, além de cercar-se de pessoas que nos façam bem, evitando o aparecimento da depressão.

Momentos estressantes também aceleram os batimentos cardíacos e aumentam a pressão, reduzindo o fluxo sanguíneo, gerando irregularidades no aparelho circulatório, podendo

até mesmo entupir veias e artérias. Em situações mais graves, que geram o estresse crônico, pode haver evolução para Acidente Vascular Cerebral (AVC) e infarto.

Ainda segundo dados da Saúde, o estresse pode aumentar em até 40% o risco de doenças neurológicas, como o Alzheimer. O surgimento de doenças de pele também se torna mais propenso em situações estressantes, como a psoríase, dermatites, entre outras.

Observe se você está tenso e sente dores musculares frequentes, cansaço e indisposição, alterações no sono, compulsão alimentar ou perda de apetite, mau humor. Esses são alguns dos sinais de estresse, a saber, quando há necessidade de procurar ajuda médica.

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

**Bombom de Serenzo™**

- Contribui para reduzir os marcadores inflamatórios associados ao sobrepeso;
- Auxilia na diminuição da compulsão alimentar associada à ansiedade;
- Ajuda a controlar as alterações comportamentais como irritabilidade, alterações do humor e sono;
- Diminui os efeitos prejudiciais do estresse.

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

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
i personal\_pharma

Imagem meramente ilustrativa.

# Por que sentimos dor?

*Profissional explica o que ela significa quais os meios a serem usados para tratá-la*



**S**entimos a dor através de estímulos enviados pelos nervos ao cérebro que, por sua vez, envia os mesmos ao córtex motor, para que esse libere alguma reação, que será enviada para o local da dor por meio de uma rede de nervos que se tem espalhados por todo o corpo. Dessa forma, há todo um percurso realizado, desde o momento do estímulo até a percepção, a qual irá permitir que a dor seja efetivamente sentida e percebida, em sua localização.

“Primeiramente há um processo chamado de “transdução”, nele a pele, as estruturas subcutâneas, as articulações e os músculos do corpo humano realizam um importante papel, por possuírem nociceptores que convertem a energia térmica, mecânica ou química dos estímulos nocivos em um potencial elétrico. Em seguida, há a “condução”, onde o impulso elétrico é levado pelos condutores de impulsos até a raiz da medula espinhal. Posterior a essa etapa, temos a “transmissão” do impulso, que liberará neurotransmissores que vão se ligar aos neurônios da medula espinhal. Através dos receptores específicos que a medula possui, gerando fortes estímulos. Em seguida, há a fase da “percepção” em que o impulso é percebido como dor por meio da integração entre os estímulos das áreas corticais e do sistema límbico. Por fim, há a “modulação” e é através dela que uma dor pode ser suprimida em situações de lesão ou de ameaça, em uma reação de luta ou fuga, a saber, aqui o sistema nervoso irá interpretar a dor como leve, moderada ou insuportável”, explica a Biomédica e Acupunturista Ana Karina Pierotti.

Resumidamente, a dor é um importantíssimo elemento de alerta, pois capacita o indi-

víduo a detectar estímulos físicos, químicos prestes a causar ou que já tenham causado lesões. Isso possibilita o desencadeamento de reações de defesa ou de retirada, assim como a indução de atitudes ou de procedimentos.

“As dores podem ser tratadas através de analgésicos opioides (derivados da papoula, do ópio, e usados para dores mais crônicas), sendo eles o Tramadol, Morfina, Oxidona, Metanona e Fentamil - lembrando que são medicamentos potentes e com várias reações adversas, como delírio e intensa sonolência, mas que aliviam e tratam esses tipos de dores. Há, também, os analgésicos mais fracos, como Dorflex e Aspirinas que tratarão as dores agudas e menos intensas. Alguns médicos também optam por antidepressivos, anticonvulsivantes e outros fármacos, que ativarão o sistema nervoso central”, afirma a profissional.

Lembrando que os tratamentos para alívio das dores incluem **acupuntura** (estímulos através de agulhas para equilibrar o emocional e reparar tecidos lesionados); **fisioterapia**, a qual agirá no membro afetado e melhorará a qualidade de vida do paciente; **hidroginástica**, para relaxar os tendões e músculos e fortalecê-los com o mínimo de impacto possível; **pilates**, também utilizado para fortalecimento de membros e **ioga**, para aliviar o emocional que, se não tratado, intensifica qualquer tipo de dor.

“As dores crônicas são mais intensas e duradouras; por vezes, incapacitam o paciente de executar as funções básicas do dia a dia e são tratadas por meio de analgésicos à base de Opioides, que são mais potentes e rápidos para o alívio das dores; são elas classificadas em agudas, crônicas e disruptivas”, orienta Ana Karina.

Segundo a entrevistada, a dor aguda é mais intensa e dura um tempo mais curto. É mais um sintoma de que o corpo está sendo ferido,

de alguma forma. Essa dor geralmente, desaparece com a cicatrização do ferimento.

Já a dor crônica dura um longo período e pode perdurar por mais de três meses. Ela varia de leve a severa e atrapalha a vida do paciente, se não for bem tratada, pois impossibilita-o de realizar as principais tarefas diárias. Por fim, temos a dor disruptiva, sendo um sinalizador de que a dor se apresenta, apesar de o paciente estar tomando analgésicos regularmente para controlar a dor crônica. Chama-se dor disruptiva porque “rompe” o alívio da dor que se sente com analgésicos. Como regra, aparece de forma rápida, dura até uma hora e a sensação é bem parecida com a dor crônica, exceto que é mais intensa. Pode acontecer várias vezes ao dia, mesmo quando a dor crônica é controlada com medicamentos. A dor disruptiva, geralmente, tem a mesma causa que a dor crônica. Pode ser do câncer propriamente dito ou pode estar relacionada ao tratamento da doença. Algumas pessoas têm dor disruptiva ao fazer uma determinada atividade, como andar ou vestir-se.

“Cada indivíduo pode sentir mais ou menos dor, pois ela é uma sensação individual e subjetiva, determinada em um indivíduo a partir das sensações que sentiu em seus primeiros dias de vida, a saber, a primeira lesão que estimulou seu organismo a reagir, liberando tal sensações, determinou a percepção da mesma e é por isso que algumas pessoas são mais sensíveis que outras”, explica a biomédica e acupunturista.

A dor é classificada através de cinco itens principais: de acordo com a região acometida, o sistema envolvido, a característica temporal da dor, a intensidade da dor relatada pelo paciente e a etiologia da dor.

Pode variar de leve, moderada e intensa; fraca, moderada e forte; moderada, forte e insuportável.



## Aversão Alimentar

**A**versão alimentar é, atualmente, classificada como Transtorno Alimentar Restritivo Evitativo (TARE). Mais do que apenas ser um comedor exigente, a pessoa com seletividade alimentar costuma ter aversão sensorial a certos sabores, texturas ou cores, chegando a desenvolver fobia por determinados alimentos.

“Como resultado, alimentam-se de dieta muito restrita, o que lhes afeta, principalmente, a ingestão de micronutrientes, como vitaminas e minerais. Cientistas apontam que há componentes biológicos e psicológicos na etiologia desse transtorno. Alguns estudos comentam que estas pessoas poderiam ter um paladar bastante aguçado, o que provoca a rejeição a sabores mais fortes. Por outro lado, outros estudos mostram que a rejeição a determinados alimentos acontece muito mais por outras vias sensoriais, e não, pelo gosto. Por exemplo, não gostar do cheiro ou da aparência de um alimento”, explica a nutricionista Camila Rodrigues (CRN 27056).

A profissional ainda afirma que, em relação ao aspecto psicológico, alguns indivíduos podem associar emoções negativas a determinados alimentos, por exemplo, um mal-estar físico causado pela comida, como engasgos ou problemas gastrointestinais.

“As razões de tal comportamento, no entanto, são complexas e podem estar relacionadas a questões familiares e a contextos sociais. Um estudo sobre o aspecto psicológico da reclamação “meu filho não come” revela que é impossível identificar onde começam as dificuldades, quando se pensa nas causas:

nos sentimentos da mãe ou no comportamento da criança. Os estudos indicam que, na maioria das vezes, o transtorno alimentar seletivo tem início na infância. Por isso, algumas das formas para poder evitar ou controlar a aversão alimentar são: prezar pela alimentação na fase da amamentação até os 2 anos de idade”, complementa.

De acordo com Camila, a amamentação é um facilitador para a aceitação de novos alimentos, já que as variações na dieta da mãe refletem-se nas características sensoriais do leite materno. Assim, quanto mais variada a dieta da mãe, o paladar da criança tende a ser mais variado. “Por outro lado, é recomendado que não se atrase a introdução gradual de alimentos sólidos, na dieta do bebê. A introdução alimentar deve ocorrer a partir dos 6 meses de vida. Nesse período, é ainda mais importante alternar as formas de preparo e da textura dos alimentos oferecidos. A maneira de oferecer alimentos também deve ser variada, como alternar entre dar comida na boca ou deixar comer sozinho, assim como oferecer os alimentos de forma que a criança possa explorá-los por conta própria”, diz.

Lembrando que a família e os cuidadores devem prezar pelo ambiente onde a criança se alimenta. Se um ambiente é agradável e novos alimentos são oferecidos sem coação, a criança fica muito mais disposta a desenvolver preferência por eles.

A nutricionista destaca que alguns alimentos são rejeitados devido à sua textura, cheiro ou sabor forte. Mas a maioria é devido a emoções ou sensações anteriores causadas por determinado alimento, como uma Intoxicação alimentar, por exemplo. “Algumas pessoas em trata-

### *Nutricionista indica alternativas para novos alimentos constarem na alimentação*

mento oncológico também podem ter aversão a alguns alimentos, como consequência do próprio tratamento medicamentoso”, afirma.

Camila Rodrigues orienta que, para as crianças, o incentivo deve começar na introdução alimentar a partir dos 6 meses, quando podemos fazer a criança conhecer e explorar os vegetais e frutas. “Evitar amassar e triturar esses alimentos. Quando o bebê come tudo batido em forma de papinha, não consegue identificar os sabores e quando vai consumir os alimentos individualmente, acaba rejeitando-o porque não o conhece. Então oferecer em pedaços bem cozidos, deixar a criança brincar com ele e não forçá-la a comer. Levar a criança para ajudar nas compras e até no preparo dos alimentos. Até chegar o momento em que ela mesma vai ter vontade de levar à boca e experimentá-lo”.

Segundo Camila, os adultos também podem ser incentivados com um trabalho conjunto entre nutricionista e psicólogo para tratar o comportamento alimentar.

“É importante entender a causa da aversão e desmistificar esse mito em que se acredita em que determinados alimentos são ruins. Experimentar e testar novos sabores, texturas e modos de preparo ajuda muito”, orienta.

É importante lembrar que é necessário evitar alimentos industrializados até 2 anos, para que o sabor mais acentuado desses alimentos não prejudique a formação dos hábitos alimentares da criança. “Após 2 anos, continuar com a alimentação mais saudável possível, com os alimentos na sua forma natural, sem adição de açúcar ou industrializados. Apenas de forma esporádica e combinar isso com a criança. Isso faz toda a diferença na vida adulta”, finaliza.



# Futebol: 4ª Copa Thrive Colina das Estrelas

*Torneio acontece em novembro e dezembro: reúne equipes do Condomínio e de convidados dos condôminos*

**N**este final de ano, as atenções dos brasileiros voltam-se para a antiga paixão: o futebol. Com a Copa do Mundo rolando no Catar, mais uma vez, o país calça chuteiras e gruda os olhos e os corações na tv. O torneio de futebol, que reúne as melhores equipes do planeta, começa no dia 20 de novembro e vai até o dia 18 de dezembro.

Simultaneamente a Copa, entre os dias 12 de novembro e 17 de dezembro acontece, no Condomínio Colina das Estrelas, em Tatuí, a 4ª Copa Thrive de Futebol, com equipes formadas por moradores do Condomínio. Aproveitando o clima de Copa do Mundo, os times terão nomes como: Inglaterra, França, Alemanha, Espanha e, claro, Brasil.

Segundo Máximo Lourenço, da Comissão

Organizadora do Evento, “essa Copa surgiu da ideia de integrar os jogadores das equipes do Condomínio Colina das Estrelas; Realmatismo Internacional e o Real Junior, além de outros condôminos que são adeptos e gostam de jogar futebol, mas não fazem parte de nenhuma dessas equipes. Então, criou-se uma comissão que organizou o Torneio, desde as inscrições, divisão dos atletas por sorteio para compor as equipes, regulamentos, arbitragens e premiações e até proporcionar os pós-jogos com pagode, músicas e muita resenha entre jogadores e torcida que se reúnem e formam uma grande família”

Lourenço explica que “desde a primeira Copa, essa Fórmula foi um sucesso de público e confraternização, o que estimula a realizar todos os anos. A primeira edição



ocorreu em 2017, quando as equipes foram batizadas por seleções de países da Europa. Já em 2018, as equipes foram denominadas por times que disputavam a The Champion Leagues europeia. No ano de 2019, a terceira edição do nosso campeonato foi de times do Interior Paulista. Nesse ano, teremos a 4ª edição da Copa Colina de Futebol de Campo do Condomínio Colina das Estrelas, quando estará em disputa o troféu “Dr. José Reynaldo de Almeida”, o J. KING, nosso Presidente do Realmatismo Internacional”.

Prestes a completar 70 anos, José Reynaldo de Almeida, Procurador de Justiça, é um dos fundadores do Realmatismo Internacional, desde o final dos anos 80. Ele se diz honrado com a homenagem e afirma que pretende jogar até os 80 anos ou mais (veja texto nesta reportagem).

## Patrocínio

Máximo Lourenço explica que a copa tem esse nome por contar “com o apoio e patrocínio da empresa Thrive Conexões Verdadeiras. Oportunidades Reais, localizada em Tatuí, que também se identificou com o nosso propósito de estarmos em um lugar seguro, superando as dificuldades, após 2 anos paralisados por causa da Pandemia”.



Primeiro jogo pós pandemia



Real Rossinha

Segundo Lourenço, a competição contará com a participação de “condôminos e seus convidados, com idade acima de 16 anos, que se inscreveram anteriormente.

Os jogos serão realizados aos sábados às 8h30 e às 10h30, nos dias 12,19 e 26 de novembro e nos dias 03,10 e 17 de dezembro, sendo que no dia 17 serão as finais”.

### Homenagem

Zé Reynaldo, que idealizou o time do Realmatismo em 1988, e agora será eternizado com o nome no troféu da competição, diz estar feliz e orgulhoso pela merecida homenagem. “Estou muito orgulhoso de receber essa homenagem dos amigos do Realmatismo. Eu pretendo participar até quando conseguir dar pelo menos o pontapé inicial. Espero que seja com 80 ou + de 100. Quem



Zé Reynaldo e o craque La Bruja – da seleção Argentina e pai do ex-jogador Verón –, em uma das viagens do Realmatismo à província de La Plata, na Argentina

sabe?”, declara José Reynaldo de Almeida. Acrescentando: “acredito que os mais novos Real Júnior, Menudos do Real e Real Baby já se conscientizaram de que o futebol não pode acabar. Desde a criação e formação do Condomínio, o conjunto sócio es-

portivo, principalmente campo de futebol, com medida oficial mínima, foi um atrativo que trouxe pessoas não só da cidade de Tatuí, mais da Capital e outras cidades do interior a adquirirem lotes para poderem participar dos jogos”, afirma Almeida.



Equipe do Ituano: 3ª Copa Colina das Estrelas, em 2019



Equipe da Ponte Preta: 3ª Copa Colina das Estrelas, em 2019



Equipe do Guarani: 3ª Copa Colina das Estrelas, em 2019

### Time é referência

“O Realmatismo foi fundado em 1988; era na época e ainda é até hoje referência nesse esporte e conhecido nos meios de comunicação, tanto na região como no Estado de São Paulo como um time organizado, bem estruturado, onde todos os integrantes participam não só na programação dos jogos, como na comunicação com a equipe adversária que, após a partida, é convidada para a confraternização.

O Realmatismo é INTERNACIONAL devido as partidas fora do Brasil: Chile, Uruguai e, principalmente, na Argentina, onde fomos diversas vezes jogar na cidade de La Plata, Capital da Província, com os amigos e ex-jogadores de seleção da Argentina (Veron, pai e filho, El Negro, Jorge La Fuente, Ruli), desde o ano de 1991. Durante a pandemia da Covid-19, os jogos foram suspensos; mas no ano de 2023, no segundo semestre, iremos reencontrar os

amigos para mais um amistoso internacional. Por fim, não podemos nos esquecer de que, no sábado de Carnaval, após o grande clássico MORUMBI X ROSSINHA, temos sempre a famosa Feijoada do Realmatismo, que no próximo ano (2023), completará 20 anos. Foi iniciada pelos amigos do Real e agora tem a participação da Administração do Condomínio”, finalizou Zé Reynaldo.



Equipe do Juventus: 3ª Copa Colina das Estrelas, em 2019



Equipe do São Bento: campeão da 3ª Copa Colina das Estrelas, em 2019

## Que é Síndrome Alcoólica Fetal?

**A** Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), em parceria com o Centro de Informação sobre Saúde e Álcool (CISA) e a Sociedade de Pediatria de São Paulo (SPSP) realizaram, em setembro, a Semana de Prevenção das Desordens de Espectro Alcoólico Fetal (DEAF ou Fetal Alcohol Spectrum Disorders, FASD, na sigla em inglês), sendo a Síndrome Alcoólica Fetal (SAF) o diagnóstico mais grave do distúrbio.

A campanha ocorre nas redes sociais das entidades, com a publicação diária de conteúdos, incluindo a divulgação de vídeo exclusivo, sobre os efeitos do álcool para a saúde da mãe e do feto, e da importância do diagnóstico precoce e do tratamento multidisciplinar.

“Difundir essa informação é demasiado importante para estimular a prevenção. As consequências do uso do álcool pela gestante são traumáticas, pois o álcool causa lesões, principalmente, no sistema nervoso fetal, e suas consequências

são para toda a vida, no sentido de que a criança pode nascer com malformações congênitas, ter problemas de comportamento e de desenvolvimento, entre outros”, explica a coordenadora da campanha “Gravidez sem Álcool” da SPSP, dra. Conceição Segre. A ação conta com o apoio da SBP e outras entidades médicas.

A pediatra reforça que o consumo de álcool é perigoso em qualquer fase da gestação, já que são desconhecidos os níveis seguros de ingestão que possam evitar o aparecimento da síndrome. “Em qualquer fase da gestação, desde o início dela, é necessário que a gestante se abstenha de consumir álcool. É importante frisar que a doença não tem cura, nem tratamento paliativo. Ela fica para toda a vida e pode ser contornada por intensa atuação de equipe multiprofissional. No entanto, ainda assim, os resultados são duvidosos. Podem vir a ser bons para a vida da criança em família e na sociedade, mas podem também não serem os ideais”, assinala.

## Sociedade Brasileira de Pediatria alerta: perigo do consumo de álcool durante a gravidez

### Campanha

Desde 2017, a SPSP, em parceria com a SBP realiza ações sobre os malefícios do álcool ingerido durante a gestação e os problemas futuros que podem atingir as crianças. A médica Conceição Segre, que é uma das idealizadoras desse trabalho, afirma que a atuação da SBP promove impacto bastante positivo, auxiliando na repercussão do alerta dado pelas campanhas anuais de prevenção à SAF.

“Cabe destacar que especialistas da SBP seguem abordando esse tema tão importante em congressos, jornadas e palestras presenciais e online, visando a atualização do médico pediatra sobre essa doença. Por fim, deixo a seguinte mensagem de alerta: se a mulher estiver grávida, não deve beber. E se beber, procure não engravidar. Com isso, estaremos fazendo a prevenção da síndrome alcoólica fetal, que é a única maneira de controlar e de evitar essa doença”, frisa.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatra



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



CULTURA

## Noite de Autógrafos - Estante Mágica

*Um projeto que pode transformar os “pequenos” em grandes escritores*

Aconteceu, na noite do dia 14 de outubro, na Escola Ternura, a Noite de Autógrafos dos alunos que participaram do projeto - “Estante Mágica” -, uma iniciativa resultada em fruto de uma parceria entre a Escola Ternura e a Estante Mágica, que consiste em levar a magia e o encantamento aos alunos para que eles sejam protagonistas da própria história.

A leitura é um dos grandes pilares da educação. Mas fazer dela um hábito, principalmente na época atual, pode ser um grande desafio. Contudo, nós, na qualidade de educadores, temos a missão de transformá-la em prazer. Nossa jornada é intensa e desafiadora, conclui, Alessandra Benedetti Assumpção, Diretora e Mantenedora da Escola Ternura.





PRÉ



1º ANO B



2º ANO B



3º ANO B



Professoras



TATUÍ

Rua Treze de Fevereiro, 289 | Centro | Tatuí/SP  
(15) 3251-8295 | [f /escola.ternura](https://www.facebook.com/escola.ternura) | [i /escola\\_ternura](https://www.instagram.com/escola_ternura)

## “TEU PERFUME”

O aroma, o vulto, a lágrima e a saudade  
Brotam na alma. A tristeza traz o pranto.  
Tento esquecer-te, o amor vem e me invade.  
Por todo lado, tua voz. Me espanto!

Mãos trementes, delírio, ansiedade...  
Pairam somente angústia e dor. Entanto...  
A treva foi-se. Agora, claridade.  
Vens! Terás meu amor! Oh, meu encanto!

A luz domina. A dor, levou-a o vento.  
A bendita esperança é florida,  
A alegria virá! Adeus, lamento!

Desejo teu amor, cálido lume.  
A tristeza ficou enfim perdida  
No silêncio. Já sinto teu perfume...

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

## Oh! Saudade...

Oh! Saudade que envolve este lânguido peito  
Nas lembranças daquelas noites que passamos  
Juntos..., nos cataventos desse amor refeito,  
Na banheira de flores, co' encantados bálsamos.

Degustamos na selva, um suspirar de odores,  
Onde o vento soprou um bando de andorinhas,  
Co'as rosas perfumadas e um soluçar d'amores,  
Sobre a relva orvalhada de violetas — minhas.

Oh! Saudade que agita as ondas desses mares,  
— A navegar sereno no clarão de lua...  
Revedo a silhueta ardente, em Buenos Aires...

O desnudar da rosa — simplesmente nua...  
Nessa chama ardorosa a iluminar meus ares...  
— *No tresloucar olente — enfim, serei só tua!*

*Pacco*

# Dia 22 de novembro é comemorado o Dia do Músico

*Conheça um pouco dessa arte e desse profissional, tão presente na vida de todos*

**U**ma das mais antigas manifestações culturais da humanidade, a música está presente em diversos momentos de nossa vida: alegria, tristeza, cerimônias solenes, folclore popular. A música está presente em quase tudo! O músico é aquele profissional que, unindo talento e técnica, leva a música a todos os lugares.

“Desde os tempos mais remotos, a música tem servido para harmonizar o ser humano com sua espiritualidade. A música sempre esteve presente nos momentos de alegria e de dor”, explica Pedro Persone, gerente pedagógico do Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, em Tatuí.

Persone explica que pensadores gregos clássicos, como Pitágoras e Platão, contribuíram para a história da música do ocidente. O primeiro, ao estabelecer a escala musical, constatou que “ao se partir de uma nota inicial e completar seu ciclo de quintas, quando chegarmos na oitava daquela nota, teremos uma frequência diversa da inicial. Com isto, Pitágoras entendeu que, para termos uma oitava justa, seria necessário “temperar” aquela escala musical”.

Já no caso de Platão (428-347 A. C.), “que, em sua obra A República, trata da música, seus modos e sua utilização na formação do caráter dos homens, com especificações detalhadas sobre que modo serviria a cada categoria de cidadão. Muito depois, houve o advento da música sacra, sistematizada por São Gregório Magno (540-604 D.C.) e conhecida como Canto Gregoriano ou simplesmente “canto-chão”. A melodia existente na música que servia ao culto cristão inicial, era de inspiração salmódica

judaica, tal qual o canto ambrosiano... Passando por todo esse tempo da Idade Média, chegamos a um importante centro de fazer musical, que foi a escola de Notre Dame de Paris, onde ocorreu a revelação de que ao iniciar uma protopolifonia, inevitavelmente irá desembocar no desenvolvimento do contraponto. É diante de Notre Dame que temos a música interna (sacra) convivendo com a música externa (secular), já com profissionais (troubadours, jongleurs, goliards, menestrais...). Na Renascença, a profissão de músico já estava bem estabelecida. Músicos atuavam tanto na música sacra quanto na secular. Nesse período, a música desenvolveu-se tanto na estrutura contrapontística que, quase fria, fazia parte da vida das pessoas e era um culto ao belo de maneira bastante racional. Foi quando surgiu um grupo, na corte do Conde Bardi (Florença), propondo uma nova música, que objetivava mover a alma do ouvinte. Surge o que seria mais tarde a música barroca que, com seus matizes de claro-escuro, vai apresentando contrastes apaixonados e, de fato, move a alma dos ouvintes. A partir de então, chegamos à pergunta inicial: a música serve para nossos momentos de comemoração, para nossos momentos de contrição, de lamentação. Enfim, a música preenche nossa vida e dá o tom de nosso espírito. Veja qualquer cena de um filme sem a música que o acompanha; certamente perderá muito de seu poder”, explica Persone. Apesar de sua importância na vida das pessoas, o gerente do conservatório ressalta que “Não se pode determinar” quando o ser humano começou a fazer música.

## Identidade nacional

Para Pedro Persone, a música contribui para consolidar a identidade de uma nação. “Sem dúvida alguma. A música retrata os seres que as criam. Quando se ouve uma valsa vienense, imediatamente vem à memória imagens de Sissi; quando se ouve uma valsa parisiense, somos lançados aos bairros boêmios da Cidade-Luz. Quando ouvimos xamãs mongóis, com seus throat-singing e overtone singing, é impossível não os reconhecer culturalmente. Em nosso país, graças a uma diversidade de povos, temos uma música rica de influências europeias e com forte vertentes africanas e indígenas, o que mostra exatamente a nossa cara e nossa riqueza cultural”.

Persone diz, ainda, que “existem estilos musicais que podem ser deixados de lado por algum momento, sendo resgatado depois. Se pensarmos que o “ricercare” era um procedimento musical “fora de moda” no século XVIII, mas que foi utilizado por Johann Sebastian Bach (1685-1750) em 1747, vemos o estilo renovado. Houve um Renascimento de estilos antigos, por exemplo com Ottorino Respighi (1879-1936) com suas Suites de Árias e Danças Antigas. Igor Stravinsky (1882-1971) teve seu período neoclássico, quando explorou formas como Concerto Grosso e Sinfonia, bem como o procedimento musical das Fugas”.

Finalizando, Persone afirma que, no Brasil, “a política de incentivos é ínfima. Há uma melhora com as escolas estaduais. Acredito que estamos melhor assistidos com a preservação cultural”.



**SELO DE QUALIDADE TURÍSTICA - 2018**  
TATUI  
AQUI VOCÊ É BEM-VINDO!  
Centur

**Perin**  
Instrumentos Musicais

Acessórios em geral  
Equipamentos de áudio e iluminação profissional  
Produtos de alta qualidade e atendimento personalizado  
Linha completa de instrumentos musicais  
Elaboramos projetos de sonorização para igrejas e salões em geral

**Estacionamento próprio**

Rua 11 de Agosto, 740 . Centro . Tatuí/SP | (15) 3259-5490 / 99678-0210  
f Perin Instrumentos Musicais | i perininstrumentos

Ethnc

## Pequeno Notável



Nesta edição, batemos um papo com o Guilherme Cubas Macedo, de 13 anos, estudante do 7º ano do Colégio Gênese, de Tatuí. Apesar de sair-se muito bem nas matérias escolares, sua maior paixão está nas quadras. É que, desde os 6 anos de idade, ele joga Futsal.

Nas horas vagas, aproveita para estudar, treinar ou jogar videogame. Atualmente, jogando pelo Clube de Campo de Tatuí e Caas Futmax Sorocaba, o Gui joga na posição de Goleiro; e começou no Sub-8, jogando em campeonatos da região. Porém, no ano passado, surgiu a oportunidade de jogar nos campeonatos de elite.

Com tamanha dedicação dele e do time, veio o convite para jogar, no início de novembro, no Campeonato Brasileiro de Ligas de Futsal Masculino Sub 13, no Ginásio do Clube Esportivo Guarani, em São Miguel do Oeste, no estado de Santa Catarina. Dele, participam os

campeões de cada estado ou indicados pelas Ligas Estaduais.

Pensando no futuro, Gui pretende seguir carreira no esporte. Nós, da Revista Hadar, desejamos muito sucesso ao atleta mirim!



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

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



## Dia de Finados: a origem da data que celebra os que se foram

Homenagens aos mortos: reunidas em data única pela Igreja Católica

A tradição de reverenciar os entes queridos e amigos falecidos foi reunida em uma única data pela Igreja Católica, há mais de mil anos. Na América Latina, as homenagens misturam origem europeia e expressões indígenas. Para quem não sabe, a palavra “finado” significa, segundo o dicionário Michaelis, “aquele que chegou ao fim”.

A celebração do Dia de Finados em 2 de novembro aconteceu pela primeira vez há mais de um milênio, no ano de 998, de acordo com o site oficial da Igreja Católica. Segundo o Vaticano, a reunião de homenagens em apenas uma data foi uma criação do abade francês Odilo de Cluny, que viveu entre os séculos X e XI.

A morte e o sentimento de perda que ela traz são sensações difíceis com as quais o ser humano tem de conviver. Desde tempos remotos, a solução para lidar com esse assunto

foram os rituais de despedida, que ajudam a superar a perda.

Em determinadas culturas, eles são mais reservados. Em outras, mais excêntricos. As celebrações do Dia de Finados no Brasil e nos demais países da América Latina, em geral, reuniram um pouco desses dois aspectos a partir da mistura de expressões europeias e indígenas.

Na religião, o feriado do Dia de Finados parece concluir um período curto de celebrações do aspecto mais sombrio da vida – o fim. As celebrações começam no Dia das Bruxas (31 de outubro), passando pelo Dia de Todos os Santos (1º de novembro) – que celebra os que morreram depois de “deixarem-se atrair pela proposta divina”, segundo explicação do Vaticano –, até o dia 2 de novembro, o Dia dos Mortos, como é mais conhecida a data, em alguns países.

É nesse dia que milhares de pessoas visitam os cemitérios, para reverenciar e relembrar os parentes falecidos.

Fonte: Internet/CNN Brasil



## Qualidades medicinais do chá de cavalinha

*Planta: usada para combater a retenção de líquidos, entre outros benefícios*

A cavalinha é uma planta medicinal, da espécie *Equisetum Arvense*, bastante utilizada como remédio caseiro para combater a retenção de líquidos, ajudar no emagrecimento, e fortalecer os ossos. Além disso, devido à sua ação anti-inflamatória e diurética, a cavalinha pode ser usada para auxiliar o tratamento para pedras nos rins e também para infecções urinárias, por exemplo.

O chá de cavalinha, preparado com o talo seco, é a forma mais utilizada para consumir a planta: pode ser encontrada em lojas de produtos naturais em algumas farmácias de manipulação. Outra forma de usar a cavalinha, é na forma de cápsulas.

Lembrando que, embora existam evidências científicas dos benefícios do chá, é sempre bom procurar a opinião de um médico! Procure consumir o produto sem excesso!

Fonte: site tua saúde



## Proclamação da República marcou história do país

*Em 2022, completam-se 133 anos da instalação da República, no Brasil*

Há mais de 130 anos, um grupo de militares, insatisfeito com a monarquia brasileira, realizou um movimento que culminou com a Proclamação da República.

Neste ano de eleição presidencial, com o Brasil dividido e questões importantes sendo debatidas, como a democracia e o estado democrático de direito, vamos voltar no tempo e observar como tudo começou.

Ao contrário dos EUA, (que nasceram já democráticos e republicanos, após a independência, em 1776), o Brasil só tornou-se república 67 anos após a independência. A única semelhança com os americanos é que, tanto lá quanto cá, o primeiro presidente foi um militar: o general George Washington, figura central na Guerra da Independência. Por estas bandas, o marechal Deodoro de Fonseca foi o primeiro presidente. Defensor da monarquia, ele proclamou a República por insatisfação para com uma ala do governo.

### História

Segundo o site Infoescola, a proclamação da República, em 15 de novembro de 1889, foi resultado de um levante político-militar, que deu início à República Federativa Presidencialista. Fica marcada a figura de Marechal Deodoro da Fonseca como responsável pela efetiva proclamação e como primeiro Presidente da República brasileira em um governo provisório (1889-1891). Marechal Deodoro da Fonseca foi herói, na guerra do Paraguai (1864-1870), comandando um dos Batalhões de Brigada Expedicionária. Sempre contrário ao movimento republicano e defensor da Monarquia, como deixa claro em cartas trocadas com seu sobrinho Clodoaldo da Fonseca, em 1888, afirmando que, apesar de todos os seus problemas, a Monarquia continuava sendo o “único sustentáculo” do país, e a República, sendo proclamada, constituiria uma “verdadeira desgraça” por não estarem, os brasileiros, preparados para ela. Diante da crise política e moral que o Brasil atravessa, muita gente pode estar inclinada a concordar com o marechal.

### A Proclamação da República

A República Federativa Brasileira nasceu pelas mãos dos militares, que se veriam, a partir de então, como os defensores da Pátria brasileira. A República foi proclamada por um monarquista. Deodoro da Fonseca, assim como parte dos militares que participaram da movimentação pelas ruas do Rio de Janeiro no dia

15 de Novembro, pretendiam derrubar apenas o gabinete do Visconde de Ouro Preto. No entanto, levado ao ato da proclamação, mesmo doente, Deodoro age por acreditar que haveria represália do governo monárquico com sua prisão e a de Benjamin Constant, devido à insurgência dos militares.

A população das camadas sociais mais humildes observam atônitas os dias posteriores ao golpe republicano. A República não favorecia em nada aos mais pobres e também não contou com a participação desses, na ação efetiva. O Império, principalmente após a abolição da escravidão, tem entre essas camadas uma simpatia e mesmo uma gratidão pela libertação. Há, então, um empenho das classes ativamente participativas da República recém-fundada para apagar os vestígios da monarquia no Brasil, construir heróis republicanos e símbolos que garantissem que a sociedade brasileira se identificasse com o novo modelo Republicano Federalista.

*Fonte: Site Infoescola*

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Para estar junto não é preciso estar perto, e sim, do lado de dentro”.

*Leonardo da Vinci*

## MINUTO DE SABEDORIA

“O início da sabedoria é a admissão da própria ignorância. Todo o meu saber consiste em saber que nada sei”.

*Sócrates*



## FRASES DOS FAMOSOS

“Eu e Sérgio não somos mais um casal. Temos uma história linda de amor, cumplicidade e parceria. E estamos resignificando essa relação como duas pessoas que se respeitam e se admiram, mas em novos caminhos. Agradecemos o carinho que recebemos desde o início e, por isso, queríamos comunicar nossa decisão de forma certa, com o cuidado que essa história merece. Agora precisamos de espaço para entender cada etapa dessa nova fase. Com todo meu amor”.

*Iza, cantora ao participar do podcast “Quem Pode, Pod”, das atrizes Fernanda Paes Leme e Giovanna Ewbank.  
<https://www.uol.com.br/>*



33

## DICAS DOMÉSTICAS

É importante tomar bastante cuidado quando estiver cozinhando. Crianças e idosos devem ficar longe do fogão! Para evitar acidentes, tente mantê-los distantes da área de fornos e fogões. Fique atento às dicas.

- Sempre coloque as panelas com o cabo virado para dentro do fogão e evite deixar os cabos ao alcance e à visão de crianças que podem puxá-las para baixo. As crianças são muito curiosas!

- Esquente alimentos com embalagens abertas: algumas embalagens podem romper-se com o calor recebido; isso pode evitar uma explosão, devido ao aumento da pressão interna.

- Cuidado redobrado ao utilizar óleo, vinagre, álcool, entre outros ingredientes: alguns desses líquidos podem ser inflamáveis. Nunca mexa muito as panelas enquanto estiver preparando os alimentos fritos, com isso, poderá evitar o contato com os chamas.

- Nunca abaixe a tampa de vidro do fogão enquanto estiver utilizando forno ou

trepes: o contato do vidro com ambientes mais quentes pode estilhaçar ou quebrar essa peça.

- Quando for retirar ou manusear objetos dentro de fornos ou trempes, utilize luvas térmicas: a temperatura desses utensílios pode causar queimaduras graves, quando em contato direto com as mãos.

- Panelas com base côncavas ou convexas devem ser evitadas: todas as panelas utilizadas devem ser planas para evitar que fiquem balançando sobre a treme. A diferença entre bases côncavas e convexas são os formatos da base: umas são curvadas para dentro e outras, para fora, normalmente vistas em panelas especiais.

- Evitar desperdício de gás: respeite o tamanho das trempes ou grades de ferro de acordo com sua panela. Elas devem ficar no espaço exato para serem aquecidas de forma eficaz.

Siga à risca e proteja a família de acidentes domésticos!

*Fonte: <https://www.buscape.com.br>*



### SONHO MANIFESTO

**AUTOR:** Sidarta Ribeiro

**EDITORA:** Companhia das Letras

Há cerca de 100 mil anos, um grupo da espécie Homo sapiens fundou a linhagem que veio a conquistar todo o planeta. Uma estirpe violenta em que os mais fortes frequentemente humilham e oprimem os mais fracos, mas também capaz de muito altruísmo e extremados cuidados parentais.

A constatação desse paradoxo é o ponto de partida de Sidarta Ribeiro em seu novo livro. Em **Sonho Manifesto**, o renomado neurocientista denuncia a profundidade da crise ambiental e social, ao mesmo tempo em que celebra a oportunidade única que temos hoje de expandir a consciência planetária. O caminho para esse sonho coletivo, diz o autor, é o resgate do melhor de nossa ancestralidade.

Pesquisador inquieto, Ribeiro reúne dezenas de histórias de grãos da África ocidental, mestres de Capoeira, babalorixás, xamãs e pajés dos povos originários, além de dados sobre pesquisas científicas recentes e relatos das mais diversas tradições, como budismo e taoísmo. Afinal, “enquanto houver vida, ainda há tempo para mudar”.



### EM BUSCA DE MIM

**AUTOR:** Viola Davis

**EDITORA:** BestSeller

**Em busca de mim** conta a minha história, de um apartamento caindo aos pedaços na cidade de Central Falls, em Rhode Island, para os palcos de Nova York e além. Este é o caminho que percorri, em busca de propósito e força, mas também, para me fazer ser ouvida em um mundo que não me percebia.

Enquanto escrevia “Em busca de mim”, pensei no quanto nossas histórias nem sempre recebem a devida atenção. São reinventadas para serem encaixadas em um mundo louco, competitivo e crítico. Escrevi este livro para aqueles que se sentem excluídos, que estão em busca de uma forma de entender e superar um passado complicado e encontrar autoaceitação, em lugar da vergonha.

Escrevi para quem precisa lembrar-se de que a vida só vale a pena ser vivida se a encararmos com honestidade radical e coragem de abandonar as máscaras e apenas ser.... você.

“Em busca de mim” é uma reflexão profunda, uma promessa e uma declaração de amor a mim mesma.



### A PEQUENA LOJA DE VENENOS

**AUTOR:** Sarah Penner

**EDITORA:** HarperCollins

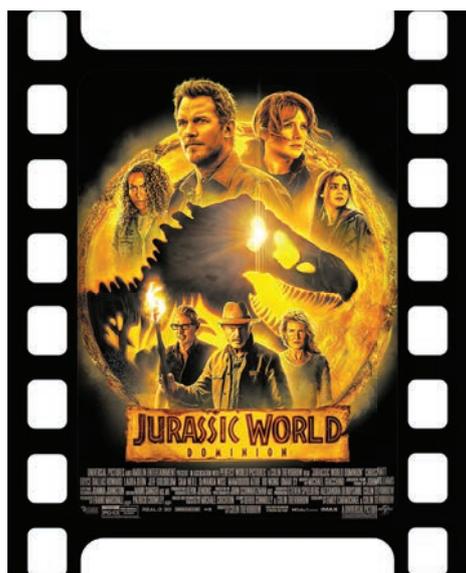
No século XVIII, a Londres vitoriana escondia uma pequena botica que atendia a uma clientela peculiar. Nella, uma curandeira respeitada no passado, vendia venenos a mulheres que precisavam livrar-se dos homens ameaçadores de sua vida. Porém, quando uma garotinha de doze anos entrou no caminho da boticária, o futuro de seu trabalho foi posto em risco.

As consequências desse encontro ecoam através do tempo e chegam até aos dias atuais, reverberando em Caroline Parcellwell, uma aspirante a historiadora, cuja vida está de ponta cabeça. Com um casamento em ruínas e uma vida infeliz, Caroline encontra refúgio no mistério que envolve uma série de assassinatos por envenenamento há séculos antes, um achado que a levará até Nella e sua loja. Após descobrir um frasco de boticário em uma caça-reíquias no Tâmsia, a vida dela se entrelaçar-se-á com a da boticária, em uma maravilhosa reviravolta do destino.

**Elio Sonda**

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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



### Jurassic World Domínio

Em **Jurassic World Domínio**, sequência direta do longa de 2018 *Jurassic World: Reino Ameaçado*, quatro anos após a destruição da Ilha Nublar, os dinossauros agora vivem - e caçam - ao lado de humanos, em todo o mundo. Contudo, nem todos répteis conseguem viver em harmonia com a espécie humana, causando problemas graves. Esse frágil equilíbrio remodelará o futuro e determinará, de uma vez por todas, se os seres humanos continuarão sendo os principais predadores em um planeta, que agora compartilham com as criaturas mais temíveis da história, em uma nova era. Os ex-funcionários do parque dos dinossauros, Claire (Bryce Dallas Howard) e Owen (Chris Pratt) envolvem-se nessa problemática e buscam uma solução, contando com a ajuda dos cientistas experientes em dinossauros, que retornam dos filmes anteriores. Capítulo final da trilogia iniciada por *Jurassic World - O Mundo dos Dinossauros*.



### DC Liga dos Super Pets

DC Super Pets acompanha Krypto o Super-cão e Superman, amigos inseparáveis, compartilhando os mesmos superpoderes e lutando contra o crime em Metrópolis, lado a lado. Quando Superman e o resto da Liga da Justiça são derrotados e sequestrados por uma porquinha da Índia que era um dos experimentos de Lex Luthor (Maron Maron), e que acabou ganhando superpoderes, Krypto (Dwayne Johnson) forma uma equipe de animais de estimação que receberam superpoderes: um cão chamado Ace (Kevin Hart), que se torna super forte e indestrutível; uma porca chamada PB (Vanessa Bayer), que pode crescer até o tamanho gigante; uma tartaruga chamada Merton (Natasha Lyonne), que se torna super rápida; e um esquilo chamado Chip (Diego Luna), que ganha poderes elétricos. Ele deve convencer o bando de amigos a dominar seus próprios poderes recém-descobertos e ajudá-lo a resgatar os Super-heróis - e assim, Krypto cria a liga dos Super Pets.



### O Homem do Norte

Baseado na obra de Shakespeare, *Hamlet* e a lenda viking de Amelth, **O Homem do Norte** segue uma história de vingança e loucura de um príncipe. Passando-se no ápice da Landnámssöld, no ano de 914, o príncipe Amleth (Alexander Skarsgård) está prestes a atingir a maioria e a ocupar o espaço de seu pai, o rei Horvendill (Ethan Hawke), que acaba sendo brutalmente assassinado. Amelth acaba descobrindo que seu tio é o culpado, mas sem sequestrar a mãe de Amleth primeiro. O menino, então, jura que um dia voltaria para vingar seu pai e matar seu tio. Vinte anos depois, agora Amleth, um homem viking que sobrevive ao saquear aldeias eslavas, conhece uma vidente. Ela, por sua vez, lembra-o de que chegou a hora de cumprir a promessa que fez, há muito tempo: atrás: salvar sua mãe, matar o tio e vingar o pai. O ex-príncipe, então, parte para uma odisseia em busca do tio.



Sites - Lojas Virtuais - Blogs

**DESIMAX**  
design gráfico e web

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO  
COM NOSSO REPRESENTANTE:

**19 99159.9124**

**WWW.DESIMAX.COM.BR**



## Novembro Azul

**N**ovembro Azul é a campanha dedicada à conscientização e prevenção do câncer de próstata, considerado o mais frequente entre os homens brasileiros, depois do câncer de pele.

A próstata é uma glândula do sistema reprodutor masculino, localizada abaixo da bexiga; sua função é produzir e armazenar o líquido prostático que, junto com o líquido seminal produzido pelas vesículas seminais e os espermatozoides produzidos nos testículos, forma o sêmen.

Em sua fase inicial, o câncer de próstata não apresenta sintomas; no entanto, quando alguns sinais começam a aparecer, cerca de 95% dos tumores já estão em fase avançada, dificultando a cura.

Segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA), são esperados 65.840 novos casos

de câncer de próstata para cada ano do triênio 2020/2022, sendo 62,95 casos novos a cada 100 mil pessoas do sexo masculino, e um a cada nove homens diagnosticados com a doença, em sua vida.

De acordo com o Ministério da Saúde, o câncer de próstata ocorre principalmente em homens mais velhos. A saber, seis em cada 10 casos são diagnosticados em indivíduos com mais de 65 anos, sendo raro antes dos 40 anos. A média de idade, no momento do diagnóstico, é de 66 anos.

Por isso, é tão importante que um médico seja consultado regularmente, pois dois exames iniciais têm grande importância para o diagnóstico da doença. São eles: exame de sangue, por meio do Antígeno Prostático Específico (PSA), e o exame de toque retal. Esses, quando associados, colaboram para o diagnóstico precoce do câncer.

*Exames para detecção de câncer de próstata: é urgente fazê-lo o quanto antes!*

Na fase avançada da doença, os sintomas incluem dor óssea, dores ao urinar, vontade de urinar com frequência e presença de sangue na urina e/ou no sêmen. Os fatores de risco estão ligados ao histórico familiar, obesidade e raça: homens negros sofrem maior incidência desse tipo de câncer.

De acordo com o Inca, uma alimentação rica em frutas, verduras, legumes, grãos e cereais integrais, e com menos gordura, principalmente as de origem animal, ajuda a diminuir o risco de câncer. Os hábitos saudáveis também são indicados, como a prática de atividades físicas, manutenção do peso, controle de hipertensão, diabetes e problemas de colesterol, além de evitar o consumo de álcool e de cigarro.

Quanto antes o câncer de próstata for descoberto, maiores as chances de cura. Procure um urologista e tire suas dúvidas!



A Hadar apoia essa causa!



# universo Teen





Imagem: Criz Campos

## Ansiedade pós-pandemia

*Situação tornou-se mais grave depois do período de quarentena*

**D**urante a pandemia houve um aumento geral de procura de psicoterapeutas, seja de adolescentes, crianças e adultos, cada um com demandas específicas, mas com o transtorno de ansiedade bastante presente. Os jovens foram afetados emocionalmente pela pandemia, e vivenciaram diversas questões psicológicas. Afinal, ficaram como expectadores de situações difíceis como pais ficando desempregados, o afastamento do ciclo social, principalmente de amigos. Muitos perderam familiares, o que os colocou em vários processos de luto, de medo e incertezas as promovidas pelo cenário do contexto pandêmico.

“Por isso, foi preciso adaptar-se a novos formatos de rotina, principalmente, a didática escolar. É importante ressaltar, também, aqueles que vivem ou passaram por dificuldades socioeconômicas, pessoas que não tinham acesso às aulas, ou ao contato virtual com amigos. Diante de tantas questões que geram ansiedade e falta de perspectivas, as crises foram frequentes, nesse período”, explica a psicóloga Emily Christine Pires de Oliveira Bueno (CRP: 06/161781).

A profissional orienta que o Processo Te-

rapêutico é importante para que se possa aprender a ter maior controle sobre os sintomas, e principalmente, lidar de forma mais compreensível com a crise. Consequentemente, irá transformar o jeito de agir e de se relacionar consigo mesmo e com o mundo, diante de situações estressantes como a pandemia foi, proporcionando, então, melhora na qualidade de vida.

“Os sinais são demasiado relativos. É preciso olhar cada pessoa como única. É preciso, também, tomar cuidado para não fazer um “check list de sintomas” para diagnosticar alguém, de forma estigmatizante. A orientação é: prestar atenção em comportamentos e sentimentos em excesso ou falta. Em casos de tristeza excessiva, desânimo, falta de perspectiva, é importante buscar ajuda de um profissional”, alerta a entrevistada.

No entanto, falar que apenas a Psicoterapia “resolverá o problema” é terrivelmente raso. “Muitas vezes, é preciso recorrer ao que eu chamo de “terapias auxiliares”, que são aquelas práticas que geram bem-estar. Praticar algum esporte com os amigos, ir ao cinema, fazer atividade física, dançar, sair, andar no parque, fazer o que gosta. Em casos específicos, é preciso

ser encaminhado para profissionais específicos. Pessoas que não têm condições financeiras de contratar um serviço de saúde mental, têm a possibilidade de acessar o SUS, que garante o direito de atendimentos nos Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), Unidades Básicas de Saúde (UBS)”, diz Emily.

Porém, não há uma fórmula mágica e certa para isso, mas, como um copo que a cada situação vai enchendo, é preciso ter atenção para que ele não transborde, é preciso esvaziá-lo, às vezes. “Assim acontece com situações por que passamos na vida; é preciso buscar ajuda e escuta qualificada para que tantos sentimentos e situações intensas não sejam acumuladas, internamente. É preciso ter um trabalho preventivo, e não buscar ajuda apenas quando a crise emerge. Para finalizar, faço parte da equipe do Prosa, que consiste em uma organização que busca informar, orientar e atender a população na área da saúde e assistência. Portanto, caso você tenha interesse em nos conhecer, estamos nas redes sociais e oferecemos serviços de atendimento gratuito e social. Não deixe de cuidar da sua saúde mental. Busque um profissional capacitado”, finaliza a profissional.



# Minissaias e mocassins

*A dupla infalível do momento*

**N**unca saem de moda! São práticas, lindas e caem bem com qualquer produção. As minissaias surgiram lá em meados dos anos 60 e não é que voltaram com tudo, neste ano?

Há anos, elas significavam empoderamento, liberdade e resistência; revolucionaram o universo da moda e continuam carregando essa mesma responsabilidade. Foram criadas pela estilista britânica Mary Quant e a cada estação, surgem ainda mais bonitas e descoladas.

Perfeitas para quem gosta de criar estilo sensual, elas carregam assimetria, aplicações, bor-



dados e são confeccionadas em diversos tecidos, texturas e cores. Combinam com *t-shirts* básicas, com casacos, camisas, cropped e o *look* pode ficar completo com rasteirinhas, tênis, saltos e com o queridinho da vez: os mocassins.

Clássicos e sofisticados, carregam delicadeza e versatilidade num elemento só. Atualmente, vieram com variedade de modelos e cores, sempre confortáveis e ousados.

Em couro, garantem durabilidade e uma estética lindíssima, que combina com peças formais ou despojadas, ideais para reuniões, eventos especiais ou durante o dia.

Há também a modelagem com aplicações de metais, com um ar mais rock e estiloso.

Os mocassins Penny, também criados em



39

1960, foram inspirados nos pilotos de carros; por isso, são leves e flexíveis, além de muito aderentes. Perfeitos para quem gosta de dirigir. Já o Hazel apresenta modelos com bico quadrado.



Os mocassins Kilt tem a inigualável franja e fivela no peito do pé, geralmente com bolinhas em gel no calcanhar e palmilha acolchoada.



Os mocassins Pump tem salto vírgula, garantindo um estilo mais romântico e delicado. Eles são baixos e finos, inspirados nos modelos dos anos 90.





## Gravidez precoce

### *Procurar ajuda médica é o primeiro passo*

**N**o Brasil, há aproximadamente 1150 nascimentos de bebês de mães adolescentes por dia, segundo dados do DataSUS/Sinasc. A gravidez precoce é caracterizada quando a menina engravida antes dos 19 anos, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Esse fato está ligado à evasão escolar e à maior perpetuação da pobreza, além de desencadear consequências emocionais, sociais e de saúde.

Ainda de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), há inúmeras consequências nessa situação, que envolvem tanto a mãe quanto o bebê, gerando impactos físicos, psicológicos e socioeconômicos.

A primeira está ligada ao físico, pois quando o corpo não está totalmente preparado, as chances de um parto prematuro e aborto espontâneo são maiores. Também há casos de anemia, aumento da pressão arterial, diminuição do peso, entre outros.

A notícia da gestação também traz consequências psicológicas, podendo gerar depressão, problemas com a autoestima e até prejudicar o relacionamento entre mãe e filho.

Pesquisas da OMS reforçam que, na adolescência e em casos de gravidez precoce, o abandono dos estudos torna-se maior.

Entre as causas da precocidade gestacional, podemos citar: primeira menstruação muito cedo, desinformação sobre gravidez e métodos

contraceptivos, baixo nível financeiro e social, famílias com outros casos de gravidez precoce, conflitos e mau ambiente familiar.

No entanto, em casos de gravidez precoce, a Organização Mundial da Saúde orienta que a jovem procure um médico de sua confiança e inicie o pré-natal de imediato, para que sua saúde e a do bebê fiquem em dia.

Lembrando que os Profissionais da Saúde estarão dispostos a ajudar e a reduzir as possíveis complicações na mãe e no bebê. O acompanhamento, tanto de médicos, como psicólogos e até da família, pode evitar uma nova gravidez na adolescência e auxiliará na volta da mãe à vida escolar e em sociedade.

## 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

# AUTOS



# & CIA



## Acessórios ajudam a inibir furtos de peças

*Itens podem ser encontrados a partir de R\$ 3*

**N**os últimos tempos, a ousadia dos ladrões de peças e de acessórios de automóveis parece não ter limites. Entre os alvos, estão desde as peças do interior do veículo, até equipamentos, como rodas, esteques, catalisadores e outras partes do carro. Há casos de motorista que encontraram seus automóveis sem nenhuma das rodas e ou pneus, com os carros colocados sobre cavaletes. O prejuízo, em algumas situações, pode passar de R\$ 10 mil.

Para tentar inibir a ação dos meliantes, surgiram no mercado acessórios como parafusos que atuam como verdadeiros cadeados, cha-

mados de “parafuso segredo”, que segura as rodas. Também já existem travas específicas para evitar o roubo do estepe e até da tampa traseira de algumas picapes. Em alguns casos, empresas estão repondo as peças gratuitamente. Basta o proprietário apresentar um boletim de ocorrência sobre o furto.

No caso do estepe, existem soluções para os 3 tipos usados nos veículos nacionais: quando o estepe vai dentro do veículo, fixado na tampa traseira ou embaixo do automóvel, como ocorrem alguns carros.

O catalisador, que possui metais nobres que ajudam no controle da emissão de poluentes, também é um alvo dos ladrões. Quando esta

peça é furtada, o dono do carro só descobre porque o ronco do motor ficou mais alto ou porque aparece uma luz do painel. Nos Estados Unidos, por exemplo, onde o furto do catalisador de picapes é alto, já existem kits onde o equipamento é envolto em cabos de aço, evitando que o mesmo seja retirado com uma serra elétrica.

Aqui no Brasil, por enquanto, algumas montadoras optam por mudar o catalisador de lugar, dificultando o acesso ao mesmo. É importante ressaltar que essas ações visam à inibição da ação dos bandidos, mas o motorista também deve tomar cuidados, não deixando o carro estacionado em qualquer lugar, por exemplo.

*Seu anúncio onde todos possam ver!*

- Telão
- Backbus
- Sidebus

**Elmec**  
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP  
[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://www.elmeccomunicacoes.com.br)  
[contato@elmeccomunicacoes.com.br](mailto:contato@elmeccomunicacoes.com.br)  
[/camargoelmeccomunicacoes](https://www.facebook.com/camargoelmeccomunicacoes)  
 (15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Foto: Motor Dream

## Jetta GLI: o carro para quem gosta de sedãs

*Veículo chega com bastante tecnologia*

**V**ocê faz parte daquela minoria dos motoristas brasileiros, que preferem um sedã em lugar dos SUVs? Sente saudades de uma pegada mais esportiva? Então, você parece ser o cliente ideal para adquirir o novo Jetta GLI 2023, que chega com um design arrojado, rodas aro 18, diamantadas e pintadas em dois tons, muita tecnologia embarcada e, claro, com um motor que proporciona condução mais esportiva. O Jetta é o representante da VW no segmento de sedãs médios, que respondem por 5% das vendas do mercado, enquanto os SUVs respondem por 50%.

Na frente, o carro lembra o Golf GTI e traz faróis full LED e sensor de estacionamento, no lugar dos faróis de neblina. Um detalhe interessante é que não há nenhum logotipo indicando o nome do carro, apenas a versão GLI,

No interior, há muito luxo, incluindo tela

multimídia, volante revestido de couro, bancos com detalhes e costuras em vermelho, assim como a manopla do câmbio e comandos no volante, incluindo o controle de condução autônoma (ACC, ou controle adaptativo de cruzeiro) e sensor de fadiga, que avisa se o motorista apresentar sinais de cansaço. O Jetta conta com frenagem automática e sistema de frenagem pós batida. Antes que você pergunte de que adianta frear o carro depois de bater, vale dizer que a proposta é a seguinte: se houver uma colisão e o motorista desmaiar ao volante, o sistema freia automaticamente o carro, evitando segunda colisão. Por outro lado, o Jetta não possui o sistema corretor de faixa, que corrige automaticamente quando você “come” uma faixa, na estrada.

O carro possui ainda carregador de celular por indução, duas entradas USB na frente, ar-condicionado dual zone botão start/stop com chave presencial, freio de estacionamento com botão e função auto road e três modos

de condução, além de um quarto modo que o motorista pode configurar como quiser. Você pode, também, desligar o controle de tração, se quiser. O carro vem com teto solar e câmbio de sete velocidades, automatizado.

O quadro de instrumentos é 100% digital. O porta-malas possui 510 litros de capacidade. Com 2,68 m de entre-eixos, ele oferece bom espaço interno. O duplo escapamento proporciona um som com apelo esportivo do motor 2.0 turbo, de 231 cavalos de potência. O detalhe é que, devido às novas normas de emissão de ruído, o som é ouvido com mais clareza no interior do carro. A saber, para quem gosta mesmo. Para quem está fora, o som é quase imperceptível. Claro que um veículo de apelo esportivo não é um campeão de economia, mas a montadora informa que ele faz 9,9 km/litro na cidade e pouco mais de 12 km na estrada. O Jetta só usa gasolina. O preço do carro é de pouco mais de R\$ 215 mil.



**CONECTE-SE  
COM A GENTE!**

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

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

[wa \(15\) 99789-5267/3259-7014/3259-4543](https://www.whatsapp.com/channel/00299562673259701432594543)



Imagem: Sobre Rodas Magazine

## O que é e para que serve o catalisador?

**P**arte importante para evitar a liberação de substâncias nocivas, no meio ambiente, o catalisador (também chamado de conversor catalítico) controla a emissão de gases do escapamento, emitidos devido à combustão incompleta do combustível, além de outros gerados pela queima do material. Equipamento é obrigatório nos veículos americanos, desde a década de 70. No Brasil, passou a ser obrigatório nos veículos a partir de 1997.

O catalisador é o responsável por converter as substâncias nocivas liberadas pelo escapamento em substâncias inofensivas, antes de serem expelidas à atmosfera. No entanto, muitos “sabidoes” acabam achando que esse equipamento é desnecessário ao veículo, mas ele não deve ser retirado.

A lista de compostos nocivos do sistema de escapamento do carro, que são convertidos em compostos inofensivos pelo conversor catalítico, inclui os hidrocarbonetos (na forma de gasolina não queimada) e os monóxidos de carbono (formados pela combustão da gasolina).

Além deles, ainda existem os óxidos de nitrogênio, causados pelo calor no motor que força o nitrogênio do ar a formar conjunto com o oxigênio. Ele consegue converter o monóxido de carbono em dióxido de carbono, os hidrocarbonetos, em dióxido de carbono e água, e óxidos de nitrogênio em nitrogênio e oxigênio.

Para se tenha uma ideia, os óxidos de nitrogênio e os hidrocarbonetos podem formar névoa fotoquímica (smog), além de chuva ácida no caso do primeiro, e o monóxido de carbono

aparece como um “veneno” para o sistema respiratório dos seres humanos.

Porém, como você já deve imaginar, para que os gases tóxicos sejam convertidos em gases inofensivos, é preciso que o catalisador esteja em boas condições e que seja de boa procedência.

Assim como praticamente todas as peças de um veículo, há sempre um modelo específico de catalisador para cada automóvel. Assim, consulte sempre o manual do proprietário antes de adquirir um novo catalisador para o seu carro.

Os catalisadores originais de fábrica costumam apresentar durabilidade de pelo menos 80 mil quilômetros. Já os catalisadores para reposição, também originais, têm duração mínima de aproximadamente 40 mil km. Isso, é claro, quando você abastece o seu automóvel com combustível de qualidade (combustíveis com chumbo em sua composição podem danificar o componente).

### Quais são os cuidados que se deve ter com o catalisador?

Como havíamos citado, você não deve abastecer, em hipótese alguma, o seu automóvel com combustível que tenha chumbo em sua composição, já que este pode entupir e até mesmo inutilizar o componente.

É preciso, ainda, dirigir com cautela, sem passar por diversos buracos e/ou valetas de maneira mais “brusca”, por exemplo. Isso pode evitar impactos na região inferior do veículo, para que não haja deformações estruturais no catalisador e, também, sem danos na colmeia interna do componente.

*Equipamento controla a emissão de gases gerados pela queima de combustível!*

Além disso, é recomendado substituir o catalisador sempre que for detectada alguma avaria, como danos na carcaça, para evitar que partículas da cerâmica obstruam a passagem dos gases de escape, resultando em superaquecimento do motor e em perda de potência.

### Remoção proibida

A remoção do catalisador é proibida por lei e pode gerar uma infração grave, passível de multa, podendo resultar ainda na apreensão do veículo. O valor da multa é de R\$ 127,69, além da perda de cinco pontos na carteira de habilitação. Da mesma forma que outros componentes, os carros foram projetados para atuar com o catalisador. Por isso, a sua remoção pode gerar problemas, como a contrapressão do sistema de escape ou alterações inesperadas no sistema de injeção eletrônica.

Esses problemas podem ser ocasionados por falha na comparação das leituras dos dois sensores de sonda Lambda presentes no escapamento. O primeiro, posicionado antes do catalisador, identifica o que está sendo expelido pelo motor, enquanto o segundo, localizado depois, identifica as substâncias processadas pelo catalisador. Os dois comparam os resultados para ajustar a injeção e manter os níveis de emissão e consumo sempre numa faixa aceitável. Com isso, há perda de rendimento do motor, desgaste prematuro das peças e aumento do nível de ruídos. Além disso, a retirada do catalisador promove o aumento de emissão de gases ainda mais tóxicos.

Fonte: site Notícias Automotivas

## As partes do carro que merecem maior atenção

**A**lguém já disse que ter um carro é como ter uma família; você precisa mantê-lo e ter todo o cuidado para evitar acidentes, o que inclui a manutenção do veículo, principalmente, das peças importantes para que ele seja usado com segurança.

Os cuidados para com o carro são indispensáveis, não apenas para auxiliar na manutenção do veículo, mas também, para garantir toda a segurança que o motorista e os passageiros precisam. É justamente por isso que se faz tão necessário seguir as dicas automotivas a seguir:

### Avalie a correia dentada

Começamos a lista de dicas automotivas com um item básico, mas essencial para garantir o funcionamento do motor: a correia dentada. A correia dentada é o item que liga o

eixo-comando de válvulas ao virabrequim do motor, auxiliando em seu funcionamento, sincronismo e possibilitando a abertura e fechamento de válvulas. Em geral, recomenda-se que você realize a revisão da correia dentada a cada 10 mil quilômetros, ou, caso não rode tanto, de seis em seis meses.

### Revisão periódica dos freios

Outro item essencial para o qual você deve manter cuidados constantes são os freios: são itens básicos de segurança, e todo cuidado adotado aqui é pouco. Assim, procure sempre realizar uma revisão periódica e até mesmo fazer a manutenção preventiva. O tempo recomendado para isso, em geral, está especificado no manual de cada veículo, mas o ideal é que você faça a troca das pastilhas de freio ao atingir 25 mil km rodados.

### Rodas e pneus

Junto com os freios, as rodas e os pneus

### Freios e pneus: entre os itens essenciais

também estão relacionados à segurança do motorista e dos demais ocupantes do veículo. Logo, é muito importante fazer a manutenção periódica desses dois itens. Pneus em más condições estão entre os principais motivos de acidentes, nas vias e estradas.

### Faça a revisão do conjunto de suspensão

Além das rodas e dos pneus, também é preciso fazer a revisão de todo o conjunto de suspensão. Afinal, essa estrutura é o que sustenta o todo o veículo e evita que outros problemas surjam, decorrentes de impactos em pistas irregulares. Procure acompanhar o desgaste das peças e faça, sempre que possível, a substituição do que for necessário.

Seguindo estas dicas, você poderá usar o seu carro para transportar, com segurança e tranquilidade, o seu bem mais precioso: sua família e as pessoas a quem você ama.

Fonte: Baterias Moura



SERRALHERIA Elmec  
**CASARINI**

Portão Basculante | Portão de Correr | Vitrôs  
Corrimão | Instalação de motor para Portão  
e muito mais

Rua Joaquim Silvério de Almeida, 290 | Parque Santa Maria | Tatui/SP

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



# PARA QUE SERVE A DEMOCRACIA?

*Regime não é perfeito, porém é preferível à ditadura*

**A** democracia, pelo menos até o momento, ainda é o regime político que proporciona maior igualdade entre os indivíduos. Se não é desse jeito que funciona, é claro que deveria funcionar assim, mas sempre existirão aqueles que cujo objetivo principal são seus próprios interesses, impondo sua vontade sobre a dos outros.

A democracia pode não ser perfeita. No entanto, parte do princípio que a vontade da maioria sobrepõe-se à vontade da minoria, tendo-se em vista que o bem-estar da maioria é o principal objetivo de qualquer nação civilizada.

É claro que a sociedade é imperfeita e inúmeros são os obstáculos que a humanidade precisa superar. A começar do próprio preconceito com o qual certos ho-

mens veem seus semelhantes.

Não custa lembrar que todos nós habitamos essa pequena bola de poeira chamada planeta Terra. E não há, até o presente momento, um planeta B, a saber, se não cuidarmos de nossa casa, não encontraremos outro lar fora daqui.

É preciso que a humanidade supere as visões mesquinhas e preconceituosas que tem de si própria e busque o bem-estar comum, sobretudo no que diz respeito à classe menos favorecida da população.

Enganam-se aqueles que acham que uma ditadura, de qualquer ideologia, pode ser melhor do que uma democracia. A ditadura só beneficia a si própria e a um pequeno núcleo de superprivilegiados.

Mesmo com suas imperfeições, a democracia, pelo menos em tese, proporciona a todo cida-

ção livre a oportunidade de ter uma vida digna.

Por isso é que a democracia precisa ser preservada e, mesmo que você não concorde com a opinião da maioria, é preciso que esta opinião seja respeitada e que se busque, principalmente, a harmonia e o bom convívio entre todos os cidadãos que fazem parte de uma nação. Afinal de contas, é a diversidade e a pluralidade de opiniões que tornam uma nação forte e preparada para enfrentar os desafios de um Novo Mundo.

Vale lembrar que nenhum Império conhecido durou mais do que 300 anos. É hora de decidirmos se queremos viver em no Império com data de validade estabelecida ou se queremos construir uma sociedade mais igualitária para todos, independente de ideologias políticas, cor da pele, posição social, religião ou orientação sexual. Pensem nisso!



CLCB  
AVCB  
PPRA/PPP  
PCMSO

Avaliações Ambientais

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

Perícias

Laudo de Caldeiras

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

 15 99144-8747  
 15 98191-1248

Rua XI de Agosto, 605 | Centro | Tatui/SP  
 GHS - Serviços de Engenharia em  
Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

# CONSTELAÇÃO:



01 - Délia e Tambelli, Festa do Polengue, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 02 - Jéssica, William, Marta e João, níver Joaô, Recanto do Sabiá, Bairro Água Branca, Boituva; 03 - Gabriela, Tábata, Sueli, Luciano e Fabrício, 2ª Oktoberfest Comendador, Centro Hípico Tatuí; 04 - Didi, Kafke e Pâmela, níver Benedito, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva

47

Um novo conceito de móveis em Tatuí

Rua XI de Agosto, 29 - Centro

  [sulmoveisoficial](#)



14 Lojas Desde 1999

Em Tatuí:  
Rua XI de Agosto, 29 - Centro

Fale com nossos consultores  
 (11) 94371-7539

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

Lojas em Mogi Guaçu, Indaiatuba, Sorocaba, Rio Claro,  
Americana, Cerquilha, Tatuí, Jaguariúna e São Roque.

**SUL MÓVEIS**  
DESDE 1999



05



08



06



07

05 - Lia, Beatriz, Dandara, Jennifer, Vera e Maria Eliza, 2ª Oktoberfest Comendador, Centro Hípico Tatuí; 06 - Tatiane e Wilson, níver João, Recanto do Sabiá, Bairro Água Branca, Boituva; 07 - Adriana e Samir Festa do Polengue, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 08 - Célia e Gabriel, níver Benedito Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva



# REFRILUX

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



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

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

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



09 - Gustavo e Alexia, Oktoberfest, Hangar 51, Sorocaba; 10 - Eduardo e Cláudia, 2ª Oktoberfest Comendador, Centro Hípico Tatuí; 11 - Guilherme, Renata, Benedito, Gabi, Nathália, Tábata, Matheus e Maria Clara, níver Benedito, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 12- Felipe e Renata, Festa do Polengue, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí

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



## Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel pode ser seu!

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

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



### Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

/Camargo Elmec

/camargoelmec



13 - Regiane, Miguel, Neto e Tatiana, 2ª Oktoberfest Comendador, Centro Hípico Tatuí; 14 - Bruno, Carol, Vitória, Renata, Maria Fernanda, Milene, Júlia, Carol, Júlio, Mariah e João, Halloween, Renata, Colina das Estrelas, Tatuí; 15 - Bento e Sandra, 2ª Oktoberfest Comendador, Centro Hípico Tatuí; 16 - Rogério e Nathy, Festa do Polengue, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 17 - Sônia, Leandro e Paula, nível João, Recanto do Sabiá, Bairro Água Branca, Boituva

# SELEÇÃO DE SABORES É SÓ BOLAAAAAÇO!



Um time de bolos deliciosos com preços especiais durante a copa.

Confira os 11 convocados!



#07 Brigadeiro Tradicional | #37 Abacaxi com Coco | #119 Bolo Moça® Churros | #113 Alpino® | #08 Chifon | #58 Maracujá | #123 Bolo Moça® Pudim | #101 Choc Rosa | #98 Chocomoça® | #31 Trufado Preto e Branco | #131 Bolo Moça® Romeu

Imagem meramente ilustrativa. Contém Glúten, Alergias contêm farinha de trigo, ovos, leite e derivados. Pode conter amêndoas, nozes, castanhas-de-caju, avelãs, amendoim e castanhas. Promoção válida de 1º de novembro a 18 de dezembro ou enquanto durarem os estoques.

www.sodiedoces.com.br  
f /Sodiê Doces

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

# Bolo de Frutas Cristalizadas

**F**im de ano chegando: já é tempo de pensar nas delícias comestíveis do Natal. Nada melhor do que um bolo de frutas cristalizadas para degustar no café da manhã, lanche da tarde, até mesmo para receber aquela visita tão esperada do (a) amigo (a). Acompanhado por um cafezinho fresco, uma verdadeira delícia! Gostou da dica? Então, anote aí, caro leitor, essa maravilha de receita que a nossa amiga e leitora Josieli Soncin Camargo, da cidade de Boituva, enviou-nos: a textura das frutas cristalizadas aguça o paladar, as cores enchem os olhos, o aroma é inconfundível... É de dar água na boca!

## Ingredientes:

4 ovos  
2 xícaras (chá) de açúcar  
2 ½ xícaras (chá) de leite morno  
4 colheres (sopa) de manteiga  
2 ½ xícaras (chá) de farinha de trigo  
1 colher (sopa) de fermento químico em pó  
½ xícara (chá) de uvas passas brancas sem sementes  
1 xícara (chá) de frutas cristalizadas  
Margarina e farinha de trigo para untar a gosto

## Cobertura:

1 ½ xícara (chá) de água  
1 ½ xícara (chá) de açúcar

## Modo de fazer:

Bata os ingredientes da massa na batedeira, menos as uvas e as frutas cristalizadas. Adicione as passas, as frutas e misture delicadamente. Despeje a massa em uma fôrma de buraco no meio, de 24 cm de diâmetro, untada e enfarinhada. Leve ao forno médio, preaquecido, por 35 minutos.

## Cobertura:

Misture os ingredientes em uma panela e leve ao forno alto, mexendo por 13 minutos, ou até formar uma calda rala. Despeje ainda quente sobre o bolo e sirva. **Dica:** Polvilhe as frutas secas com um pouco de farinha de trigo para que não afundem na massa.

Bom apetite!!!



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



**TAMBELLI** 75 ANOS  
PASTELARIA E LANCHONETE

## Hummmmm!!!

Que tal um delicioso pastel para animar o seu dia?  
São mais de 17 sabores disponíveis. Aproveita!

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)



Peça também:

**Tatui Delivery App** **ifood**

COMENDADOR  
NA COPA

# O BRASIL

V A I G A N H A R A C O P A

E você vai ganhar muitos prêmios.  
Siga o nosso instagram  
[@redecomadador](#) e participe!\*

▶ **Barril de chopp**

Para assistir os jogos do **Brasil**  
com os amigos

▶ **Growler**

Por dia durante todos os  
jogos do **Brasil**

▶ **Kits para torcer**

Pelo **Brasil** com growler de chopp

▶ **Lavagem**

Completa para o seu carro



**COMENDADOR**

Sempre o melhor para você!