

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90

Revista
hedar

www.revistahadar.com.br



TURISMO NACIONAL:

Setor decola em 2024 gerando novas oportunidades e desafios



elmecc
ed
camargo



São Paulo:

A maior metrópole do Brasil comemora seu aniversário em grande estilo

Medicina Integrativa:

Uma abordagem completa para a saúde e o bem-estar

Programa Rios Vivos:

Parceria em prol do meio ambiente e da gestão sustentável

Ficou chic demais, mulher!
Sucesso!

Claudia Rauscher
(Fazendo alusão à edição especial de Natal, dezembro)

Boa tarde, Bernadete!!!
Muito obrigado por me enviar a deliciosa Hadar!!!
Vou ler com muito prazer, aprender e aproveitar as dicas. Um grande abraço a você e a toda a sua equipe!!
Feliz Ano-Novo!

Sérgio Lopes
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Parabéns, ficou linda a edição!!!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Bom dia, obrigado pelo envio da revista Hadar, excelentes materiais!
Feliz Ano-Novo a você, equipe e familiares.
Que 2024 seja repleto de paz!!!

Carlos Ferreira
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Parabéns!!! A revista está linda! Amei a matéria de capa!! Muito oportuna, inclusive a ilustração da capa está maravilhosa. De muito profissionalismo e de bom! Fizeram sucesso!!!

Nicolas Prado
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Olá! Olhe eu aqui de novo! Passando para parabenizar você, Bernadete e toda a sua equipe, por mais uma edição fantástica!!! A cada dia que passa, o que sempre foi bom consegue ficar ainda melhor. Já li a revista todinha, simplesmente, esplêndida! Parabéns e sucesso! Que 2024 seja o meu e o seu ano!

Júlio Carrascoza
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Ótimo Novo Ano. Muitas bênçãos para todos vocês.
Gostamos muito da Revista Hadar. Ótimas matérias. Sempre atualizada. Parabéns!
2024 com saúde, alegrias e muitas realizações. Abraços.

Hélio e Alzira Loretti
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Chefia querida!
Já?
Parabéns! Parabéns! Parabéns!
Maravilha!

Maria Eugênia Voss Campos Bacha
(Fazendo alusão à edição de dezembro que chegou da gráfica)

Hola Bernadete, muchas gracias por la revista!
Bendiciones para ti!!

David Lozano - México
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

Ficou chique demais essa edição!
Seguindo a linha da editora, amei!!!
Parabéns pelos 17 anos de Hadar!!!
Parabéns, por essa "joia do interior paulista"!
Parabéns a você e a toda a sua equipe, Bernadete!

Claudinei Marques Rodrigues
(Fazendo alusão à edição de dezembro)

2024 | Janeiro

- 01 - Ano-Novo/ Dia da Confraternização Universal/ Dia Mundial da Paz
- 02 - São Basílio Magno/ Dia do Sanitarista/ Dia Mundial do Introvertido/ Dia do Confeiteiro
- 03 - Dia do Juiz de Menores
- 04 - Dia Nacional da Abreugrafia/ Dia Mundial do Braille/ Dia do Hemofílico
- 05 - Dia da Criação da Primeira Tipografia no Brasil/ Dia de São Nepomuceno Neumann
- 06 - Dia de Reis/ Dia do Astrólogo/ Dia da Gratidão
- 07 - Dia do Leitor/ Dia da Liberdade de Cultos
- 08 - Dia do Fotógrafo
- 09 - Dia do Astronauta/ Dia do Fico
- 10 - Dia de São Gonçalo de Amarante
- 11 - Dia do Controle da Poluição por Agrotóxicos
- 12 - Dia Nacional do Empresário Contábil
- 13 - Dia de Santo Hilário de Poitiers
- 14 - Dia Mundial da Lógica/ Dia do Enfermo/ Dia do Treinador de Futebol
- 15 - Dia do Compositor/ Dia do Adulto/ Dia Nacional do Jogo Limpo e de Combate ao Dopping nos Esportes/ Dia de Santo Amaro
- 16 - Dia de São Marcelo, Papa/ Dia do Cortador de Cana-de-Açúcar
- 17 - Dia dos Tribunais de Contas do Brasil/ Dia de Santo Antão
- 18 - Dia do Esteticista/ Dia da Manicure/ Dia da Universidade/ Dia Internacional do Riso/ Dia Nacional do Krav Maga
- 19 - Dia do Cabeleireiro/ Dia de São Canuto/ Dia do Passista
- 20 - Dia do Farmacêutico/ Dia de São Sebastião/ Dia Nacional do Fusca/ Dia Nacional da Parteira Tradicional
- 21 - Dia Mundial da Religião/ Dia Nacional de Combate à Intolerância Religiosa
- 23 - Dia Internacional da Medicina Integrativa/ Dia de Santo Ildefonso
- 24 - Dia dos Aposentados/ Dia Mundial da Cultura Africana e Afrodescendente/ Dia Internacional da Educação/ Dia da Previdência Social
- 25 - Dia do Carteiro/ Dia dos Correios e Telégrafos/ Dia Nacional da Bossa Nova/ Aniversário de São Paulo
- 26 - Dia da Gula/ Dia Internacional das Aduanas/ Dia de São Timóteo/ Dia Mundial da Educação Ambiental
- 27 - Dia Internacional em Memória das Vítimas do Holocausto/ Dia do Orador/ Dia Internacional do Conservador-Restaurador
- 28 - Dia Internacional da Proteção de Dados/ Dia do Portuário/ Dia Nacional do Auditor-Fiscal do Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Trabalho Escravo/ Dia de São Tomás de Aquino/ Dia Nacional de Combate e Prevenção da Hanseníase/ Dia do Comércio Exterior/ Dia Mundial contra a Hanseníase
- 29 - Dia Nacional da Visibilidade Trans
- 30 - Dia da Saudade/ Dia Nacional das Histórias em Quadrinhos/ Dia do Padrinho/ Dia Mundial da Não-Violência e Cultura de Paz
- 31 - Dia do Mágico/ Dia de São João Bosco/ Dia Nacional das Reservas Particulares do Patrimônio Natural/ Dia do Engenheiro Ambiental

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Com a chegada do novo ano, surge a oportunidade de traçar novos caminhos, renovar esperanças e reafirmar objetivos. A revista Hadar está mais uma vez ao seu lado, para acompanhar essa jornada, oferecendo informações e entretenimento para você e sua família.

Neste momento de renovação, é essencial reafirmar nosso compromisso com um mundo mais inclusivo, justo e saudável. Desejamos um futuro em que todos possam desfrutar de dignidade, oportunidades e momentos de lazer. Este é o verdadeiro potencial da humanidade, que devemos buscar alcançar, em contraposição aos desafios que enfrentamos.

Nossa Terra é um lugar de beleza incomparável, mas também é frágil, diante de certas ações humanas. Por isso, encorajamos você a explorar e preservar essas maravilhas enquanto é tempo!

Em nossa matéria de capa, destacamos o crescimento estimado entre 7,4% e 11% do setor de turismo nacional, com projeção de faturamento superior a R\$ 150 bilhões. Este é um indicativo do potencial e da vitalidade desse segmento, que merece atenção e reconhecimento.

Caso viagens não estejam em seus planos, a revista Hadar continua a oferecer uma variedade de conteúdo para enriquecer seu tempo livre, durante esse período de férias. Independentemente de suas escolhas, aproveite cada momento, pois o presente é o que realmente importa.

Desejamos a todos um Feliz Ano Novo e aguardamos você em fevereiro, para mais uma edição especial da revista Hadar.

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

QUALIDADE DE VIDA		MODA
Beleza: A tecnologia revolucionária que oferece resultados inovadores e eficazes na harmonização facial. 26		Mary Jane: O clássico vintage que conquista as passarelas e o guarda-roupas das fashionistas. 12
		CULTURA
AUTOS & CIA		Maurício de Souza: O gênio criativo por trás de personagens inesquecíveis. 32
Fusca: Um ícone histórico celebrado mundialmente. 46		UNIVERSO TEEN
		Camisinha: A importância desse método contraceptivo na saúde sexual e reprodutiva. 42

Visão: Como Revista regional, visa a valorização do interior paulista, propiciando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira aprazível e cultural.

Propósito: A Revista Hadar tem como propósito proporcionar entretenimento e informação correta a seus leitores; também tem a intenção de manter a qualidade de seu estilo publicitário. Cada dia traz consigo um desafio, de modo que o leitor, ao abrir seu exemplar, identifique-se com as publicações, com a simetria da beleza nas imagens e, sobretudo, com a categoria da informação, da atualização, da ética e do respeito.

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, Marketing e Negócios 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
Ana Regina Elmec; Luiz Carlos Magaldi Filho; Maria do Carmo Marques Ramos; Pacco; Cláudia Cacau e Veridiana Pettinelli

Agradecimentos
José Corbini; Camila Rodrigues; Osiris Marques; Marlene Novaes; Solange Barbosa; Karol Macuxi; Tânia Neres; Celso Sabino; Rafael Maciel – Foco Viagens & Turismo; Priscila Rocha; Roberta Pilla; Maura Neves; Carla Falsete; Andrey Soares; Carlos Eduardo Grazzia; Gislaiane Elisabete dos Santos; Lorena de Camargo; Embratur; Assessoria de Comunicação do Ministério do Turismo e Turismo de Tendência; Conselho Nacional de Turismo; Fecomercio; Embratur; Ariany Cunha; Prefeitura de Tatuí e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

Distribuição
Araçoiaba da Serra, Boituva,
Capela do Alto, Cerquilha, 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.



SÃO PAULO

470 anos de história, cultura e celebração

No dia 25 de janeiro de 2024, a cidade de São Paulo, a maior metrópole do Brasil, celebra seus 470 anos de existência, em um marco que representa não apenas a longa história da cidade, mas também, sua diversidade cultural e seu papel como um dos principais centros urbanos do país. Com uma programação repleta de eventos e atividades, a cidade prepara-se para comemorar, em grande estilo, seu aniversário, destacando-se a tradicional corrida Troféu Cidade de São Paulo 2024.

Fundada em 1554, São Paulo tem uma história rica e multifacetada, marcada por momentos históricos que contribuíram para moldar sua identidade única. Desde sua fundação por padres jesuítas até os dias atuais, a cidade passou por transformações significativas, tornando-se um símbolo de progresso e desenvolvimento para o Brasil.

Ao longo dos anos, São Paulo enfrentou e enfrenta desafios comuns, como toda grande metrópole; bem como o crescimento populacional, problemas de infraestrutura e questões sociais. No entanto, a cidade também se destaca por sua intensa vida cultural, gastronômica e noturna, oferecendo uma variedade de opções para seus habitantes e visitantes.

A comemoração do aniversário de São Paulo,

em 2024, promete ser especial, com mais de 300 atividades planejadas para a ocasião. Shows, oficinas, circo e teatro estão entre as opções oferecidas, proporcionando uma experiência diversificada e envolvente para todos os que desejam participar das festividades.

Um dos destaques da programação é o Troféu Cidade de São Paulo 2024, uma corrida que marca o início da temporada para milhares de corredores amadores. Organizado pela JJS, empresa liderada pelo bicampeão da São Silvestre, José João da Silva, o evento está agendado para o dia 25 de janeiro, feriado municipal que celebra os 470 anos da cidade.

Os participantes terão a oportunidade de escolher entre dois percursos: 6,1 km para corrida e caminhada, e 10 km para corrida. A retirada dos kits está programada para o dia 24 de janeiro de 2024, no estacionamento do hospital Edmundo Vasconcelos, localizado à Rua Borges Lagoa, 1490, próximo à estação de metrô AACD-Servidor.

As inscrições para o Troféu Cidade de São Paulo 2024 estão abertas, com valores de R\$ 139,10 para o público geral e desconto especial para idosos, que pagarão R\$ 70. Todas as informações sobre o evento podem ser encontradas no site oficial do Troféu Cidade de São Paulo 2024.

Com uma programação diversificada e eventos

marcantes, a cidade de São Paulo prepara-se para celebrar seus 470 anos de história, cultura e celebração, reafirmando seu papel como um dos principais centros urbanos do Brasil e um destino imperdível para todos que buscam experiências únicas e memoráveis.

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

<https://rotadeferias.com.br/>





Foto: Freepik

A Medicina Integrativa

*Integrando mente, corpo e espírito
para o Bem-Estar*

A Medicina Integrativa, originada como um movimento de pesquisa nas universidades americanas, a partir dos anos 1970, propõe uma mudança de paradigma no tratamento médico. Em contraste com a abordagem convencional centrada apenas na doença, essa disciplina compreende o paciente como um todo, considerando as interações entre mente, corpo e espírito.

Nesta visão, o paciente é encarado como um agente ativo em sua própria cura, e o conceito de cura vai além da remissão da doença, abrangendo o bem-estar físico, mental e social, conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com o Consortium of the Academic Health Centers for Integrative Medicine, a Medicina Integrativa é uma prática baseada em evidências, que enfatiza a importância da relação médico-paciente, utilizando todas as abordagens terapêuticas apropriadas para promover a saúde e a cura.

Andrew Weil, médico americano renomado, desempenhou um papel fundamental na codificação e estabelecimento deste campo emergente. Weil, interessado nas ideias e

práticas da medicina complementar e alternativa, fundou, em 1994, o Arizona Center for Integrative Medicine, hoje conhecido como Andrew Weil Center for Integrative Medicine da University of Arizona, em Tucson. Atualmente, ele atua como acadêmico na University of Arizona College of Medicine, onde é Professor Lovell-Jones de Reumatologia Integrativa, Professor Clínico de Medicina e Professor de Saúde Pública. Nascido em 8 de junho de 1942 em Filadélfia, Pensilvânia, Estados Unidos, Weil é também escritor e praticante de medicina holística, conhecido por obras como “Felicidade Espontânea” (2011), “Spontaneous Healing” (1995) e “Eating Well for Optimal Health” (2000).

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PIC), estabelecida em 2006 pelo Ministério da Saúde, normatiza a oferta de tratamentos complementares pelo Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo acupuntura, homeopatia, termalismo, plantas medicinais e fitoterapia. Esses serviços estão disponíveis em cerca de 1.200 municípios brasileiros, com a média de 385 mil procedimentos de acupuntura e mais de 300 mil de homeopatia realizados anualmente pelo SUS.

Na pesquisa e extensão, o Programa Intensivo

Integrativo de Apoio e Revitalização (PRIINTAR) do NUMI (Núcleo de Medicina Integrativa) destaca-se por oferecer práticas integrativas e complementares, como meditação, ioga, florais alquímicos, terapias corporais e aconselhamento, para pacientes em tratamento oncológico. Tais iniciativas proporcionam aos estudantes de medicina e outros cursos uma visão bem ampla do tratamento centrado na pessoa, indo além do modelo biomédico tradicionalmente ensinado.

O Dia Internacional da Medicina Integrativa, celebrado em 23 de janeiro, destaca a importância dessa abordagem para a saúde, promovendo o debate e a reflexão sobre seus benefícios. Essa área da saúde trata diversas condições, considerando os aspectos físicos e psicológicos dos pacientes, unindo métodos tradicionais de tratamento com práticas não invasivas. Seus benefícios incluem diagnósticos mais precisos, redução do uso excessivo de medicamentos e cirurgias, maior protagonismo do paciente em seu próprio cuidado e uma abordagem mais holística e integrada da saúde.

Fonte: <https://integrativemedicine.arizona.edu/> <https://www.educamaisbrasil.com.br/>



PROGRAMA “RIOS VIVOS”

Iniciativa do Governo do Estado e parceria com municípios promovem ações de desassoreamento e revitalização, além de destacar cidades, no programa “Município VerdeAzul”

Iniciado em outubro de 2023 pelo Governo do Estado de São Paulo, o processo de dragagem e revitalização de 85 cursos d’água marca certa iniciativa significativa. Os municípios de Monte Mor e Capivari estão na vanguarda dessas intervenções, com 49 cidades já integradas ao Programa Rios Vivos e outras 30 delas manifestando interesse em participar.

O ciclo 2023-2024 do Programa teve início em outubro de 2023, com o desassoreamento e a revitalização das margens do Córrego Lava-pés, afluente do Rio Capivari, em Capivari, cobrindo cerca de 2 quilômetros, e do córrego Central, em Monte Mor, com extensão de 700 metros. Conduzida pelo Departamento de Águas e Energia Elétrica (DAEE), vinculado à Secretaria de Meio Ambiente, Infraestrutura e Logística (Semil), essa ação está alinhada ao Plano Estadual de Meio Ambiente, visando revitalizar as margens e remover sedimentos dos cursos d’água, em todo o Estado.

As intervenções em Capivari e Monte Mor tiveram previsão de três meses, com um investimento estimado de R\$ 172 milhões para este ciclo. A Semil estima que até 130 municípios puderam beneficiar-se do programa. Além dos 49 municípios já participantes, outros 30 estão em processo de adesão, totalizando 147 corpos d’água atendidos, impactando não apenas as cidades diretamente envolvidas, mas também as vizinhas.

Nos últimos meses, as operações estenderam-se às cidades de Tatuí, Sorocaba e Piracicaba, que fazem parte da Bacia Hidrográfica dos rios PCJ (Piracicaba, Capivari e Jundiá). Segundo Natália Resende, secretária da Semil, o objetivo do Programa

Rios Vivos é ampliar a capacidade de escoamento dos cursos d’água, reduzindo o risco de enchentes nas áreas urbanas, além de promover atividades recreativas e esportivas em seu entorno, melhorando a qualidade da água e aumentando a disponibilidade para o abastecimento público, impulsionando o crescimento econômico e social das cidades.

No ciclo anterior (março de 2022 a maio de 2023), o Programa Rios Vivos atuou em 140 cursos d’água, beneficiando 97 municípios paulistas. Para o ciclo atual, o DAEE planeja atender até 240 cursos d’água prioritários, nos próximos 12 meses, desde que os municípios juntem-se ao programa.

Tatuí lidera ranking regional do programa, impulsionando a gestão ambiental na região de Itapetininga

O Programa Rios Vivos é uma parceria entre o Estado e as Prefeituras, sendo responsabilidade destes Órgãos definir os locais de descarte dos resíduos, obter licenciamento ambiental e manter a área ao redor dos rios.

Em destaque, a cidade de Tatuí, a segunda maior da região de Itapetininga (SP), alcançou 79 pontos, posicionando-se em 24º lugar entre os municípios com 100 mil a 499,9 mil habitantes no Programa Município VerdeAzul (PMVA) do governo de São Paulo. Essa conquista coloca Tatuí entre as 25 primeiras cidades paulistas classificadas no PMVA, uma iniciativa estadual coordenada pela SEMIL desde 2007, que visa medir e apoiar a eficiência da gestão ambiental nas cidades do estado, auxiliando na elaboração de políticas públicas estratégicas para o desenvolvimento sustentável.

De acordo com os critérios do PMVA, Tatuí

foi classificada na categoria “Qualificado I”. No entanto, para obter a certificação do programa, o município precisa alcançar mais de 80 pontos. A Prefeitura de Tatuí destacou que sua gestão atual segue a sustentabilidade como um princípio de governança, atuando de forma coletiva para conscientização da população e dos servidores sobre os temas propostos.

Outras cidades da região também se destacaram no programa, como Capão Bonito, que conquistou o 3º lugar no grupo 2, entre municípios com 10.000 a 49.999 habitantes, com 98 pontos, a maior pontuação no programa desde 2008.

No entanto, nem todas as cidades da região obtiveram a mesma classificação. Itapetininga, a maior cidade da região, não foi certificada ou qualificada pelo Programa VerdeAzul, ficando em 59º lugar no grupo 4, com 59 pontos. O programa divide os municípios em grupos de acordo com a população, sendo o Grupo 1 para municípios com até 9.999 habitantes e o Grupo 5 para municípios com mais de 500.000 habitantes.

O Programa Município VerdeAzul busca alinhar ações ambientais com as prefeituras por meio de 10 temas estratégicos, incluindo governança ambiental, avanço na sustentabilidade, educação ambiental, uso do solo, gestão das águas, entre outros.

Para mais informações sobre o Programa Município VerdeAzul e as ações das cidades na região de Itapetininga, é possível entrar em contato pelo telefone (11) 3133-4186 ou pelo e-mail municípioverdeazul@sp.gov.br.



Siriuz Hospital Veterinário

Referência em saúde animal para Tatuí e região



No dia 5 de janeiro, sob a liderança dos veterinários Paulo Iazzetti Grando e Karen Collacico de Andrade, Tatuí avançou na área da saúde animal, com a inauguração do Siriuz Hospital Veterinário. Este estabelecimento, considerado um dos maiores e mais avançados hospital veterinário da região, haja vista oferecer uma estrutura de alta tecnologia, para poder proporcionar atendimento de qualidade e lidar com emergências, em qualquer momento ou situação.

Como referência na Saúde Animal do interior de São Paulo, o Siriuz Hospital Veterinário compromete-se a garantir o bem-estar e a saúde dos animais, por meio de um atendimento personalizado e humano. A clínica prioriza o cuidado e o carinho para com os animais, criando um ambiente seguro e acolhedor para com os pacientes e seus tutores.

Os diferenciais do Siriuz Hospital Veterinário incluem:

- **Atendimento 24 horas:** Disponibilidade constante para atender os animais de estimação, todos os dias da semana.

- **Equipe Especializada:** Profissionais altamente qualificados e dedicados, proporcionando cuidados de excelência.

- **Tecnologia Avançada:** Equipamentos de última geração para diagnóstico e tratamento.

Além disso, o hospital oferece estrutura completa para exames laboratoriais e de imagem, além de um estoque de medicamentos sempre disponível.

O Siriuz Hospital Veterinário dispõe de consultórios bem equipados; oferece exames laboratoriais e de imagem, e conta com estrutura completa de centro cirúrgico, internação e UTI, tudo para garantir o melhor atendimento aos animais, tutores e veterinários.

O Siriuz Hospital Veterinário é uma escolha confiável para o cuidado dos animais de estimação, em Tatuí e região. Para mais informações, entre em contato pelo WhatsApp (15) 99781-2837 ou acesse o link: <https://linktr.ee/siriuzhospitalveterinario>.

A equipe do Siriuz Hospital Veterinário expressa sua gratidão a todos os colaboradores, parceiros e amigos que prestigiaram a inauguração do novo hospital.

A Revista Hadar deseja sucesso a este novo empreendimento que, certamente, trará benefícios significativos à cidade e a região.

#CuidadoAnimal #SiriuzHospitalVeterinario





NATAL SOLIDÁRIO

*A magia de fazer o Bem
(a quem dele tanto carece!)*



estampada no rosto de cada criança que recebia o presente. Para ele, essa ação solidária é uma corrente do bem que precisa ser perpetuada. Enquanto tiver saúde e apoio de seus entes queridos, Renato pretende continuar ajudando ao próximo e ampliar, cada vez mais, o alcance dessa iniciativa.

A Revista Hadar orgulha-se de compartilhar essa história inspiradora e emocionante. Para quem deseja acompanhar ou contribuir com as ações de Renato e seus amigos, basta acessar o Instagram (@renatoeparceria_ofc). Parabéns a todos os envolvidos, por tornarem o Natal dessas crianças realmente especial!

Pelo terceiro ano consecutivo, o Natal ganhou um brilho especial, principalmente para algumas crianças, em Tatuí. Graças à união de familiares e amigos, o espírito natalino foi celebrado de maneira ainda mais significativa, com a visita do Papai Noel e com a distribuição de presentes. Para muitas crianças, essa foi a primeira vez em que experimentaram a alegria de receber um presente de Natal.

A semente desse belo gesto foi plantada em 2021, quando Renato Pereira da Costa, representando a empresa Sibrape, distribuiu cerca

de 400 presentes para as crianças. Movido pela emoção de ver a felicidade estampada nos rostinhos, Renato decidiu transformar esse ato numa tradição anual. Ao lado de sua família, ele dedicou-se a criar um projeto que pudesse levar esperança e alegria por meio de presentes, todos os anos.

A iniciativa exigiu esforço e dedicação. Renato e seus colaboradores arrecadaram fundos, buscaram doações e organizaram cada detalhe. Durante o ano todo, trabalharam incansavelmente para que tudo estivesse pronto até o Natal.

No dia 25 de dezembro, a emoção tomou conta de todos os envolvidos ao ver a alegria





Foto: Freepik

Ano novo - vida nova?

Para termos um Ano Novo, 3 preciso que revisemos a forma com a qual estamos lidando com nosso viver e com as experi3ncias ligadas a ele.

Para termos realmente um novo viver, precisamos nos reformular, fazer escolhas diferentes – se voc3 n3o est3 satisfeita (o) com a vida que leva, limpar de nossa alma os sentimentos de ang3stia, m3goa, decep33o – que s3o sensa33es que tiram nossa serenidade; qualquer coisa que nos custe a paz de esp3rito 3 cara demais. N3o podemos dar a ningu3m ou a nenhuma situa33o esse poder.

Somente assim, teremos um Ano Novo, e n3o faz diferen3a alguma em qual 3poca faremos isso – se em janeiro, julho ou novembro.

O Ano Novo de nosso viver inicia-se quando mudamos algo impactante dentro de n3s. Quando nos livramos do medo e superamos o ego.

Quando fechamos a porta do passado e abrimos a porta de um futuro radiante.

Um ano novo pode n3o significar uma vida nova, mas nada impede que voc3 tenha uma vida renovada: e isso pode acontecer a qualquer momento – contanto que nossa vontade de mudar seja t3o intensa que nos force a deixarmos a comodidade do que vivemos para tr3s, pois por vezes, estamos presos em gaiolas de ouro – podem ser de ouro, mas continuam sendo gaiolas.

Vou deixar com voc3s alguns trechos de uma mensagem proferida pelo saudoso rabino Henry Sobel (1944-2019), ajudam-nos em algumas reflex3es bem 3teis:

- Cada soma 3 tamb3m uma subtra33o. Quando somamos mais um ano 3queles que j3 vivemos, subtra3mos um ano daqueles que nos restam para viver – ent3o, a felicidade de estarmos aqui, hoje, vem acompanhada da

melanc3lica percep33o de que o tempo voa e a vida passa.

- Seja impaciente! A impaci3ncia 3 necess3ria para remediar nossa tend3ncia t3o humana de protelar, pois a verdade 3 que, em muitas 3reas vitais de nossa exist3ncia, somos pacientes demais!

- Esperamos demais nos bastidores, quando a vida tem um papel fundamental para desempenharmos, no palco.

- Deus tamb3m est3 esperando – esperando n3s pararmos de esperar. Esperando n3s com3armos a fazer tudo aquilo para o qual este dia e esta vida foram dados a n3s.

Meus amigos, 3 hora de viver!

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ luiscarlosmagaldifilho

Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541



Oportunidade de neg3cio!

Este lindo im3vel, em Boituva, pode ser seu!



ETHK

Informa33es:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec

ig /camargoelmec

Foto: Freepik

Ano Novo

Tempo de romper com a rotina e de renovar a mente

O início de um novo ano, por vezes, leva-nos a refletir sobre nossa vida e a busca por mudanças significativas. Como cita Romanos 12.2, “Não se amoldem ao padrão deste mundo, mas transformem-se pela renovação da sua mente, para que sejam capazes de experimentar e comprovar a boa, agradável e perfeita vontade de Deus.”

É comum nos sentirmos presos a uma rotina repetitiva, sem percebermos que estamos estagnados. As demandas diárias podem nos tornar apáticos, levando-nos a viver uma existência que mais parece uma sucessão de tarefas automáticas.

Ao nos depararmos com a virada do ano,

muitos de nós fazem promessas de mudança: cuidar da saúde, começar a praticar exercícios, procurar um emprego melhor, entre outras. No entanto, é comum que essas intenções não se concretizem, e logo nos vemos presos ao mesmo ciclo.

Para evitar essa armadilha, é essencial estabelecer metas claras e alcançáveis, com prazos definidos. É preciso viver o presente, sem se apegar ao passado ou antecipar o futuro. Concentre-se em três prioridades de cada vez e trabalhe nelas até que sejam concluídas.

A definição de prazos realistas é fundamental. Uma meta vaga, como perder peso ao longo do ano, sem um prazo definido, pode se tornar apenas um desejo vago. Visualize suas

metas como algo que você está realizando no momento presente, o que aumentará sua motivação e energia para alcançá-las.

Lembre-se de que somos capazes de atrair aquilo em que nos concentramos. Ao colocar ação e comprometimento em nossas metas, estamos alinhando nossa mente com a ressonância universal, potencializando nossas capacidades.

Que este ano novo seja marcado por uma verdadeira renovação mental e pelo rompimento com a rotina. Feliz 2024!

Claudia Garcia (Cacau)

@cacauterapeuta

Seu anúncio onde todos possam ver!





Elmec
COMUNICAÇÕES

Telão 

Backbus 

Sidebus 

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

www.elmeccomunicacoes.com.br
 contato@elmeccomunicacoes.com.br

 /camargoelmecc
 elmeccomunicacoes



Caderno de
MODA



Mary Jane: o retorno triunfal da elegância *vintage*

Clássico e versátil, os sapatos ganham destaque nas passarelas e nos guarda-roupas das fashionistas mais antenadas

Na vanguarda da moda atual, o Mary Jane ressurge com uma estética *vintage* e descomplicada, cativando o público com sua versatilidade e estilo atemporal. Este modelo, que lembra uma sapatilha, porém com tiras sobre o peito do pé, é um ícone da moda que nunca sai de cena.

Na recente semana de moda primavera/verão 2023/2024, o Mary Jane reinou absoluto nos desfiles da Prada, e conquistou o coração do renomado estilista Raf Simons, que o apresentou em versões vibrantes e coloridas. Dos 55 looks desfilados, impressionantes 47 incluíam o Mary Jane, confirmando seu *status* de *must-have* entre as fashionistas mais bem-informadas.

Disponível em uma variedade de estilos que vão desde opções robustas, ideais para as mais



Foto: Di Santinni

criativas e modernas, até os clássicos e femininos que adicionam um toque de elegância a qualquer visual, o Mary Jane destaca-se como peça essencial no guarda-roupa de qualquer amante da moda.

Para as mulheres que buscam abordagem mais sensual, os modelos com bico fino e mais alongado, acompanhados por um salto, são a escolha ideal. Além disso, estes sapatos femininos são a opção perfeita para a meia-estação, oferecendo um visual mais fechado e elegante.

Ao ser combinado com peças simples, como um suéter e calças *jeans*, o Mary Jane eleva instantaneamente o *look*, conferindo um toque de sofisticação e estilo, especialmente quando acompanhado por um discreto salto de bloco. Com seu retorno triunfal, o Mary Jane prova mais uma vez que o estilo clássico nunca sai de moda.



GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), retornará as suas atividades em 21 de fevereiro/2024.

GLIGO

MULTI BRAND



Elmxc

Richard Quinn

O estilista de padrões vibrantes e reconhecimento real



Nascido em 1990, Richard Quinn é um designer de moda e de estamparia que tem conquistado o mundo da moda com sua abordagem ousada e inovadora. Criado em Eltham, no sudeste de Londres, Quinn iniciou sua jornada na moda estudando na Central Saint Martins, onde se formou em 2014, no curso de BA Fashion Print. Posteriormente, prosseguiu seus estudos na mesma instituição, concluindo o curso de MA Fashion, com uma bolsa de estudos concedida por Stella McCartney, em 2016.

Sua carreira decolou rapidamente, destacando-se em eventos como a London Fashion Week, onde recebeu o prêmio H&M Design Award, em 2016. Esse reconhecimento impulsionou a venda de suas peças vencedoras em lojas selecionadas da H&M, marcando o início de uma trajetória de sucesso.



Foto: vimagazine

Em 2017, Quinn foi nomeado NEWGEN pelo British Fashion Council, o que lhe proporcionou espaço de exposição no LFW Designer Showrooms e o patrocínio total para a temporada seguinte. No entanto, foi em 2018 que Quinn alcançou um marco extraordinário, em sua carreira. Durante o desfile de outono/inverno 2018, na London Fashion Week, a presença da Rainha Elizabeth II na primeira fila atraiu atenção global. Após o desfile, a Rainha concedeu a Quinn o primeiro Prêmio Rainha Elizabeth II de *Design* Britânico, marcando a primeira vez em que Sua Majestade compareceu a um desfile comercial.

A influência de Quinn expandiu-se para além das passarelas, como evidenciado pela escolha de Amal Clooney de usar um de seus *designs*, no Met Gala de 2018, em Nova York, em detrimento de um vestido originalmente planejado pela equipe de moda de Tom Ford. Este evento contribuiu significativamente para a crescente reputação internacional de Quinn.

Além de seu impacto na moda, Quinn colaborou com marcas renomadas, como a Liberty of London, Matches Fashion e Machine A. Em 2021, ele expandiu seu alcance criativo ao colaborar com a Royal Salute no lançamento de um whisky de 21 anos, apresentando uma mistura floral inspirada em seus *designs* coloridos.

Richard Quinn é um exemplo notável de um *designer* que combina habilidades artesanais com uma visão contemporânea, conquistando reconhecimento tanto da indústria da moda, quanto da realeza. Sua trajetória é um testemunho de sua dedicação à inovação e ao talento, que continuam a inspirar e influenciar a cena da moda, globalmente.

<https://vogue.globo.com/> <https://amazon.com.br>



Foto: vimagazine



Foto: vimagazine



Coleção Primavera/Verão 2023/2024



Faça seu pedido!

Atendemos em domicílio
✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349
Facebook Taty moda e Acessorios



Foto: Freepik

Cactus

Plantas de baixa manutenção

As plantas harmonizam os ambientes de morar, estar e passar; embelezam os espaços, colaboram com o meio ambiente e, além de tudo, melhoram o condicionamento térmico.

Existem vários estilos de jardins: os mais rebuscados, outros mais *clean*, jardins com floradas em todos os meses do ano, ou mesmo jardins com alguns tipos de árvores frutíferas com frutas para todas as épocas do ano, jardins tropicais, jardins japoneses, jardins europeus em que a topiaria é um dos pontos fortes. Enfim, a variedade é bastante grande e as possibilidades são infinitas!

Por possibilitar tantos benefícios e diversificações, vale a pena apostar em um projeto de paisagismo mesmo que pequeno para dar um *start*.

Entre em contato com uma flora que possua um engenheiro agrônomo capacitado ou um arquiteto paisagista de sua confiança.

O projeto é imprescindível para se obter algo preciso em termos de valor e quantidade de espécies, para criar um jardim bonito e saudável.

O engenheiro agrônomo é o profissional imprescindível para o acompanhamento do plantio, assim como também prescreve a manutenção correta que proporcionará um jardim saudável e, conseqüentemente, sempre bonito. É ele que tem o conhecimento técnico para dosar a proporção de adubo mais adequada para as espécies, assim como também o defensivo na proporção correta para combater as pragas e insetos de maneira eficiente. Outro fator é a poda e irrigação: esse conjunto proporciona jardins incríveis!

O ponto foco da matéria deste mês é apresentar a você, leitor, um jardim que, se bem planejado, será de fácil manutenção. Investir em um jardim de cactos: você irá esquecer que ele existe, porque o mesmo terá praticamente vida própria! Os jardins de cactos são excelentes para quem se esquece de que as plantas necessitam de água para sobreviver. Vale lembrar que, para este estilo de jardim, você precisará de um projeto paisagístico bem elaborado, porque muitas espécies de cactáceas atingem tamanhos inesperados, podendo acarretar problemas sérios em função de muitas espécies terem grande quantidade de espinhos. Por isso, a importância de um projeto.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

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)

S.O.S. ELETRICISTA

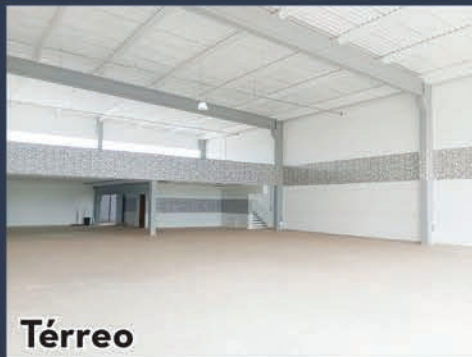
EMVIC

Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel **comercial**, no **Centro Empresarial Castelo Branco**, em **Boituva** pode ser seu!



Vista da entrada



Térreo



Escada para o mezanino



Mezanino



Banheiro




Depósito

Terreno com 1.086m² | Galpão com 850m² de área construída, sendo: 650m² Térreo e 200m² Mezanino
7m pé direito | 5 banheiros: masculino, feminino e PCD (Portadores com Deficiência)


Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/  99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

Perspectivas para o turismo brasileiro, em 2024

Setor pode crescer até 11% na alta temporada, que vai de novembro de 2023 até fevereiro de 2024



O setor de turismo, no Brasil, voa em céu de brigadeiro e navega em mar de almirante. Depois de um período difícil, o segmento pode experimentar um crescimento entre 7,4% e 11%, segundo estudos e análises do setor. Esse crescimento já vem sendo notado desde setembro de 2023 e deve se acentuar na alta temporada, que vai até fevereiro de 2024. Claro que ainda existem desafios e gargalos a serem superados, entre eles a baixa procura do país por turistas estrangeiros, em comparação a outros países, a infraestrutura hoteleira e até o preço das passagens aéreas. Mas, ainda assim, neste verão de temperaturas extremas, o turismo nacional está aquecido. E isto não é um trocadilho. Veja agora as expectativas para o setor, segundo especialistas.

Dados da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Estado de São Paulo indicam que, em setembro de 2023, o turismo nacional faturou R\$ 15,6 bilhões. O resultado é 1,7% superior ao registrado em setembro de 2022. O destaque foi o transporte aéreo, com R\$ 4 bi em receita, um recorde para o mês de setembro. Ainda de acordo com a Fecomercio, as atividades esportivas, culturais e recreativas tiveram um aumento de 17,4%, em relação ao mesmo período de 2022.

Evento destaca a importância do Brasil

No último dia 15 de dezembro, a Torre Digital de Brasília (DF) foi palco de um evento para destacar a importância do turismo. Promovida por influentes grupos do setor: Wish, WAM, Gramado Parks e AMAD, a cerimônia reuniu as principais autoridades, líderes e entidades do setor de turismo, destacando assim a relevância do Brasil no cenário turístico global.

O evento marcou a instalação do escritório da Organização Mundial do Turismo (OMT) no Brasil (Rio de Janeiro), que cuidará dos assuntos relacionados ao setor nas Américas e no Caribe.

Durante a cerimônia, foram prestadas homenagens a personalidades de destaque no mundo do turismo. Entre eles, Zurab Pololikashvili, secretário-geral da Organização Mundial de Turismo, e Celso Sabino, Ministro do Turismo do Brasil. Durante o evento, foi apresentada a previsão de crescimento de



Foto: Freepik

7,4% em comparação ao ano anterior; o setor espera alcançar um faturamento de R\$155,87 bilhões. Além disso, a alta temporada, que se estende até fevereiro de 2024, promete gerar aproximadamente 85 mil novos empregos temporários, impulsionando a economia e abrindo novas oportunidades para profissionais da área. A informação é do portal G1.

Outros dados

Se os dados oficiais já são favoráveis, especialistas ouvidos pelo site Panrotas, que desenvolve estudos junto com a Fecomercio, apontam um crescimento ainda maior para o setor: cerca de 11%, ou R\$ 190 bilhões em faturamento. Levantamento da Fecomercio aponta também que 60% dos consumidores pretendem aumentar seus gastos com turismo, em 2024.

Claro que um crescimento expressivo deve enfrentar alguns gargalos, como a questão

dos preços das passagens aéreas, que ainda estão em patamar elevado, apesar das empresas anunciarem pequenas reduções. Mesmo com o preço salgado, o setor aéreo encerrou 2023 com a perspectiva de 100 milhões de passageiros transportados em todo o país. Um crescimento de 10% em relação a 2022.

A rede hoteleira nacional, que oferece o mesmo número de vagas desde 2019, deve preocupar-se em aumentar o número de vagas para atender à demanda crescente. Em 2023, a média de ocupação dos hotéis brasileiros ficou em 60%, com a diária 30% maior do que em 2022.

Locação de automóveis

Depois de um período difícil durante a pandemia, que abalou as locadoras de veículos, o segmento já está chegando ao número de 40 mil veículos em sua frota, com taxa média de utilização de 70%. Ou seja, a cada 10 veículos

de uma locadora, sete são alugados com frequência. Com o mercado aquecido durante o ano todo, não é de se admirar que as diárias tenham aumentado em média 13% ao ano, nos últimos quatro anos. Outro setor que deve crescer em 2024 é o turismo corporativo (de empresas e negócios), que atualmente responde por 60% do turismo brasileiro.

País ainda é pouco procurado

Os especialistas afirmam que o Brasil recebe seis milhões de turistas estrangeiros, anualmente. Esse número é baixo se comparado ao México, por exemplo, que recebe 40 milhões.

Um dos principais entraves para atrair o turista estrangeiro é a exigência de vistos, o que vai voltar a acontecer em 2024, quando o Brasil voltará a exigir vistos de entrada para cidadãos australianos, americanos e canadenses. Segundo especialistas, esta postura



Foto: Freepik



Foto: Freepik

do Brasil afasta investimentos estrangeiros.

De acordo com o levantamento da Fecomercio, para que o país se torne competitivo e atraia turistas e investimentos, é preciso diminuir a burocracia, a carga tributária e outros itens que amarram os investimentos.

Por fim, há a questão dos aeroportos, muitos deles já no limite de sua capacidade. É claro que o Brasil precisa ter uma infraestrutura adequada, não só em aeroportos, mas estradas e outros meios de transporte, se quiser atrair e atender bem o turista, tanto nacional como estrangeiro.

Afinal, seja por lazer, por negócios ou para acompanhar shows e eventos, as pessoas querem viajar e conhecer este país de mais 8,5 milhões de quilômetros quadrados e muita beleza

natural e diversidade cultural para ser conhecida.

Tendências

Segundo a Assessoria de Comunicação do Ministério do Turismo, o Turismo de Tendência foi o tema de palestras durante o último dia do 7º Salão Nacional do Turismo, realizado em dezembro, em Brasília, e que contou com 37 mil visitantes. Com a crescente procura de turistas por experiências diferenciadas na área, o setor turístico tem se adaptado e vem descobrindo novos modelos para valorizar e fortalecer as culturas locais.

A busca por vivências autênticas impulsiona o turismo de imersão, onde é possível envolver-se com comunidades locais, conhecer suas tradições e participar de atividades únicas.

“Comunidades indígenas e quilombolas, por exemplo, oferecem oportunidades dessas interações culturais, e nós mostramos isso no Projeto Experiências do Brasil Original”, explicou o professor Osiris Marques, da Universidade Federal Fluminense (UFF), um dos palestrantes.

Diversos fatores influenciam as novas tendências do turismo no Brasil, incluindo mudanças sociais, avanços tecnológicos, preocupações ambientais e a busca por experiências significativas. Um exemplo disso é o afroturismo, onde há a valorização da cultura negra e a exposição de suas raízes, como forma de resgatar as tradições de comunidades locais.

“É um turismo que envolve comunidades representativas dos processos migratórios europeus, asiáticos e comunidades indígenas, comunidades quilombolas e outros grupos sociais, que preservam esses saberes, esses fazeres de uma comunidade local que traz história, que traz cultura”, destacou Marlene Novaes, Consultora em Turismo e integrante do Conselho Nacional de Turismo (CNT).

As tendências do setor turístico não param por aí. No pós-pandemia, o turista busca novos atrativos, por meio do turismo regenerativo, do turismo urbano, das viagens com propósito, do etnoturismo e do turismo de experiência, que envolve gastronomia e cultura, entre outros seguimentos.

Além da palestra do professor Osiris Marques, houve apresentações de Solange Barbosa, sobre afroturismo; de Karol Macuxi, a respeito de etnoturismo, e de Tânia Neres, que apresentou a estratégia de promoção de segmentos do tipo no exterior pela Embratur, em 2024.

Turismo sustentável

Desenvolver o turismo sustentável em áreas de conservação é o objetivo de acordo celebrado



Foto: Freepik

em dezembro último, envolvendo vários órgãos. O acordo foi anunciado durante o Salão Nacional do Turismo.

O Ministério do Turismo (MTur), junto com o Ministério do Meio Ambiente e da Mudança do Clima (MMA), o Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) e a Embratur firmaram um Acordo de Cooperação Técnica (ACT), para desenvolver o turismo sustentável em Unidades de Conservação e os seus entornos. A assinatura aconteceu no dia 16 de dezembro, durante a 7ª edição do Salão Nacional do Turismo.

Além de desenvolver, promover e apoiar a comercialização do turismo ecológico, sustentável e responsável, o ACT possibilita diversificar e melhorar as atividades oferecidas, gerar mais renda, com a geração de empregos diretos e indiretos e promover a conservação do patrimônio ambiental.

O trabalho envolve a capacitação de atores locais visando a atração de investimentos, ampliação de visitantes e à conservação da sociobiodiversidade. Para o ministro do Turismo, Celso Sabino, o incentivo ao ecoturismo sustentável só pode ser realizado com um trabalho conjunto.

“Temos a convicção de que a melhor forma de proteger o meio ambiente e preservar a natureza, é através da exploração sustentável, com o ecoturismo sustentável”, reforçou Sabino. O ministro ainda enfatizou que o primeiro parque a receber as ações será o Parque Nacional dos Lençóis Maranhenses. “Já vamos começar pelo Parque Nacional de Lençóis Maranhenses, demarcando os espaços que permitirão ser explorados. Será um incentivo importante para que as pessoas, que moram na região possam ter uma renda extra, explorando o ecoturismo sustentável.”

O Ministério do Turismo instituiu, como uma de suas linhas de ação prioritárias, o in-



Foto: Freepik

centivo ao turismo responsável, que valoriza o equilíbrio entre a sustentabilidade ambiental, social e econômica. O acordo terá duração de 5 anos, podendo ser prorrogado mediante a celebração de um aditivo, e seus integrantes deverão seguir o Plano de Trabalho, que orienta e indica as responsabilidades de cada um.

Unidades de conservação

De acordo com dados do ICMBio, o número de visitação vem aumentando, a cada ano, nas Unidades de Conservação. Foram cerca de 15 milhões de visitas em 2019, o que significa um crescimento de 20,4% em relação a 2018, que registrou em torno de 12 milhões de visitas. Já no ano de 2022, as unidades registraram a marca inédita de 21,6 milhões de visitas, em 137 Unidades de Conservação espalhadas pelo país.

Os parques nacionais representaram a

categoria mais visitada entre as unidades. A Lei nº 9.985/2000 estabelece que os parques nacionais têm como objetivo básico a preservação de ecossistemas naturais de grande relevância ecológica e beleza cênica, possibilitando a realização de pesquisas científicas e o desenvolvimento de atividades de educação e interpretação ambiental, de recreação em contato com a natureza e de turismo ecológico.

Agência espera crescimento de 30%

A agência Foco Viagens e Turismo, da cidade de Tatuí, espera um movimento 30% maior neste ano de 2024 em relação a 2023. A informação é de Rafael Maciel, 38 anos, proprietário da empresa. Segundo ele, os destinos mais procurados devem ser o Nordeste e os cruzeiros marítimos pela costa brasileira.

Para atender o aumento da demanda, o empresário informou ter feito investimentos: “no ano de 2023, eu contratei mais pessoas para o atendimento, mesmo que as pessoas não fechem, nosso FOCO é não deixar ninguém sem resposta!”, afirmou Maciel.

Em nossa região, segundo o empresário, existem várias opções de destino turístico, entre elas: Brotas, Pardinho, Botucatu, São Roque, Barretos, Olímpia, Cavernas do Petar, Campos do Jordão, Monte Verde, Capitólio, entre outros.

Entre os cuidados que a pessoa deve ter ao viajar, o empresário ressaltou que “vai depender muito do destino escolhido, mas sempre recomendamos roupas leves, calçados confortáveis, boné, protetor solar, repelente; destinos mais frios: casacos para a noite, e sempre muita alegria e disposição para curtir ao máximo seu passeio”.



Foto: Freepik



QUE ESPERAR DA ARGENTINA DE MILEI

Como as medidas de Javier Milei podem afetar o Brasil

O presidente argentino Javier Milei começou seu governo, no último mês de dezembro, adotando medidas que sacudiram o país vizinho e podem ter reflexos no Brasil.

Milei define-se como um economista ultraliberal e elaborou diversas ações para tentar recuperar a economia de seu país. Uma tarefa quase impossível, considerando que a Argentina vive uma crise há pelo menos 30 anos, que se parece ter acentuado, nos últimos governos. Segundo dados oficiais, a inflação no país, em 2023, pode chegar ao impressionante número de 160% ao ano.

Logo nos primeiros dias, o governo anunciou o chamado Plano Motosserra, em alusão ao equipamento que o então candidato Milei mostrava, durante a campanha. A primeira vítima de Milei foi o peso argentino, que sofreu uma desvalorização de 50%.

Segundo economistas, a medida pode fazer com que haja uma escalada de preços no país. Produtos como o pão, a gasolina e até os serviços de *streaming*, como a Netflix, poderão aumentar. Segundo projeções, a expectativa é de que o preço dos produtos da cesta básica suba 98,7% nos próximos dias, enquanto o valor do combustível deve crescer ao menos 37%.

O plano do governo Milei também prevê cortes nos subsídios, aumentando as contas

de energia (luz e gás) e os custos de transporte (ônibus e trem).

Além do plano anunciado no começo do governo, o presidente assinou um decreto que modificou ou revogou 350 normas, iniciando a desregulamentação da economia do país, diminuindo sensivelmente a presença do estado, no setor. O decreto, que entrou em vigor no dia 21 de dezembro, ainda será analisado por representantes da Câmara e do Senado. As leis trabalhistas e até as negociações de aluguel devem sofrer mudanças com o decreto.

Esse verdadeiro tratamento de choque poderá ser muito duro para grande parte da população argentina, como o próprio presidente já enfatizou, mas economistas anteveem uma economia estabilizada a médio e a longo prazo. A questão é saber se a população pobre consegue aguentar e fazer sacrifícios por longos períodos.

Muitos setores estão descontentes e promoveram manifestações, reprimidas com vigor pelo governo, que ameaçou inclusive cortar benefícios sociais de quem promovesse piquetes que atrapalhassem o trânsito. A dureza no discurso e na ação contra as manifestações contrasta com o lema da campanha de Milei: *Viva a liberdade, caramba*. Na verdade, como todos devem saber, não é caramba que o presidente fala, mas sim um palavrão.

O fato é que o mundo, hoje, está prestando atenção na Argentina. As ações e a excentricidade do presidente atraíram os holofotes e há muita expectativa sobre o futuro do país.

Claro que o Brasil acompanha, com interesse ainda maior, o que acontece no país vizinho, pois a Argentina é o nosso principal parceiro comercial no Mercosul e as medidas econômicas adotadas lá podem ter reflexos aqui. O valor do peso despencando, por exemplo, pode fazer com que viajar para o Brasil, durante as férias de verão, fique mais caro e muitos argentinos pode preferir não viajar, o que pode afetar o turismo.

Outros setores podem ser afetados, como a exportação de produtos brasileiros e a própria produção de veículos, já que muitos carros que rodam no Brasil são fabricados na Argentina; será que esses veículos ficarão mais baratos? Ou subirão de preços, para custear as mudanças nas leis trabalhistas?

Por outro lado, com o Real mais forte em relação ao peso, poderá ficar mais barato para os brasileiros viajarem para o país vizinho. Isto pode aquecer o turismo portenho. Enfim, em um mundo verdadeiramente globalizado e conectado, ações tomadas por países têm reflexo mundial. Agora, resta ao mundo torcer para que a Argentina sobreviva a este tratamento radical. Vamos acompanhar!



Qualidade de Vida



Amigdalite

Otorrinolaringologistas compartilham conhecimentos sobre diagnóstico, tratamento e prevenção da doença

Com a chegada das altas temperaturas, os cuidados para com a saúde respiratória tornam-se ainda mais importantes. A amigdalite, uma doença inflamatória da garganta, surge como uma preocupação, especialmente para crianças e adolescentes. Nesta matéria, a Hadar traz até você informações valiosas sobre como identificar, tratar e prevenir essa condição.

“A amigdalite é conhecida por causar dor de garganta intensa e febre elevada”. A Dra. Roberta Pilla (CRM/SP60647), membro da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF), destaca que “a dor de ouvido também é comum nesses casos”. No entanto, ela enfatiza a importância de uma avaliação médica para diferenciar a amigdalite de outras doenças, como faringite e laringite, que podem apresentar sintomas semelhantes.

A Dra. Maura Neves (CRM/SP 97446), otorrinolaringologista pela USP, acrescenta que “a presença de gânglios inchados no pescoço, dificuldade para engolir, dor no corpo e mau hálito são indicadores adicionais de amigdalite”. Ela ressalta que alguns pacientes também podem manifestar sintomas de infecção viral do trato respiratório, como coriza e obstrução nasal.



Foto: Freepik

Viral ou Bacteriana: entendendo as diferenças

A Dra. Carla Falsete (CRM/SP 101843), médica otorrinolaringologista, graduada pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, esclarece que a amigdalite pode ser causada tanto por vírus quanto por bactérias, sendo a forma viral a mais comum, especialmente em crianças. Por outro lado, a amigdalite bacteriana, embora menos frequente, é geralmente mais severa e afeta principalmente jovens e adultos.

Um ponto importante, abordado pela Dra. Carla, é a importância do cumprimento completo do tratamento prescrito, especialmente no caso da forma bacteriana. Ela alerta que interromper prematuramente o uso de antibióticos pode levar ao desenvolvimento de resistência bacteriana, tornando futuros tratamentos menos eficazes.

Tratamento e Prevenção

“Nos casos de amigdalite recorrente, o tratamento convencional pode não ser suficiente”. A Dra. Maura Neves destaca que a cirurgia para remover as amígdalas pode ser necessária em situações específicas, como quando há múltiplos episódios da doença em um curto período.

Além dos tratamentos convencionais, a Dra. Roberta Pilla ressalta a importância de medidas simples, como gargarejos com água morna e sal, ou chás de romã, hortelã, gengibre, entre outros, para aliviar os sintomas da amigdalite.

Prevenção

Evitar o contato com pessoas infectadas, manter a higiene pessoal, como lavar as mãos regularmente, e adotar um estilo de vida saudável são essenciais na prevenção da amigdalite. A Dra. Carla Falsete enfatiza que a vacinação contra gripe, Pneumo 13, Pneumo 23, Haemophilus tipo B e difteria também desempenha um papel fundamental na proteção contra essa doença.

Em resumo, a amigdalite é uma condição que requer atenção e cuidados adequados, principalmente devido à sua capacidade de se manifestar de forma recorrente e potencialmente grave. O conhecimento sobre seus sintomas, causas e tratamentos é fundamental para garantir o bem-estar e a saúde daqueles que são afetados por essa condição incomum.



Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda



Coenzima Q10

Substância possui propriedades antioxidantes importantes para o organismo



Foto: Freepik

A coenzima Q10, produzida naturalmente pelo corpo, desempenha um papel fundamental na produção de energia nas células, sendo essencial para o funcionamento adequado do organismo. Encontrada em alimentos como soja, amêndoas, amendoins, nozes, espinafres, brócolis, carnes de frango e peixes, sua presença em níveis saudáveis é vital devido às suas múltiplas funções e benefícios para a saúde.

Além de sua função na produção de energia, a coenzima Q10 é essencial para a prática de exercícios, pois reduz o estresse oxidativo, melhorando o desempenho muscular e reduzindo a fadiga. Também desempenha um papel importante na prevenção de doenças cardiovasculares, pois evita a formação de placas ateroscleróticas nas artérias, promovendo uma função cardíaca saudável.

A nutricionista Camila Rodrigues (CRN 27056), destaca que “as pessoas com colesterol elevado, que tomam estatinas, podem ter uma diminuição na produção de coenzima Q10, sendo importante reforçar sua ingestão através da alimentação ou suplementos, sob orientação médica”.

Além disso, devido às suas propriedades antioxidantes, a coenzima Q10 é benéfica para a pele, protegendo-a dos danos causados por radicais livres e auxiliando na proteção contra danos solares e câncer de pele quando aplicada topicamente.

“Com o envelhecimento, os níveis de coenzima Q10 tendem a diminuir, tornando as células mais suscetíveis a danos oxidativos, especialmente no cérebro. Nesses casos, a suplementação pode ser benéfica para manter níveis saudáveis e evitar danos oxidativos associados a doenças como Alzheimer e Parkinson”, ressalta a entrevistada.

“A suplementação com coenzima Q10 também pode beneficiar a fertilidade, protegendo os espermatozoides e óvulos contra danos oxidativos, especialmente em casais mais velhos que desejam engravidar. Além disso, suas propriedades antioxidantes contribuem para a proteção do DNA celular, prevenindo doenças como o câncer”.

“No entanto, é importante ter cuidado ao suplementar com coenzima Q10, especialmente em casos de uso de estatinas, excesso de radicais livres, inflamação metabólica crônica, resistência à insulina, obesidade, pós-covid e doenças autoimunes. Sempre é recomendado buscar orientação de um profissional de saúde antes de iniciar qualquer suplementação, especialmente para pacientes com condições de saúde específicas, gestantes, lactantes e idosos”, finaliza Camila.

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

Cava Q10[®]

Fonte inteligente de Coenzima Q10, sendo 1800% mais biodisponível

- Potente antioxidante e minimiza os danos provenientes do estresse oxidativo;
- Promove o aumento da energia, melhorando o desempenho esportivo;
- Melhora da saúde do coração e da imunidade;
- Contribui para o envelhecimento saudável;
- Auxilia na saúde dos neurônios, melhorando a concentração e a memória.

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

Imagem meramente ilustrativa.

Etnic



A Revolução da Harmonização Facial

Descubra como a alta tecnologia está transformando o mercado de beleza e dermatologia, oferecendo resultados eficazes e inovadores

O debate em torno da harmonização facial está em alta, especialmente entre os famosos, como Alok, Bianca Andrade (Boca Rosa), Joelma, Stênio Garcia, entre outros que têm aderido a esse procedimento e influenciado o público a buscar essa técnica. De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, entre 2014 e 2019, o número de procedimentos de harmonização facial aumentou de 72 mil para 256 mil por ano!

Antes de optar por esse procedimento, é crucial compreender o seu funcionamento. A harmonização facial, também conhecida como 'harmonização orofacial', consiste em preenchimentos estratégicos no rosto, para buscar o equilíbrio e a beleza da face. Essa técnica pode ser indicada tanto para mulheres quanto para homens que desejam melhorar traços faciais, como nariz, lábios, queixo, e reduzir os sinais de envelhecimento. O resultado desse procedimento pode durar de 1 a 2 anos, dependendo do produto e do método utilizados.

A realização desse procedimento envolve diferentes técnicas, como bioestimuladores de colágeno, preenchimento com ácido hialurônico, toxina botulínica e esvaziadores de gordura, sendo adaptado às necessidades individuais de cada paciente.

É fundamental buscar um especialista para avaliar qual é o melhor tratamento para o seu tipo de rosto. Além disso, a escolha do local e do profissional pode impactar significativamente nos resultados finais e na segurança do procedimento. Não é recomendado realizar a harmonização facial durante a gestação ou em casos de doenças autoimunes. Como em todo procedimento, há riscos e é essencial escolher um profissional capacitado que utilize produtos de qualidade para minimizar complicações.

Após a harmonização, o paciente pode retomar suas atividades normais, desde que não exijam esforço físico intenso. Nos primeiros dias, é comum o rosto ficar inchado e vermelho, sendo recomendado evitar exposição ao sol, praticar atividades físicas e utilizar medicamentos prescritos pelo dermatologista. Além disso, cuidados como evitar o uso de cigarro,

praticar exercícios físicos moderados, manter uma alimentação saudável e usar produtos adequados para a pele são essenciais para preservar os resultados do procedimento.

Apesar de ser considerada segura, a harmonização facial apresenta riscos quando realizada de forma inadequada, como a desarmonização facial e infecções. A tecnologia tem sido uma grande aliada nesse campo, impulsionando avanços nos procedimentos estéticos com injetáveis e no tratamento de diversas condições cutâneas. O Laser Lavieen, por exemplo, oferece resultados eficazes no rejuvenescimento facial e no cuidado da pele, tratando lesões pigmentares, melasma, rugas finas, poros dilatados, entre outras condições dermatológicas.

Com a crescente demanda por tratamentos eficazes no mercado de beleza e dermatologia, tecnologias como o Laser Lavieen desempenham um papel fundamental neste cenário. Se você deseja melhorar a saúde e a aparência da sua pele, consulte um profissional qualificado para saber mais sobre como o Laser Lavieen pode atender às suas necessidades individuais.

DESCUBRA O "PODER" QUE A
HARMONIZAÇÃO FACIAL
PODE FAZER EM VOCÊ!



Conheça o *Laser Lavieen*, exclusivo da nossa clínica, em *Tatuí*.

Agende já e realce sua beleza, aberto todos os dias!

Rua 13 de Fevereiro, 214 | Centro | Tatuí/SP
(15) 99729-9205/99768-7670

f Espelho Espelho Meu
Siga o @@espelhoespelhometatui





Saúde vem da cozinha

Hoje vou falar de um bulbo que pertence à família das Liliáceas. A cebola – *Allium cepa* L. Alguns amam, outros odeiam. Eu particularmente sou do time que ama, e não sei cozinhar sem ela. Ela é originária da Ásia Central, mas se desconhece na Pérsia, Afeganistão etc. O que importa é que foi utilizada já pelos *caldeus*, que a introduziram no Egito, com fins alimentícios. Era tão consumida que terminou por ser considerada planta sagrada. A prova é que encontraram desenhos dela em câmaras funerárias, o que significa que lhe concederam propriedades sagradas. Depois, foi levada à Grécia e para Roma; foram eles os primeiros a extrair seu sumo, que era usado para tratar todo tipo de enfermidades digestivas e purificador do sangue. De Roma, seu cultivo se estendeu a todo o mundo então conhecido, através das conquistas do Império Romano. Os germanos utilizavam-na para tratar neuralgias, que apareciam em membros amputados. Logo, foi conhecida na Espanha, Itália, França e Portugal seu forte poder desinfetante, aplicando a cebola no tratamento de intoxicações, picadas de aranha e mordidas de cobras venenosas. Era usada amassada sobre as feridas e logo se percebia seu poder em diminuir o inchaço, rapidamente.

Há mais de 200 anos, médicos alemães usavam o sumo da cebola sozinho ou com leite, para o tratamento das lombrigas intestinais e comprovou-se como um dos mais eficazes vermífugos que existem. Passa a Idade Média; no Renascimento, conquista as mesas de todas as classes sociais, e especialmente na França, os

cozinheiros sempre inventavam novos pratos à base de cebolas. Veio para a América, nos navios de Colombo, e no Novo Mundo, tardou poucos anos para espalhar-se a todas as regiões.

É rica em vitaminas A, C, E, B1, B2, PP. Rica em sais minerais K, Na, Ca, Mg, Fe, Cu, P, S, Cl, Al, Mn e flúor. Ela contém um óleo volátil de enxofre – dissulfuro de alilpropilo, que entra para formar diversas combinações orgânicas, em nosso corpo, e é o causador do choro e lágrimas que se produzem, quando cortamos a cebola.

Hoje, encontramos cebola branca, roxa, grandes e pequenas e as mais conhecidas com a palha amarela que fazem os cozinheiros vibrarem, tendo à sua disposição, tantas variedades. É comida crua em salada, refogada com alho e óleo para iniciar o preparo de um prato como arroz, a carne de panela ou mesmo verdura ou legume, salteada nessa combinação. É possível preparar tortas ou quiches cujo recheio é a cebola; não vamos esquecer a maravilhosa sopa de cebola, tão apreciada no inverno. Em cozimento lento de carnes, eu gosto de pelar algumas e deixar inteiras para depois saborear todo o sumo que se forma, em seu interior.

Para cólicas menstruais ou cólicas de diarreia, faz-se um chá com a casca da cebola, a parte amarela e seca. Trezentos ml de água é posta a ferver. Quando está fervendo, coloque a parte seca da cebola (alço como 3 voltas de cascas). Não é exata a quantidade, é no tato mesmo. Desligue e deixe coberto por 5 minutos. Ficará num tom alaranjado e não tem sabor. Tomar quente sem açúcar ou adoçante, 1 ou 2 xícaras diárias.

Deve ser tomado no caso de cólicas menstruais 3 a 4 dias antes da descida da menstruação. Ela

Explorando os encantos da cebola: origens, propriedades e deliciosas possibilidades culinárias

tem o mesmo efeito da escopolamina, que é a composição do Buscopan, sem causar o mal-estar que muitos sentem, quando o tomam.

Vamos deixar, como sempre, uma deliciosa receita de torta de cebolas. É rápida e a massa é de liquidificador.

Massa

3 ovos, 1 xícara de leite, 1/3 xícara de óleo, 1 colher de chá de sal, 1 xícara de farinha de trigo, 20 g queijo ralado, 2 colheres de chá de fermento em pó. Se gostar de outro tempero, fique à vontade.

Recheio

2 cebolas grandes cortadas em fatias finas. Separe bem os anéis e coloque-os em água para eliminar o gosto ardido. Deixe 15 minutos e escorra. Aí, sim, tempere com sal, pimenta do reino, orégano e 3 colheres de sopa de azeite. Comece a preparar a torta pelo recheio.

Modo de fazer

Coloque tudo no liquidificador, menos o fermento em pó, que será adicionado ao final com uma leve batida.

Unte um refratário e coloque 1/3 da massa. Distribua as cebolas e os 2/3 restantes da massa. Por cima, com cuidado, 50 g queijo ralado para gratinar. Forno pré-aquecido por 40 minutos ou o famoso teste do palito.

Espere uns 15 minutos, antes de cortar essa delícia.



Foto: Freepik

“Projeto Verão”

29

A busca pelo corpo ideal ganha destaque entre os frequentadores de academias

A medida que o calor do verão se aproxima, inúmeras pessoas buscam intensificar seus treinos para alcançar o tão desejado “projeto verão”. Com 30% dos brasileiros adultos engajados em atividades físicas, segundo o IBGE, a atenção para rotina de exercícios mais robusta cresce. No entanto, como dar um impulso eficiente, nessa reta final? O educador físico José Corbini, sócio do *app* de Saúde Personal Virtual, compartilha estratégias valiosas com aqueles que já mantêm uma rotina saudável.

O fenômeno do “projeto verão” envolve um planejamento a curto prazo para aprimorar não apenas a estética, mas também a saúde. Corbini destaca a importância do planejamento profissional nesse processo, ressaltando que, para aqueles que já treinam regularmente, é possível potencializar os resultados durante essa fase específica.

Corbini destaca a necessidade essencial de aumentar a ingestão de água, especialmente durante o verão. “A desidratação pode comprometer a saúde e prejudicar o desempenho, nos treinos. O foco na hidratação torna-se, assim, a peça-chave na busca por resultados eficazes”.

Consistência nos treinos: a tentação de pular treinos pode surgir, mas, ao buscar resultados notáveis para o verão, manter a persistência é fundamental. Corbini alerta para a importância de seguir o planejamento estabelecido pelo professor, evitando interrupções que possam prejudicar o alcance dos objetivos.

Intensificação dos exercícios: intensificar não significa sobrecarregar. Corbini enfatiza a importância de aumentar o esforço, respeitando os limites do corpo. Na musculação, por exemplo, o aumento das cargas é recomendado, desde que seja supervisionado por um profissional. A ideia é aprimorar o que já é feito diariamente.

Alimentação adequada: uma dieta alinhada com os objetivos é primordial não apenas para a saúde, mas também, para sustentar a energia necessária, nos treinos. Corbini destaca a importância da orientação de um nutricionista para personalizar a alimentação, de acordo com as necessidades individuais.

Equilíbrio com o descanso: contrariando o mito do “quanto mais treino, melhor”, Corbini destaca a essencialidade do descanso. Fundamental para evitar lesões e permitir a recuperação do corpo, o descanso é parte integrante de qualquer programa de treinamento.

Ao adotar essas estratégias com sabedoria, é possível otimizar a preparação para o verão, de maneira eficaz e saudável. O equilíbrio entre treino, hidratação, alimentação adequada e descanso emerge como a fórmula para conquistar resultados expressivos e duradouros.

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



Foto: Freepik

Diabetes infantil

Acompanhamento médico é essencial para manter uma rotina saudável

O Diabetes é uma doença causada pela falta ou má absorção de insulina, hormônio que promove o aproveitamento da glicose como energia para o nosso corpo.

No caso do Diabetes que ocorre na infância e na adolescência, a maioria dos casos é tipo 1. “Este tem uma relação autoimune, em que o paciente produz anticorpos contra as células do pâncreas que produzem insulina, que é o hormônio que regula a glicose no sangue. Portanto, conforme os níveis de insulina caem, a glicose (açúcar) no sangue vai aumentando”, explica o endocrinologista Carlos Eduardo Grazzia (CRM 79098).

De acordo com o especialista, o diagnóstico é realizado por sintomas de diabetes descompensado, como excesso de volume urinário e sede intensa. Pode ser acompanhado de turvação visual e perda de peso, cansaço intenso, entre outros.

“Diagnóstico por exame laboratorial de sangue glicose e hemoglobina glicosado. Quadro clínico. Para confirmar diabetes tipo 1, alguns anticorpos podem ser solicitados como anti Gad, anti inulina e anti ilhotas”, orienta Grazzia.

De acordo com o especialista, o tratamento deve seguir orientação nutricional, incluindo atividades físicas e insulinas com orientações do profissional especializado e do endocrinologista.

Restrições dietéticas são importantes: carboidratos de fácil absorção como açúcar, doces e farinha branca, bebidas açucaradas, – sempre evitando esses alimentos.

“Descobri o diabetes na Lorena em 01 de Janeiro de 2014, depois de dias com muita fraqueza, bebendo muita água, fazendo bastante xixi. Dormia muito, sempre irritada, sem forças para brincar... Médicos não descobriam nada, somente achavam que era garganta inflamada até que resolvemos pedir discernimento para Deus e ele nos deu um

quando resolvemos fazer um exame de glicemia nela, devido a eu ter tido o diabetes gestacional. Apesar disso não ter nada a ver com o histórico de diabetes dela, mas foi quando o aparelho nem leu, de tão alto. Levamos ao hospital, em Tatuí, e depois de vários exames alterados, fomos para Sorocaba e lá ficou na UTI por 20 dias. De lá pra cá, tudo mudou, em nossa vida. Hoje, Lorena usa o aparelho, que é uma bomba de insulina que fica ligada ao corpo dela através de uma cânula e o dispositivo entrega pequenas doses de insulina durante 24h, simulando exatamente o que um pâncreas em funcionamento faz”, explica Gislaiane Elisabete dos Santos, mãe da Lorena de Camargo.

Para a entrevistada, a bomba foi a maior mudança no tratamento, ajudou muito, além de ter um medidor(sensor), que avisa quando ela está com hiperglicemia ou hipoglicemia. “Isso é muito bom, porque nem sempre ela sente sintomas. Hoje em dia, Lorena tem mais liberdade com a bomba de insulina e melhor qualidade de vida”, ressalta.

Como convive há anos com o diabetes, Gislaiane já tira de letra: “São vários os cuidados com um paciente diabético: comer saudavelmente, praticar atividade física, vigiar as taxas, tomar os medicamentos, resolver problemas, reduzir riscos e adaptar-se saudavelmente. “Uma criança diagnosticada com diabetes pode, sim, ter uma vida saudável e feliz. E a ajuda da família é fundamental, nesse momento. Conforme a criança adquire maturidade para entender o tratamento da doença e quais medidas seguir para preservar a própria saúde, ela ganha independência e autonomia nos próprios cuidados”, descreve.

A família também busca realizar exames nos pés para evitar o aparecimento de lesões. Manter uma alimentação saudável, fazer consulta de um oftalmologista para cuidar dos olhos, utilizar os medicamentos prescritos, praticar atividades físicas, manter um bom controle da glicemia, seguindo corretamente as orientações médicas.

“Nenhum alimento é proibido e ela não deve deixar de participar de atividades sociais que envolvam comida, como festas na escola, por exemplo. Mas são necessários bom senso e a orientação de um nutricionista”, adianta Gislaiane.

A entrevistada explica que os exames de rotina para o seguimento do diabético são realizados visando o diagnóstico, o controle metabólico, as complicações agudas e crônicas, os efeitos colaterais das medicações e outros fatores de risco. “No caso de Lorena, para um bom acompanhamento, fazemos esses exames de 3 em 3 meses”.

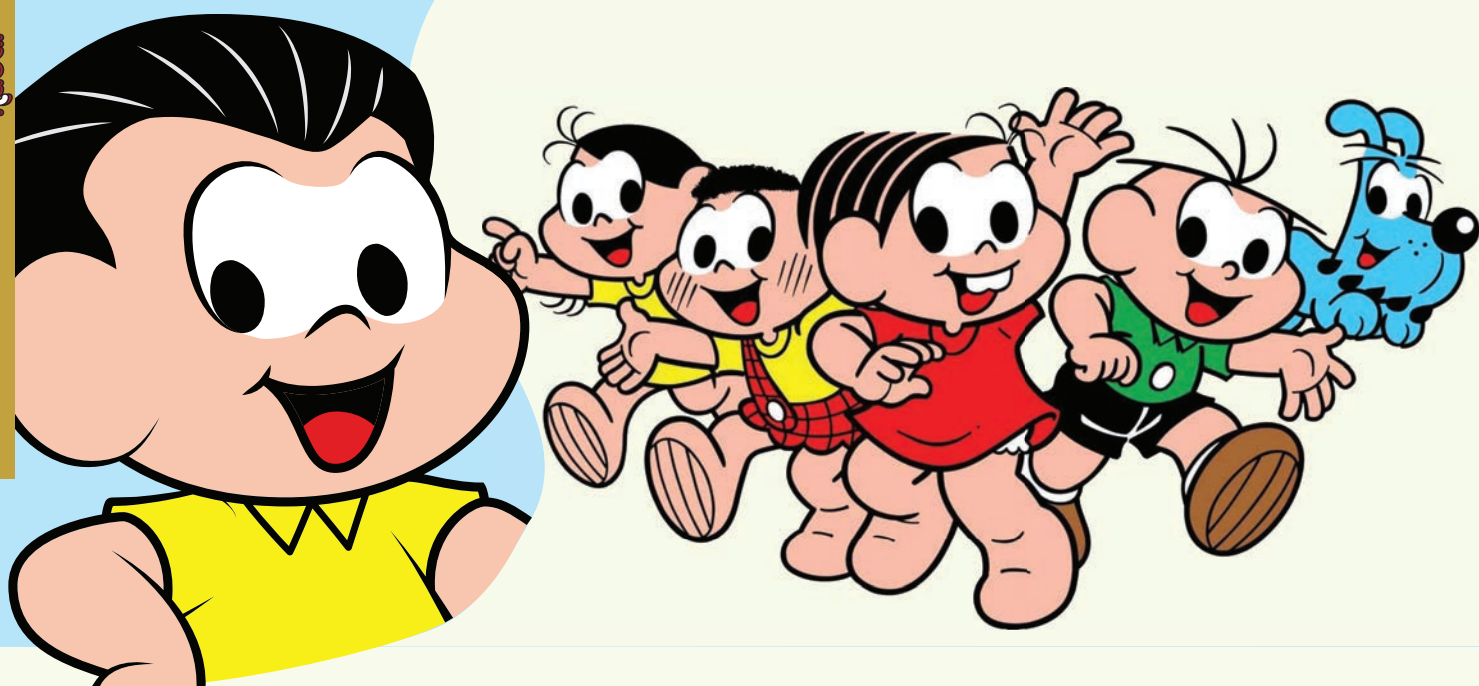
“Atrás de cada pessoa forte, há uma história na qual ela não teve escolha. Parece fácil pra quem olha, parece fácil pra quem dá palpite, parece fácil pra quem não convive, mas não é. É uma doença por vezes silenciosa e perigosa; mas o importante é lembrar que, apesar de ser uma doença crônica, o diabetes pode ser bem administrado, com acompanhamento médico e hábitos saudáveis. O importante é não desistir, pois juntos somos mais fortes”, finaliza Gislaiane.

Segundo Grazzia, o controle da doença deve ser diário, com exames de glicemia capilar (punção de ponta de dedo) conforme orientação do endocrinologista. “Também hoje, temos o sistema flash com sensor de glicemia, que é colocado no braço, e pode-se, com este sistema, medir a glicose intersticial inúmeras vezes ao dia, sem dores de punção da ponta de dedo. Este sensor dura 15 dias e é de fácil aplicação. Exames laboratoriais devem incluir glicemia de jejum e hemoglobina glicadas, estes a cada 2 a 3 meses”, ressalta.

Diabetes tipo 1 deve ser bem controlado, a fim de evitar complicações agudas e crônicas da doença, principalmente complicações oculares e renais. “Hoje, temos arsenal diagnóstico, de acompanhamento de controle glicêmico e ótimas opções de insulinas e insumos. Se bem controlada a doença, os pacientes podem viver bem e com muita saúde e qualidade de vida”, finaliza Grazzia.



Cultura



Maurício de Sousa

O gênio criador da turma da Mônica celebra 60 anos de criatividade e sucesso

Maurício Araújo de Sousa, nascido em Santa Isabel (SP) em 1935, é um renomado desenhista e empresário brasileiro. Reconhecido como o criador da icônica Turma da Mônica, ele também deu vida a personagens memoráveis como Bidu, Horácio, Tina e Chico Bento.

Desde a infância, Maurício demonstrou sua paixão pelo desenho, produzindo ilustrações e cartazes para rádio e jornais. Sua jornada profissional teve início em 1954, quando se mudou para São Paulo, em busca de oportunidades como desenhista. No entanto, seu primeiro emprego foi como repórter policial, no jornal Folha da Manhã.

O ano de 1959 marcou um ponto crucial em sua carreira, com a publicação do personagem Bidu, no periódico acima mencionado. A partir daí, sua criatividade deu vida a uma série de personagens que se tornaram queridos pelo público, como Franjinha, Titi, Jeremias, Manezinho e, especialmente, o carismático Cebolinha.

A inspiração de Maurício de Sousa para

criar esses personagens por vezes vinha de sua própria vida, refletindo, em suas obras, a essência e as experiências de sua família. Sua paixão pela arte e seu talento inegável culminaram na fundação da “Maurício de Sousa Produções”, uma empresa responsável pela produção e distribuição dos desenhos do criador para jornais, em todo o Brasil.

Ao longo dos anos, os personagens de Maurício de Sousa conquistaram o coração de milhões de pessoas, não apenas nas páginas dos quadrinhos, mas também nas telas do cinema e da televisão. A Turma da Mônica tornou-se um fenômeno cultural, cativando gerações com suas histórias envolventes e personagens inesquecíveis.

Para celebrar os 60 anos de criação da Turma da Mônica, a Maurício de Sousa Produções, em parceria com a Casa das Rosas, apresenta a exposição “Sempre Fui Forte”. Esta exposição, que estará em cartaz de 20 de dezembro de 2023 a 20 de fevereiro de 2024, oferece ao público a oportunidade de mergulhar na história completa da Mônica, desde sua estreia, em 1963, até se tornar um ícone cultural.

A mostra, composta por 12 salas, oferece uma

imersão no universo da Turma da Mônica, apresentando momentos marcantes, como a primeira tira publicada na Folha de SP, fotos representativas e objetos históricos, incluindo o coelho original da Mônica. Além disso, a exposição traz elementos contemporâneos, como a série premiada “Vamos Brincar com a Turma da Mônica” e uma seção dedicada aos filmes *live-action*, acompanhada por uma linha do tempo desse segmento.

A exposição não apenas celebra a história da Mônica, mas também oferece uma experiência interativa para os visitantes, incluindo um espaço de leitura com quadrinhos da Turminha, atividades de colorir e oficinas de artes. Os fãs terão a oportunidade de deparar-se com obras inéditas de Maurício de Sousa e conhecer os bastidores do processo de criação dos quadrinhos.

A exposição “Sempre Fui Forte” é uma homenagem ao legado de Maurício de Sousa e à sua contribuição para com a cultura brasileira, proporcionando uma experiência única para todos que se desejam aventurar no universo encantador da Turma da Mônica e celebrar o legado de Maurício de Sousa, que continua a encantar gerações com suas histórias cativantes.

Foto: Pablo Ruiz

Orquestra Sinfônica Jovens de Lins (OSJL)

Eduardo Augusto assume a batuta da OSJL para uma temporada de excelência, em 2024

Com grande entusiasmo, a Orquestra Sinfônica Jovens de Lins (OSJL) recebe Eduardo Augusto de Almeida Silva como seu novo Regente para o ano de 2024. Eduardo estará à frente de quatro concertos e quatro ensaios abertos ao público, eventos marcados no acordo entre a OSJL e a Prefeitura Municipal de Lins. Estas performances incluem o Concerto do 104º Aniversário do Município em abril, o Concerto do Padroeiro de Lins em junho, o Concerto do 13º Aniversário da OSJL em novembro e o Concerto de Natal em dezembro.

A intenção é manter o excelente padrão técnico e profissional que a orquestra alcançou desde sua fundação. Eduardo Augusto, natural de Tatuí - SP, conhecida como a “Capital da Música”, iniciou

seus estudos musicais aos 11 anos no Conservatório de Tatuí, uma das instituições musicais mais respeitadas do país. Em 2006, ingressou no curso de música da Universidade Estadual Paulista (UNESP), onde se especializou em violino e música de câmara, obtendo seu diploma de Pós-Graduação em Música.

Além de suas realizações acadêmicas, Eduardo foi diretor executivo da Associação Semear Tatuí de 2022 a 2023 e um dos idealizadores do projeto OST (Orquestra Sinfônica de Tatuí), fundado em 2021, composto por músicos profissionais de Tatuí, onde também atua como maestro.

Em 2024, a OSJL também apresentará a CAMERATA JOVEM DA OSJL, composta por participantes de workshops. Estão previstas três apresentações da CAMERATA: um concerto

em maio, em comemoração ao Dia das Mães, outro em junho, para encerrar o primeiro semestre e um terceiro em dezembro, para encerrar o segundo semestre. O coro sinfônico também passará por mudanças, adotando um novo formato e contando com um professor exclusivo.

À frente da OSJL, o maestro João Fernando Paluan recebe toda a nossa gratidão pelo excelente trabalho realizado durante sua gestão. Sua contribuição na formação e consolidação de uma orquestra de alto nível foi fundamental para o desenvolvimento da plateia cativa que se formou em torno da OSJL.

À medida que Eduardo Augusto assume a regência da OSJL, a Revista Hadar deseja-lhe todo o sucesso, nesta nova etapa. Para saber mais sobre o maestro Eduardo Augusto, siga-o em @eduaugustotatui.

A Hadar apoia essa causa!



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

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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

Pequeno Notável



A primeira edição da Revista Hadar de 2024 havia destacado destaca a notável jornada esportiva de Miguel Augusto Antunes Provazi. Filho de Bruno Rafael Antunes e Natália de Oliveira Provazi, Miguel, com apenas 11 anos, exibe um impressionante histórico no cenário do futebol. Aos 6 anos, iniciou sua trajetória no XI de Agosto, sob a orientação dos renomados Prof. Bulldog e Jorge Wiliam. Aos 8, uma virada significativa ocorreu quando recebeu a oportunidade de treinar no Bom de Bola, com o Prof. Diego Barros. Foi nesse período em que participou de um jogo crucial, onde a presença de um avaliador do Corinthians destacou seu talento, e o convite para integrar a equipe foi aceito!

A influência do esporte permeia a vida dele desde os primeiros passos, com o pai, jogador de futebol de várzea, Bruno, dedicando-se a ensinar Miguel a chutar a bola, desde os primeiros momentos em que o pequeno começou a andar. Essa conexão entre pai e filho torna a trajetória de Miguel ainda mais especial, evidenciando a importância do apoio familiar, em sua jornada.

Neste contexto, a mudança para São Paulo, impulsionada por uma rotina intensa de treinos e jogos, revelou-se essencial para potencializar suas habilidades. Miguel não é apenas um talento promissor nos campos, mas uma inspiração que transcende o esporte, construindo sua jornada com base em esforço, aprendizado e o apoio inestimável de sua família.



Fotos: Divino Click Futsal, Natália de Oliveira Provazi

Seu filho(a) também é um pequeno(a) notável?
Então, mande seu trabalho para o e-mail: jornalismo@revistahadar.com.br
para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.

DICAS DOMÉSTICAS

Pranchetas para organizar colares

Uma boa ideia para organizar seus colares e evitar que façam nós: utilize pranchetas penduradas na parede. Fica visualmente bonito e elas podem ser coloridas ou revestidas com tecido ou papel adesivo, inclusive.

“

FRASES DOS FAMOSOS

“Meu filho, em todos os momentos de sua vida, lembre-se sempre: a humildade, a simplicidade, a ética profissional têm que caminhar lado a lado com você. E não se esqueça de todos os dias agradecer a Deus e rezar pelo seu anjo da guarda. Use sempre na sua vida profissional e pessoal o bom senso e o equilíbrio, e faça tudo com amor, com muito amor”. “Uma carta como esta é, sem dúvida, presente para todos os meus aniversários”.

César Tralli – Jornalista e apresentador do “Jornal Hoje”, Rede Globo, publicou em seu Instagram um vídeo com carta escrita pela sua mãe, há 28 anos. Fonte: <https://gshow.globo.com/>

”



Foto: Jean-Baptiste Debret
Acervo da Fundação Biblioteca Nacional
História do Rio para Todos

O Dia do Fico

A decisão que precedeu a Independência do Brasil

No dia 9 de janeiro de 1822, uma decisão histórica foi tomada, no Brasil. O então príncipe regente, Dom Pedro I, anunciou publicamente sua escolha de permanecer no país, desafiando as ordens da metrópole portuguesa que pretendia sua volta e então recolonização da colônia. Essa data ficou conhecida como o Dia do Fico, um marco decisivo no caminho para a independência política do Brasil.

A pressão exercida por Portugal para o retorno de Dom Pedro I contrastava com o desejo das elites coloniais brasileiras, que viam, na permanência do príncipe, a oportunidade de alcançar a tão almejada liberdade em relação à metrópole. Desde a chegada da família real, em 1808, o Brasil havia conquistado avanços significativos, como a elevação a Reino Unido e o desenvolvimento econômico, impulsionado pelo comércio com a Inglaterra. A presença portuguesa, que outrora fora benéfica, tornou-se um empecilho para os interesses locais, e a recolonização era vista como ameaça a essas conquistas.

Os antecedentes históricos do Dia do Fico remontam à Revolução do Porto, em 1820, que trouxe mudanças tanto para Portugal quanto para o Brasil. Enquanto os portugueses buscavam reverter as decisões tomadas por Dom João VI, como a elevação a Reino Unido, as elites brasileiras viam na independência a oportunidade de assumir o controle do comércio e dos cargos de poder que ainda estavam nas mãos da metrópole.

A decisão de Dom Pedro I de permanecer no Brasil foi essencial para o desenrolar dos eventos, que culminaram na independência. Ao desafiar as exigências da Corte portuguesa, ele se tornou o líder do processo de libertação política do Brasil. O Dia do Fico representou, assim, o momento em que as ordens de Portugal deixaram de ter validade na colônia e o país caminhou rumo à sua autonomia.

Com a permanência de Dom Pedro I, a independência do Brasil tornou-se inevitável. Ele se tornou o primeiro governante do país e, em 7 de setembro de 1822, proclamou a independência de forma definitiva. O Dia do Fico foi, portanto, um marco fundamental nessa jornada histórica, simbolizando a resistência brasileira às tentativas de recolonização e o início de uma nova era para a nação.

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



Foto: Freepik

Os malefícios da Gula

Reflexão sobre os impactos na saúde e estratégias para uma alimentação consciente

No dia 26 de janeiro, celebramos uma data que, embora saborosa, convida-nos a refletir sobre nossos hábitos alimentares: o Dia da Gula. Este pecado capital, que remonta aos tempos das cavernas, quando nossos antepassados buscavam acumular reservas para tempos de escassez, ainda hoje influencia nosso comportamento à mesa, tornando difícil resistir aos prazeres gastronômicos.

Contrariando a crença popular de que o Dia da Gula é uma licença para exageros gastronômicos, sua verdadeira essência é alertar para os malefícios do consumo excessivo de alimentos e bebidas. Mais do que uma celebração desenfreada, esta data convida-nos a ponderar sobre os efeitos prejudiciais do excesso alimentar, em nossa saúde.

A gula, um dos sete pecados capitais, manifesta-se como um desejo insaciável por comida e bebida. Embora possa ser tentador render-se aos prazeres da mesa, é necessário reconhecer os danos que a gula pode causar à saúde. Uma dieta desequilibrada pode levar a problemas como gastrite, colesterol alto e obesidade, afetando negativamente nossa qualidade de vida.

Para evitar esses males, é recomendável evitar jejuns prolongados; manter refeições regulares a cada três horas, moderar o consumo de doces, praticar exercícios físicos e manter-se hidratado. Viver de maneira saudável não significa privar-se dos prazeres da comida, mas sim, cuidar do nosso corpo para desfrutar plenamente da vida.

É importante estar ciente de que a gula pode evoluir para uma compulsão alimentar, um distúrbio que afeta áreas semelhantes do cérebro aos viciados em drogas ou álcool. A compulsão alimentar manifesta-se através de comportamentos como comer rapidamente, em grande quantidade, esconder comida e recorrer à comida como alívio emocional.

Para lidar com a compulsão alimentar, é fundamental desenvolver inteligência emocional e buscar compreender as raízes emocionais

por trás desse comportamento. Aprender a lidar com as emoções de forma saudável e buscar ajuda quando necessário – são passos importantes para superar esse desafio.

Se deseja celebrar o Dia da Gula, nada impede uma refeição saborosa com a família e amigos, desde que com moderação. No contexto comercial, esta data pode ser uma oportunidade para estabelecimentos alimentícios oferecerem experiências gastronômicas únicas aos clientes, através de promoções especiais e pratos diferenciados, destacando-se no mercado e conquistando a fidelidade dos clientes.

Em resumo, o Dia da Gula vai além de uma simples celebração gastronômica. É uma oportunidade para refletir sobre nossos hábitos alimentares, conscientizar-nos sobre os riscos da gula e buscar um equilíbrio saudável entre o prazer de comer e a preservação da saúde.

Fonte: <https://www.sbie.com.br/>

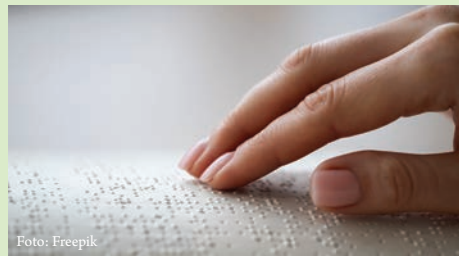


Foto: Freepik

O legado visionário de Louis Braille

O sistema tátil que revolucionou a comunicação para pessoas com deficiência visual

No coração da pequena cidade de Coupvray, na França, nascia Louis Braille, em 4 de janeiro de 1809. Sua trajetória, marcada por desafios e superações, tornou-se a pedra angular para uma revolução na comunicação para pessoas com deficiência visual. A jornada de Braille iniciou-se em 1812, quando um acidente na oficina de seu pai resultou a ele em uma infecção ocular, privando-o da visão, aos cinco anos.

O caminho iluminado pela educação e música

Apesar da cegueira, Braille destacou-se como estudante exemplar, conquistando uma bolsa de estudos no Instituto Real dos Jovens Cegos de Paris aos 10 anos. A instituição, pioneira no ensino para deficientes visuais, adotava o método de Valentin Haüy, limitando-se a livros em relevo. Contudo, o jovem Braille, apaixonado pela música e pela educação, ansiava por uma forma mais eficiente de leitura.

A Gênese do sistema Braille: uma visão além das limitações

A busca por uma solução levou Braille a colaborar com Charles Barbier de la Serre, que desenvolvera um sistema tátil de comunicação militar. Inspirado por esse método, Braille transformou a “escrita noturna” em uma “grafia sonora”, possibilitando aos cegos ler e escrever, através do tato. No entanto, percebendo as limitações do sistema de Barbier, Braille dedicou-se a aprimorar a comunicação, resultando na criação do Sistema Braille em 1824, aos 15 anos.

A aceitação e o legado de Braille: uma luz no mundo das trevas

Apesar da resistência inicial, o Sistema Braille foi oficialmente adotado pelo Instituto Real em 1843, marcando o início de certa revolução na educação para cegos. A saúde frágil de Braille não impediu seus esforços contínuos, culminando na publicação de obras pedagógicas fundamentais. Em 1852, ele partiu confiante de que seu trabalho tinha deixado um legado duradouro.

Dia Mundial do Braille: reconhecendo o toque da igualdade

35

Instituído pela ONU (Organização das Nações Unidas) em 2018, o Dia Mundial do Braille, celebrado em 4 de janeiro, homenageia o legado de Louis Braille e destaca a grande importância desse sistema como meio de comunicação para cegos e deficientes visuais. A data busca promover a consciência sobre os direitos humanos, sobre liberdades fundamentais e também o acesso à linguagem escrita como elementos essenciais para a plena realização desses indivíduos.

O Braille em foco: uma ponte tátil para a inclusão

O sistema Braille, concebido por Louis Braille, é uma representação tátil de símbolos alfabéticos, numéricos e musicais, utilizado por mais de 1,3 bilhão de pessoas com distúrbios de visão no mundo. Essa inovação, refletida na Convenção sobre os Direitos das Pessoas com Deficiência, desempenha um papel importante na educação, liberdade de expressão, acesso à informação e à inclusão social, proporcionando competência, independência e igualdade.

Ao celebrarmos o Dia Mundial do Braille, reconhecemos não apenas a genialidade de Louis Braille, mas também o poder transformador de uma ideia capaz de iluminar vidas, na escuridão.

O Sistema Braille transcende o tempo e continua a ser a ferramenta fundamental na capacitação de indivíduos cegos ou com deficiência visual. Louis Braille, o visionário por trás desse sistema, deixou um legado imortal que ilumina o caminho para um futuro mais inclusivo e acessível!

Fonte: <http://portal.mec.gov.br/> / <https://www.gov.br>

MINUTO DE REFLEXÃO

“Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado.”

Roberto Shinyashiki

MINUTO DE SABEDORIA

“Temos o destino que merecemos. O nosso destino está de acordo com os nossos méritos.”

Albert Einstein



HOLLY
 AUTOR: Stephen King
 EDITORA: Suma

Holly Gibney surgiu, tímida e reclusa, em *Mr. Mercedes* e tornou-se uma detetive particular talentosa. Neste romance inédito de Stephen King, ela retorna para enfrentar dois adversários perversos.

Penny Dahl está desesperada para encontrar a filha, Bonnie, que sumiu sem deixar vestígios. Em busca de ajuda profissional, ela liga para a agência *Achados e Perdidos*, sob o comando de Holly Gibney. A detetive reluta em aceitar o caso, porque deveria estar de licença, mas algo na voz de Penny faz com que Holly não consiga ignorar o pedido.

A poucos quarteirões de onde Bonnie foi vista pela última vez, moram Rodney e Emily Harris. Um casal de acadêmicos octogenários, dedicados um ao outro, eles simbolizam a banalidade da classe média suburbana. No entanto, no porão de sua casa bem cuidada e repleta de livros, os dois escondem um segredo terrível, que pode estar relacionado ao desaparecimento de Bonnie.

Descobrir a verdade torna-se uma tarefa quase impossível, e Holly dependerá de seus talentos extraordinários para desmascarar os professores – antes que eles ataquem novamente.



Indiana Jones e a Relíquia do Destino

Em *Indiana Jones e a Relíquia do Destino*, Indiana Jones (Harrison Ford), famoso arqueólogo, professor e aventureiro, embarca em mais uma missão inesperada. Neste retorno do herói lendário, Indiana Jones, na quinta parcela da icônica série de filmes, encontra-se em uma nova era, aproximando-se da aposentadoria. Ele luta para se encaixar em um mundo que parece tê-lo superado. Mas quando as garras de um mal bem familiar retornam, na forma de um antigo rival, Indiana Jones deve colocar seu chapéu e pegar seu chicote, mais uma vez, para garantir que um antigo e poderoso artefato não caia em mãos erradas. Mas, desta vez, ele tem o sangue de uma nova geração para ajudá-lo nas suas descobertas e na sua luta contra o vilão Jürgen Voller (Mads Mikkelsen). Acompanhado de sua afilhada, Helena Shaw (Phoebe Waller-Bridge), o arqueólogo corre contra o tempo para recuperar o item que pode mudar o curso da história.



**CONECTE-SE
 COM A GENTE!**

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

 /hadar.tatui |  /revistahadar

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

“SOB LUZ DA AURORA”

Lateja coração, pulsa alegria.
O amor pouso em meu peito aconchegante...
Quando te vi, naquele intenso instante,
Conheci a ardência mágica do AMOR.

Feiticeiro querer, DESLUMBRADOR,
Em meu ser entranhou com brandura
Minha alma feliz por ti fulgura.
Deliro! És meu belo eterno ENCANTO.

Suavemente a noite vem, no ENTANTO
Ainda não voltaste. Espero aflita
E o peito arfante, ávido palpita.
Brilha no céu a lua FRACAMENTE.

Porque demoras tanto, amor ARDENTE?
Faz-me chorar de dor. Silenciosa
Anda a noite. Trecala o olor de rosa.
Em pranto adormeço. Arde a SAUDADE.

A luz frouxa da aurora a sala INVADE.
E abre-se em raios tépidos, dourando
Todo o ambiente. Acordo suspirando.
Por ti. Olho e a visão sonhada VEJO.

Teu sorriso fulgente, meu DESEJO.
Tua boca formosa, teu perfume...
És minha branda luz límpido lume
Treme meu ser saudoso de teu BEIJO.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



37

Fotos: Freepik

Quando mais... Quanto mais (3)



Fotos: Freepik

... Ó triste e amargado laço, rodeado de mau grado;
Ó túmulo amargurado e encurralado, lado a lado...
Ó almas cruéis, naufragadas em flagelo gélido...

Um alarido lúgubre, trágica e rasgada dor no calvário;
O vigilante Dragão tragou e vomitou um vil renegado.

Nessa insatisfação reticência da ingratidão...
Transcende a iniquidade que dilacera o coração;
Sinto a tristeza invadindo minh'alma em pranto,
Vendo aquele oceano de lavas, sagrado espanto.

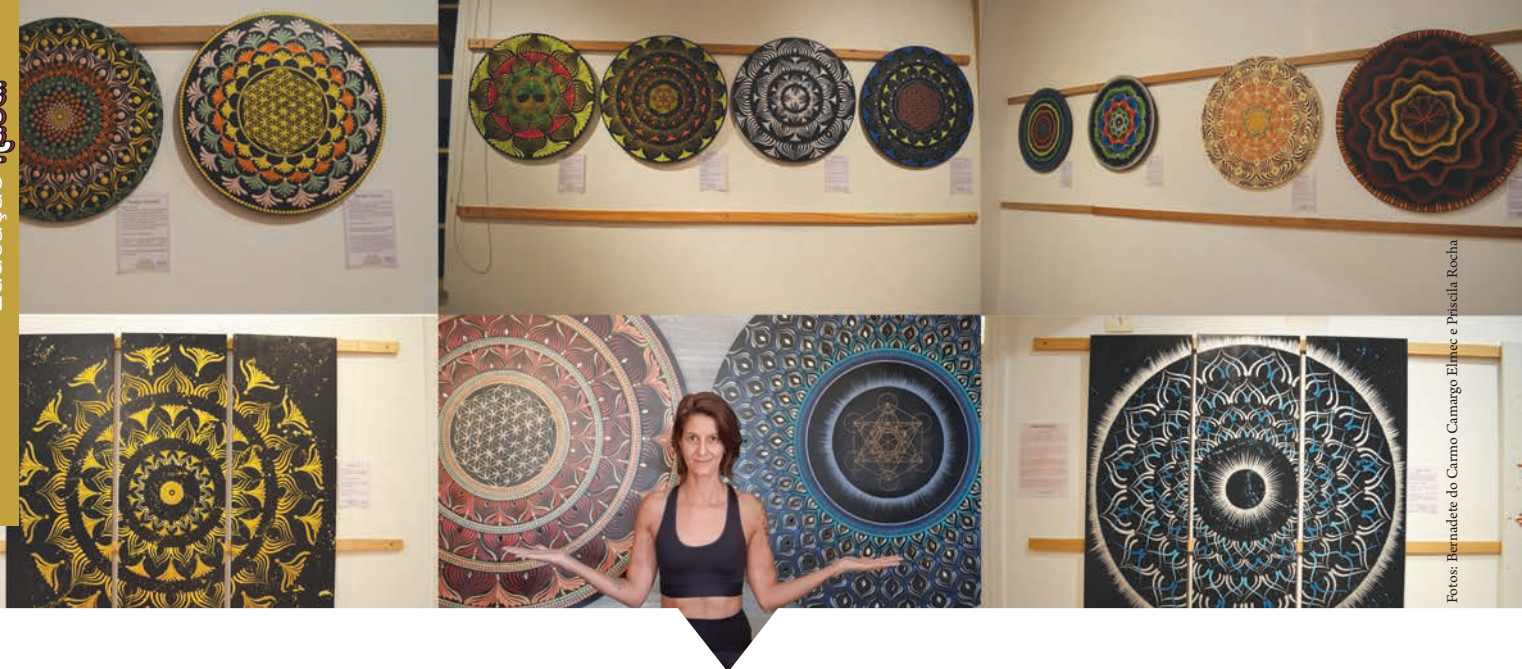
Meus Eus refletindo no espelho do meu Ser —

Acordei! Oh! Onde estava? Na caverna, no rio, no monte? ...
— Na margem! Solenemente, dementemente
Desolado e embriagado no meio das águas do mar...
Mar a jorrar o sal no ar, ardente e salgado lar.

Voltei onde imaginara estar — em meu amargado par.

Quem sou? ... — Não sei! Quando mais, quanto mais
Me perguntava quem sou... — Não fui, nem sei se sou! ...
Se sou quem sou... No tombo da tumba tombada vou...
Voo nas asas fúnebres da minha obscura aventura;
Abismo entre rochedos que voando vou... Voo de dor!

Paulo Costa (Pacco)



Fotos: Bernadete do Carmo Camargo Elmec e Priscila Rocha

“MANDALAS VIBRACIONAIS: ARTE COM ENERGIA”

*Em destaque: exposição no Museu Histórico
“Paulo Setúbal”, em Tatuí*

No mês dedicado à Cultura Nacional, o Museu Histórico “Paulo Setúbal”, de Tatuí, foi palco da exposição “Mandalas Vibracionais: arte com energia”, da renomada artista mineira Priscila Rocha. A abertura da mostra, que contou com a presença da artista e de convidados especiais, ocorreu no dia 10/11/2023.

As obras de Priscila, que estiveram em exibição até 28/01/2024, são desenvolvidas com tinta acrílica sobre MDF, combinando técnicas de pontilhismo, pinceladas e elementos da Geometria Sagrada, resultando num estilo único, em cada peça.

Segundo a própria Priscila, o processo criativo

é totalmente intuitivo, e cada mandala carrega sua própria vibração, intenção e sentimento. “Através de práticas terapêuticas, como radiestesia e meditação, sinto as cores que serão utilizadas, em cada obra”, explica a artista, que busca transmitir conexão, inspiração, amor e cura através de suas Mandalas Vibracionais.

Residente em Tatuí há uma década, Priscila entregou-se à “Pri Mandallera” há, aproximadamente, três anos, quando redescobriu a arte com energia. Embora a pintura sempre tenha sido sua paixão desde a infância, ela ficou em segundo plano, ao longo de sua vida. No entanto, durante a pandemia da Covid-19 e após encerrar um ciclo como empresária, as mandalas chamaram-lhe e abriram um novo

caminho de autoconhecimento e espiritualidade, por meio da arte. Atualmente, Priscila dedica-se integralmente às mandalas; já expôs seu trabalho em Belo Horizonte (MG) e Montevidéu (Uruguai); e suas obras estão presentes em todo o Brasil, bem como em países como Itália e Portugal.

A Revista Hadar sente-se honrada por ter participado da abertura dessa exposição e deseja a Priscila Rocha todo o sucesso, em sua jornada! Que este novo ano traga ainda mais oportunidades para a “Pri Mandallera” expandir seus horizontes e levar sua arte ao mundo!

Os interessados podem acompanhar o trabalho de Priscila Rocha em suas redes sociais: @pri.mandallera.



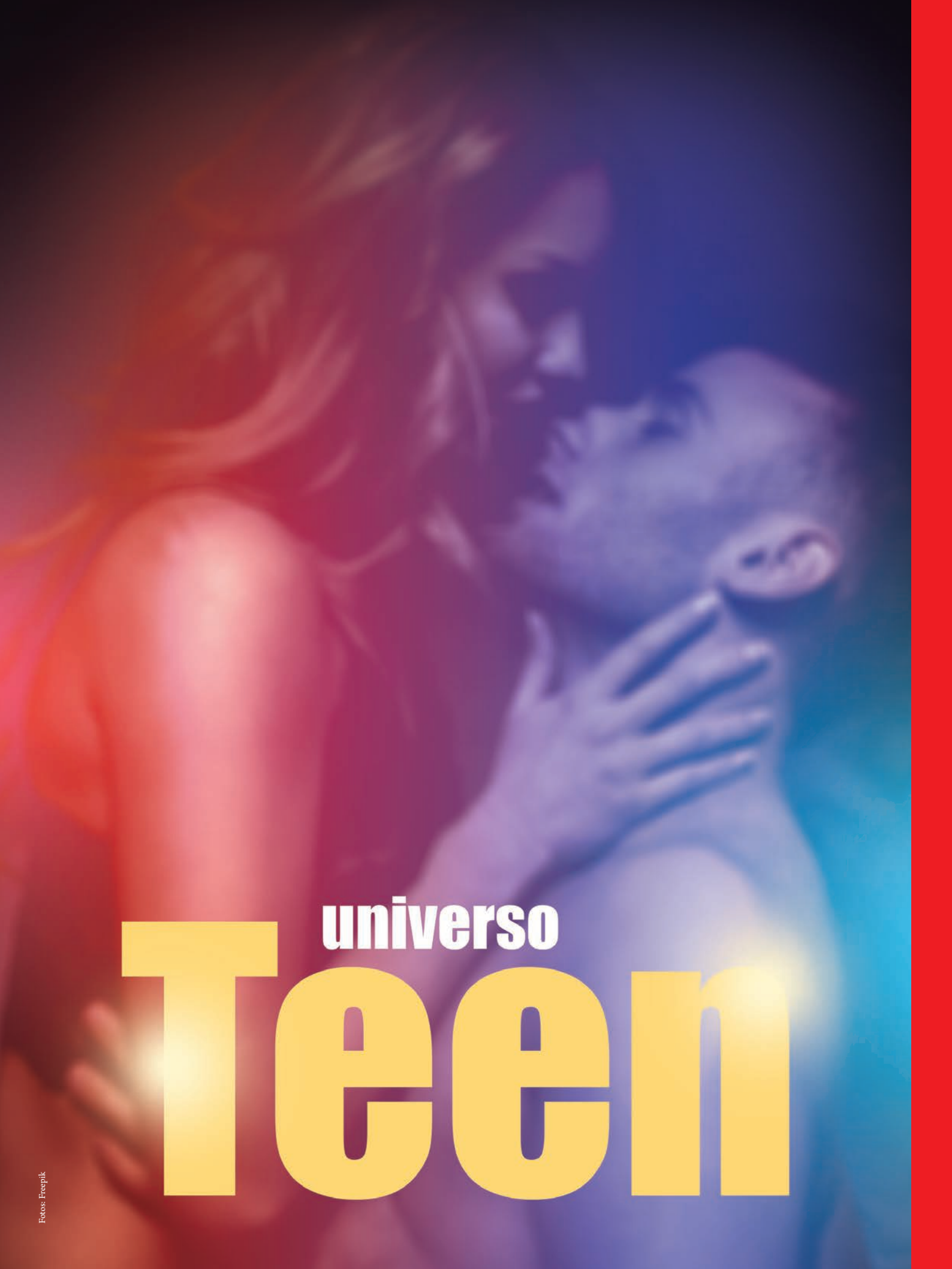
Visite nosso site!

www.revistahadar.com.br



Revista Hadar
Trazendo informações e novidades até você!

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



universo
Teen



Foto: Freepik

Geração Alpha

Características e hábitos de consumo dos nascidos após 2010

A Geração Alpha, primeira geração de nativos digitais, cresce em um ambiente tecnológico, com estímulos constantes e fácil acesso à internet. Embora ainda crianças, esses indivíduos já exercem uma influência significativa na economia e tendem a possuir hábitos de consumo distintos dos padrões atuais. Diante disso, as marcas precisam preparar-se para atender às demandas desse novo público.

A Geração Alpha refere-se aos nascidos a partir de 2010 e às crianças que ainda nascerão até 2025, sendo a geração atual. Conhecida também como Gen A, ela sucede a geração Z, composta pelos nascidos entre 1997 e 2009. Para compreender o significado da Geração Alpha, é fundamental conhecer suas características.

A principal característica da Geração Alpha é sua conectividade com a tecnologia. Desde o nascimento, essas crianças estão imersas no mundo digital e têm acesso a estímulos tecnológicos desde os primeiros meses de vida. Segundo a pesquisa Panorama, realizada pela Mobile Time e pela Opinion Box, 44% das crianças brasileiras entre 0 e 12 anos possuem

seu próprio smartphone, passando quase quatro horas diárias conectadas ao aparelho. Isso molda a maneira como aprendem, desenvolvem-se e relacionam-se, refletindo isso em seu perfil.

Além disso, a Geração Alpha é caracterizada por uma forte curiosidade e pela busca de independência. Sendo bastante versáteis e livres, esses indivíduos têm um perfil mais independente, sabendo usar a tecnologia para buscar informações e solucionar dúvidas de forma autônoma.

Essa geração cresce numa estrutura familiar diferente, em sua maioria composta por filhos de *millennials*, que tendem a começar uma família mais tarde, resultando em pais mais velhos e famílias menores e diversas, incluindo pais e mães solteiros, famílias homoafetivas e inter-raciais.

São também questionadores e hiperconectados, influenciados pela tecnologia desde o nascimento, o que os torna mais inventivos, questionadores e versáteis, buscando constantemente a interação. No entanto, essa exposição constante à tecnologia pode resultar em dificuldade de concentração e impaciência.

Em termos de comportamento e consumo,

a Geração Alpha valoriza mais a experiência do que a posse material, preza pela igualdade e está sempre conectada. Isso se reflete em hábitos de consumo mais digitais, priorizando experiências de compra e marcas sustentáveis.

O principal desafio dessa geração é equilibrar a conectividade virtual com o contato real, destacando a importância do tempo de qualidade com os pais e a humanização do ambiente escolar.

Para as marcas, compreender as características e hábitos de consumo da Geração Alpha é essencial para se prepararem para esse novo público. Isso inclui adotar uma abordagem neutra em relação ao gênero, fornecer informações claras e rápidas, criar conteúdo interativo e visual e adotar práticas de consumo mais sustentáveis.

Entender as particularidades da Geração Alpha, em comparação com outras gerações é fundamental para compreender seu comportamento e suas necessidades, auxiliando na criação de estratégias eficazes para atendê-los.

Fonte: <https://www.meioemensagem.com.br/proxima/geracao-alpha#>

Foto: Freepik



Franjas

Descubra como incorporar essa tendência, em suas produções



Foto: Freepik

roupas de diversos comprimentos, dos mais curtos aos mais longos.

Mesmo sendo associadas a *looks* de ocasiões especiais, as franjas podem ser incorporadas com sucesso em produções casuais do dia a dia. Além disso, a tendência do brilho também está em alta para o verão de 2024, permitindo certa mescla de estilos que resulta em *looks* fashionistas, desde que haja equilíbrio na composição.

Ao adotar franjas em suas produções, é importante considerar a forma como elas são incorporadas. Por exemplo, um *blazer oversized* neutro pode equilibrar uma peça com franjas chamativas, garantindo que a atenção seja concentrada no detalhe da peça de baixo. Já as saias com franjas, sejam curtas ou longas, oferecem um toque boho e descontraído aos *looks*, podendo ser combinadas com sandálias de salto alto para uma silhueta alongada e elegante.

Os vestidos de festa com franjas são opções sofisticadas e elegantes, ideais para ocasiões especiais. Ao usá-los, é importante evitar



Foto: Freepik

41

Ela é atemporal e promete ser uma das estrelas do verão de 2024. As franjas estão de volta com tudo, trazendo consigo um toque de ousadia e sensualidade para os *looks*. Antecipadas pelas últimas Semanas de Moda, essas peças adicionam movimento e personalidade a qualquer visual, sendo encontradas em roupas, acessórios e até mesmo no cabelo.

A história das franjas remonta às roupas de dança dos povos indígenas americanos; mas foi no século XX que elas ganharam destaque, integrando-se aos trajes das jovens da era *flapper* e, mais tarde, ressurgindo com força total durante os movimentos *hippie* e *boho* das décadas de 60 e 70.

Para a temporada de verão 2024, as franjas continuam em alta, marcando presença nos desfiles das principais capitais da moda, como Nova York, Londres e Milão. A nova abordagem para usá-las é menos caricata e mais glamorosa, aparecendo de forma pontual em sapatos e acessórios ou dominando peças de



Foto: Sangue Latino

exageros nos acessórios, optando por peças mais discretas para não competir com o destaque das franjas. Já as blusas com franjas são versáteis e podem ser usadas em diversas ocasiões, criando um jogo de esconde e mostra sutil com a pele.

Mesmo para aqueles que ainda têm dúvidas sobre adotar essa tendência, as bolsas com franjas são uma forma leve de incorporar o estilo folk em um visual básico ou monocromático. Elas adicionam um toque de personalidade instantâneo a qualquer *look*.

Após o período de pandemia, a moda tem buscado maneiras de trazer diversão e movimento para os *looks*, e as franjas destacam-se como opção democrática e versátil. Seja em roupas, acessórios ou calçados, essa tendência pode ser adaptada para todos os estilos, oferecendo maneira única de criar produções que não passam despercebidas.

Se você quer destacar-se na multidão, as franjas são a escolha perfeita para o seu próximo *look*!



Fotos: Freepik

Camisinha

Como o uso do preservativo pode prevenir a transmissão do HPV e reduzir o risco de câncer, em homens e mulheres

A camisinha, conhecida por sua eficácia na prevenção de doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), também desempenha papel essencial na proteção contra o câncer, particularmente o câncer de colo de útero e o câncer peniano. Esta relação entre a camisinha e a prevenção do câncer é destacada pelo médico oncologista Andrey Soares (CRM/SP 112829), que ressalta a importância do uso desse método contraceptivo como uma barreira eficaz contra o papilomavírus humano (HPV), um dos principais causadores desses tipos de câncer.

O médico ressalta que, apesar do avanço na vacinação contra o HPV, a camisinha continua sendo uma ferramenta básica na prevenção dessas doenças, especialmente no caso do câncer peniano, que ainda é pouco compreendido pela população masculina. Segundo ele, é fundamental que os Órgãos Públicos de Saúde promovam informações sobre a importância do uso da camisinha, não apenas na prevenção de DSTs, mas também, na redução do risco de câncer em homens.

Essa importância é corroborada por uma pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Oncologia Clínica (SBOC), que revelou que quase 30% dos brasileiros não estão cientes de que o uso de preservativos pode reduzir o risco de desenvolver câncer. Além disso, diversos

tipos de câncer, incluindo o de colo de útero, vagina, vulva, ânus, boca e garganta, estão associados à infecção pelo HPV, reforçando a importância do uso da camisinha como medida preventiva.

Embora o câncer peniano seja considerado raro, seu impacto na vida dos pacientes pode ser devastador, por vezes resultando na necessidade de amputação do órgão. No entanto, quando diagnosticado precocemente, o câncer peniano tem alta taxa de cura. Por outro lado, o câncer de colo de útero é o terceiro mais comum entre as mulheres e pode ser detectado por meio de exames ginecológicos preventivos, que devem ser realizados regularmente por mulheres sexualmente ativas.

O desconhecimento sobre a relação entre o uso da camisinha e a prevenção do câncer, aliado ao preconceito em relação à vacinação contra o HPV, contribui para a falta de proteção contra tais doenças. Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (INCA), mais de 6 mil mulheres morrem, anualmente, no Brasil, em decorrência do câncer de colo de útero, enquanto mais de 400 homens são vítimas do câncer peniano.

Diante desse cenário, é fundamental que a conscientização sobre a importância do uso da camisinha e da vacinação contra o HPV seja ampliada, visando a redução da incidência desses tipos de câncer e a preservação da saúde

sexual e reprodutiva da população. Além disso, é necessário combater o estigma e o desconhecimento que cercam essas questões, garantindo que todos tenham acesso à informação e aos meios necessários para se protegerem contra essas doenças.

Resumo:

A camisinha é importante aliada na prevenção do câncer de colo de útero e câncer peniano, reduzindo o risco de transmissão do HPV.

A falta de informação e o preconceito contribuem para a baixa adesão ao uso da camisinha e à vacinação contra o HPV.

A conscientização sobre a importância da prevenção e do autocuidado é fundamental para reduzir a incidência desses tipos de câncer e também preservar a saúde da população.

Conclusão:

O uso da camisinha não apenas protege contra as DSTs, mas também desempenha um papel efetivo na prevenção do câncer de colo de útero e do câncer peniano. Em um contexto em que a incidência dessas doenças continua a ser um desafio à Saúde Pública, é essencial que a informação sobre a importância da prevenção seja amplamente divulgada e que medidas eficazes sejam implementadas para garantir o acesso da população a métodos preventivos, como a camisinha e a vacina contra o HPV.

AUTOS & CIA



Tem carro elétrico? Veja aqui os cuidados para com a manutenção

Bateria, sistema de carregamento e equipamentos eletrônicos requerem atenção



Fotos: Freepik

Você possui carro elétrico ou deseja comprar um? Saiba agora algumas dicas para conservar a manutenção em dia e evitar dor de cabeça. Nos veículos elétricos, existem alguns equipamentos e sistemas-chave que requerem manutenção regular, para garantir o desempenho ideal do veículo. Aqui estão alguns dos principais componentes que devem ser verificados e, se necessário, receberem manutenção:

Bateria

Bateria é um componente vital, em um veículo elétrico. Vale ressaltar que ela é diferente da bateria de veículos à combustão. É importante monitorar regularmente a saúde da bateria, verificar seu nível de carga, capacidade e garantir que esteja funcionando corretamente. Além disso, alguns fabricantes recomendam inspeções periódicas da bateria, para identificar qualquer desgaste ou problemas potenciais.

Sistema de carregamento

O sistema de carregamento do veículo elétrico, incluindo o cabo de carregamento e o ponto de carregamento (wallbox ou estação de carregamento), precisa ser inspecionado e testado regularmente. Verificar a integridade do cabo, a funcionalidade do conector e a eficiência de carregamento é importante para garantir a segurança e a confiabilidade do processo de carga.

Eletrônica de bordo

Os sistemas eletrônicos presentes no veículo, como o painel de instrumentos, sistema de navegação, sistemas de entretenimento e conectividade, podem exigir atualizações de software periódicas. Essas atualizações não apenas fornecem melhorias de desempenho, mas também, corrigem possíveis bugs e vulnerabilidades de segurança. A manutenção de veículos elétricos tem se tornado um tópico

cada vez mais relevante, à medida que a adoção desses veículos expande-se rapidamente. Com avanços tecnológicos e a crescente preocupação com a sustentabilidade, os veículos elétricos estão ganhando popularidade como uma alternativa mais limpa e eficiente aos veículos movidos à combustão interna.

No entanto, para que esses veículos funcionem de forma ideal e proporcionem uma experiência de condução segura e confiável, é essencial compreender como funciona a manutenção específica para veículos elétricos.

Ideia equivocada

Embora haja uma percepção comum de que os veículos elétricos são praticamente isentos de manutenção, essa ideia está longe de ser completamente exata. Embora seja verdade que os veículos elétricos geralmente demandam menos manutenção, em comparação com os veículos movidos à combustão interna, eles ainda requerem cuidados e atenção regulares para garantir seu bom funcionamento e desempenho, a longo prazo.

Uma das razões pelas quais os veículos elétricos são considerados menos exigentes em termos de manutenção é a sua simplicidade mecânica, em comparação com os veículos convencionais.

Os motores elétricos têm menos peças móveis e componentes complexos do que os motores à combustão, o que reduz a probabilidade de falhas mecânicas. Além disso, a ausência de um sistema de escapamento, fluidos de transmissão e outras partes relacionadas ao motor também diminui a necessidade de manutenção, nesses aspectos.

Além da bateria, sistema de carregamento e eletrônica embarcada, existem outros itens que merecem atenção, como por exemplo:

Sistema de freios

Embora os veículos elétricos utilizem principalmente os freios regenerativos para

desacelerar e recuperar energia, ainda é necessário verificar regularmente as pastilhas de freio e os discos de freio. Além disso, o sistema hidráulico de freios, incluindo o fluido de freio, também requer manutenção periódica.

Pneus

Esse é um item que deve ser verificado em qualquer veículo. E não seria diferente com os elétricos. A verificação regular da pressão dos pneus, bem como a inspeção de desgaste e danos, é essencial para garantir a segurança e a eficiência do veículo elétrico. Pneus desgastados ou mal calibrados podem comprometer o desempenho e o alcance do veículo.

Suspensão e direção

A manutenção da suspensão e do sistema de direção é importante para garantir um passeio suave, estável e seguro. Verificar os amortecedores, buchas, juntas e outros componentes relacionados pode prevenir problemas futuros e desgaste excessivo dos pneus.

Sistema de ar-condicionado

O sistema de ar-condicionado também precisa ser mantido adequadamente. A verificação do nível de refrigerante, a limpeza dos filtros de ar e a inspeção dos componentes do sistema de arrefecimento são importantes para garantir o desempenho adequado do sistema de climatização.

Lembre-se de seguir as recomendações do fabricante, em relação à manutenção e inspeção dos componentes específicos do veículo elétrico. Consultar o manual do proprietário e contar com a expertise de técnicos especializados em veículos elétricos garantirá que os equipamentos sejam mantidos adequadamente e o veículo opere em sua máxima eficiência e segurança.



Ford Ranger Raptor une o melhor de dois mundo

Picape média da montadora chega no primeiro semestre de 2024

Com quase 400 cv de potência, motor bi turbo, câmbio com 10 velocidades, vários modos de condução (para os diferentes tipos de estradas e caminhos do Brasil), conforto e tecnologia embarcada, a Ranger Raptor é a grande aposta da Ford, no segmento das picapes médias, oferecendo boa performance, tanto no asfalto (on road), quanto na terra (off road). Com extrema habilidade, ela ultrapassa sem dificuldades diferentes obstáculos, conforme testes realizados na pista da montadora, no município de Tatuí.

A picape fica muito à vontade nos caminhos e trilhas de terra, mas também manda bem no asfalto, acelerando forte. Em resumo, a Raptor une o melhor dos dois mundos, a um preço de quase R\$ 450 mil. O preço, entretanto, não parece ser um empecilho, já que na pré-venda, os modelos oferecidos foram comercializados em questão de horas. Portanto, se você planeja

adquirir uma, deverá esperar até o meio de 2024.

A cabine da Raptor é muito parecida com a da Ranger Limited, com uma grande tela multimídia de 12 polegadas. O painel é o mesmo usado na F 150, com animações e visual moderno, que fará a alegria de quem curte tecnologia.

O acabamento fica em um nível acima da Limited, com bancos estilo concha, que são bem esportivos e casam bem com a proposta dessa picape.

É um acabamento que mistura couro e materiais em vermelho, com uma espécie de camurça no revestimento do painel, que lhe dá um ar bem interessante, combinando com a pegada esportiva da Raptor. Também é bastante fácil achar a melhor posição de dirigir a picape.

Offroad

Em testes na pista de Tatuí, a Raptor andou forte no asfalto, apresentando boa dirigibilidade, e também mostrou desempenho na terra. O motor V6 bi turbo de 397 cv, aliado ao

câmbio automático de 10 velocidades e vários modos de condução, que abrangem diferentes tipos de piso, garantem a boa performance, em qualquer lugar.

Mesmo com a pegada mais esportiva, a Raptor mantém o conforto (inclusive para quem vai atrás), com uma suspensão preparada e amortecedores Fox (famosos no segmento *off road*), que ajudam no comportamento excelente da picape, inclusive enfrentando grandes obstáculos com facilidade, sem precisar pisar muito no acelerador. A Raptor oferece ainda a possibilidade de você modular o som do escape, deixando-o mais silencioso ou mais barulhento, para o caso de quem gosta de ouvir o ronco do motor.

Para resumir, a Ford Ranger Raptor é uma picape que pode ser bruta para a lida no campo, mas também pode ser confortável para o uso diário na cidade. Vai do gosto e da necessidade do cliente.



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 | Tatuí/SP

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



Foto: Yeş - Pexels

O Fusca

Ícone que marca a história do automobilismo

O Fusca, um dos carros mais icônicos da história do Brasil, continua a ser amado por inúmeros entusiastas até hoje, ganhando destaque especial em duas datas comemorativas: 20 de janeiro, o Dia Nacional do Fusca, e 22 de julho, o Dia Internacional do Fusca.

O início dessa história remonta ao engenheiro austríaco Ferdinand Porsche, que concebeu o Volkswagen Typ 1, conhecido como Fusca, com o objetivo de criar um veículo acessível para a população. O projeto ganhou apoio de Adolf Hitler, que via nele uma forma de impulsionar a economia alemã. As especificações eram ambiciosas para a época, incluindo a capacidade de transportar uma família típica, atingir

100 km/h, consumir até 13 km/litro de combustível, carregar soldados e uma metralhadora.

O Fusca foi oficialmente lançado em 1935, por um preço inicial de 990 marcos, e sua produção foi interrompida durante a Segunda Guerra Mundial, quando a fábrica foi dedicada à fabricação de veículos militares baseados na plataforma do Fusca.

Após a guerra, a produção do Fusca foi retomada e seu sucesso cresceu rapidamente, com exportações para diversos países, incluindo os Estados Unidos. No Brasil, a história do Fusca começou em 1950, pela Brasmotor, e em 1953, a Volkswagen estabeleceu-se no país, iniciando a produção do veículo, em São Bernardo do Campo.

O Fusca conquistou o mercado brasileiro

nos anos 70, especialmente com o modelo “Bizzorrão”, que apresentava um motor mais potente e características esportivas. Mesmo após sair de linha em 1986, o Fusca retornou na década de 90, impulsionado pela Lei do Carro Popular e pelo presidente Itamar Franco.

Apesar de seu último modelo ter sido produzido no México em 1981, o Fusca continua a ser celebrado no Brasil, onde é comemorado tanto em 20 de janeiro, data do início da produção nacional, quanto em 22 de julho, em homenagem ao contrato que deu início ao desenvolvimento do modelo.

O Fusca permanece como um símbolo de inovação e popularidade no mundo automobilístico, deixando um legado duradouro, que continua a ser admirado por gerações.



Solicite um orçamento!

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



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



IRMÃOS TATU
O negócio é cavoucar!

CONSTELAÇÃO:



01 - Karin, Heriberto e Maria Luíza, apresentação Coral das Estrelas, Hotel Del Fiol, Tatuí; 02 - Fátima e Bernadete, Réveillon, Boituva; 03 - Paula, João, Rogério e Tatiana, Réveillon, Colina das Estrelas, Tatuí; 04 - Vanessa, Bernadete e Ariane, confraternização GHS, churrascaria O Costelão, Tatuí; 05 - Rodrigo, Fabiano, Padre Élcio, Alessandro, Jean, Branco e Renato, Festa da Padroeira, Praça da Matriz, Tatuí; 06 - Izilda, Hayla Simony e Mariana, coquetel de lançamento do protocolo "Hayla Simony" - Biomédica Esteta, Boteco do Bodega, Tatuí

47

VD
Villaggio Decor

DECORAÇÃO DE INTERIORES

Entre, fique à vontade, e apaixone-se pelo nosso universo de produtos para sua casa !



www.villaggiodecor.com.br
(15) 99106-2463



VillaggioDec
villaggio.decor





07



08



09



10



11



12

07 - Vivi, Livia e Tati, Festa da Padroeira, Praça da Matriz, Tatuí; 08 - Juliana, Bernadete, Hayla Simony e Gilda, coquetel de lançamento do protocolo "Hayla Simony" - Biomédica Esteta, Boteco do Bodega, Tatuí; 09 - Arlete e Jussara, apresentação Coral das Estrelas, Hotel Del Fiol, Tatuí; 10 - Cida, Lúcia Helena e José Emílio, homenagem ao Tirso, Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 11 - Silmara, Gabriela, Daniela, Mônica e Nádia, Réveillon, Colina das Estrelas, Tatuí; 12 - Níver Rosa Maria, Reserva dos Ypês I, Tatuí



Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio
Negócios Integrados

CLCB

AVCB

PGR/PPP

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

PCMSO

Avaliações Ambientais

Perícias

Laudo de Caldeiras

Elmec

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

GHS - Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

www.ghsenhariaast.com.br

15 99144-8747/ 15 98191-1248



13



14



15



16



17



18

13 - Roseli, William, Maristela, Ney, Ana Paula e Mário, Réveillon, Colina das Estrelas, Tatuí; 14 - Eduardo, Cláudio, André, Vinícius e Eliseu, confraternização GHS, churrascaria O Costelão, Tatuí; 15 - Apresentação do Grupo Mourão da Porteira, Festa da Padroeira, Praça da Matriz, Tatuí; 16 - Hayla Simony e Vera, coquetel de lançamento do protocolo "Hayla Simony" - Biomédica Esteta, Boteco do Bodega, Tatuí; 17 - Kiko, Geraldo, Guilherme, Cleber, Fábio e Robson, Festa da Padroeira, Praça da Matriz, Tatuí; 18 - Soraya, Cida e Jacqueline, homenagem ao Tirso, Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí

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



19 - Júnior, Lupércio, Neto, Fábio, Robson, Danilo e Eduardo, Festa da Padroeira, Praça da Matriz, Tatuí; 20 - Paulo Rita, Pedro Paulo, Penalva, João, Fabinho, Pedro Adílson e Hélio, homenagem ao Tirso, Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 21 - Rolando, Hayla Simony e Matheus Luís, coquetel de lançamento do protocolo "Hayla Simony" - Biomédica Esteta, Boteco do Bodega, Tatuí; 22 - Apresentação do Coral das Estrelas, Hotel Del Fiol, Tatuí; 23 - Marcelo e Kátia, Réveillon, Colina das Estrelas, Tatuí



REFRILUX

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



Loja 1: (15) 3305-5522
 (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

Rabanada empanada

E

mbora tipicamente associada ao Natal, a rabanada, também conhecida como “fatias douradas”, é uma sobremesa que transcende essa festividade, podendo ser apreciada em qualquer ocasião. Originária de Portugal, onde é comum na Consuada, e no Brasil, presente em diversas ceias, as rabanadas são versáteis, podendo ser servidas de várias maneiras: polvilhadas com açúcar e canela ou regadas com caldas de açúcar, xarope de Bordô, mel ou vinho do porto.

A história da rabanada remonta ao século XV, quando Juan del Encina mencionou-a como uma iguaria à base de mel e ovos, recomendada para recuperação pós-parto. Sua associação com a Quaresma e a Semana Santa em outros países (Espanha, México, tal qual a cidade de Zacatecas), pode ser atribuída à necessidade de usar o pão durante o período em que a carne não era consumida, resultando em menor demanda por esse ingrediente.

Apesar de já termos passado o Natal, a Revista Hadar aproveita para compartilhar com seus leitores essa deliciosa receita que, gentilmente, foi enviada pela leitora e Chef de Cozinha Claudia Rauscher, de Tatuí. Fácil de fazer e irresistivelmente saborosa, a rabanada é uma opção que agrada, em qualquer época do ano. Experimente e bom apetite!

Ingredientes:

Pão brioche amanhecido
1 xícara (chá) de leite
1/4 lata de leite condensado
2 ovos
Farinha de rosca para empanar (nessa receita, foi usada a Panko Custom Culinary Chef's Own)
1 litro de óleo para fritar
½ xícara (chá) de açúcar para polvilhar
Canela em pó a gosto para polvilhar

Modo de Preparo:

Corte os pães em fatias médias e reserve. Em uma tigela, coloque o leite e o leite condensado e misture com uma colher. Reserve. Em outra tigela, bata os ovos com um garfo até ficar uma mistura homogênea. Leve uma frigideira com óleo ao fogo para aquecer. Na tigela com o leite, coloque algumas fatias de pão e deixe de molho por 1 minuto. Transfira para uma peneira e escorra o excesso do leite. Passe as fatias pelos ovos batidos, em seguida na farinha de rosca e coloque imediatamente na frigideira. Deixe cada lado dourar por 2 minutos. Retire as rabanadas com uma escumadeira e transfira para um prato forrado com papel-toalha. Num prato fundo, misture o açúcar e a canela. Polvilhe as fatias com a mistura. Sirva a seguir.



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do [\(15\) 99789-5267](tel:15997895267)
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
e seja o próximo a brilhar com a gente!



Acesse o nosso cardápio através do QR code

TAMBELLI 75
PASTELARIA E LANCHONETE anos

**Ano novo, vida nova,
mas o pastel do Tambelli
pode ser o mesmo!**

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)



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!



COMENDADOR



Abasteça
suas férias!

Posto +
convêncienciacia

Combustível de qualidade para
você ir sempre mais longe com
toda segurança. Cerveja gelada
para os seus momentos de lazer
e descontração.

Tudo que você precisa para se
divertir está nos postos da Rede
Comendador.



Se beber, não dirija!

