



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



Eleições Globais:

2 bilhões de eleitores
podem ajudar a decidir
o futuro do mundo,
em 2024



ANO 17 • EDIÇÃO 195 • FEVEREIRO DE 2024

Dengue:

Ministério da Saúde alerta para possível aumento de casos da doença no Brasil.

Fevereiro Roxo e Laranja:

Fique por dentro da campanha e compartilhe seu conhecimento!

Carnaval:

Uma celebração centenária de cultura e diversão que contagia o Brasil.

Parabéns, amiga Bernadete, pela divulgação da homenagem ao nosso companheiro Tirso, na revista Hadar.

Hélio Loretti
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Eba! Parabéns! Parabéns!
Parabéns!
Valente guerreira Chefa trabalhadora!
Imbatível!

Maria Eugênia Voss Campos Bacha
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Querida, boa tarde! Parabéns pela perseverança e pelo sucesso da Revista Hadar!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Essa Revista Hadar é show!!!
Adoro recebê-la! Leio e compartilho com meus amigos, todos os meses.
Obrigada por existir, Hadar!

André Constantino Lacerda
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Boa tarde!
A HADAR está linda como sempre.
Assuntos diversificados e ótimos.
Obrigada, querida, por ter-me enviado.

Carminha
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Boa noite, dona, Bernadete!
Agradecemos muito à senhora pelo apoio deste lindo trabalho da senhora. Que Deus abençoe muito a senhora!

Renato Pereira da Costa
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Parabéns, Bernadete!
Ótima edição!
Feliz Ano Novo.

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Deus abençoe pela belíssima edição.
Joa rara da imprensa brasileira.
Parabéns, Bernadete! Deus abençoe você e sua equipe!

Júlio Carrascoza
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

Boa noite, amiga, amei!!!

Claudia Rauscher
(Fazendo alusão à edição de janeiro)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2024 | Fevereiro

- 01 - Dia do Publicitário
- 02 - Dia de Iemanjá/ Dia de Nossa Senhora dos Navegantes/ Dia do Agente Fiscal/ Dia Mundial das Zonas Úmidas
- 03 - Dia de São Brás
- 04 - Dia do Amigo do Facebook/ Dia Mundial do Câncer/ Dia Internacional da Fraternidade Humana
- 05 - Dia do Datiloscopista/ Dia Nacional da Mamografia/ Dia do Dermatologista/ Dia Mundial da Nutella
- 06 - Dia da Internet Segura/ Dia do Agente de Defesa Ambiental/ Dia Internacional da Tolerância Zero à Mutilação Genital Feminina
- 07 - Dia do Gráfico/ Dia Nacional de Luta dos Povos Indígenas
- 08 - Dia do Magistério Militar
- 09 - Dia do Frevo em Pernambuco
- 10 - Dia do Atleta Profissional/ Ano-Novo Chinês/ Dia Mundial das Leguminosas
- 11 - Dia do Zelador/ Dia Mundial do Enfermo/ Dia de Nossa Senhora de Lourdes/ Dia Internacional das Mulheres e Meninas na Ciência
- 12 - Dia de Darwin/ Dia Internacional da Epilepsia
- 13 - Carnaval/ Dia Mundial do Rádio/ Dia do Serviço de Assistência Religiosa do Exército/ Dia Internacional do Preservativo
- 14 - Quarta-feira de Cinzas/ Quaresma/ Dia de São Valentim/ Dia Mundial do Amor/ Dia do Botonista/ Dia Internacional da Doação de Livros
- 15 - Dia Internacional de Luta contra o Câncer Infantil
- 16 - Dia do Repórter
- 17 - Dia Mundial do Gato
- 18 - Dia Nacional de Combate ao Alcoolismo/ Dia Internacional da Síndrome de Asperger
- 19 - Dia do Esportista/ Dia de São Conrado/ Dia Mundial da Baleia
- 20 - Dia Mundial da Justiça Social/ Dia Nacional de Combate às Drogas e Alcoolismo
- 21 - Dia Nacional do Imigrante Italiano/ Dia Internacional da Língua Materna
- 22 - Dia Internacional do Maçom/ Dia do Auxiliar de Serviços Gerais
- 23 - Dia Nacional do Movimento Municipalista Brasileiro/ Dia Nacional do Rotary
- 24 - Promulgação da Primeira Constituição Republicana/ Dia da Conquista do Voto Feminino no Brasil
- 25 - Dia da Criação do Ministério das Comunicações
- 26 - Dia de Santo Alexandre
- 27 - Dia do Agente Fiscal da Receita Federal/ Dia do Livro Didático/ Dia de São Leandro
- 28 - Dia da Ressaca/ Dia de São Romão e Lupicino/ Dia Mundial de combate a LER/DORT
- 29 - Dia Mundial da Doença Rara

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Com grande satisfação, entregamos em suas mãos a mais recente edição da Revista Hadar, repleta de conteúdos que, certamente, serão úteis ao seu dia a dia. O ano de 2024 promete ser marcado por transformações significativas, no cenário político internacional. Em mais de 50 países, mais de 2 bilhões de pessoas participarão de eleições que moldarão o futuro de suas nações, um evento de proporções verdadeiramente épicas.

Nossa matéria de capa aborda justamente as possíveis repercussões dessas mudanças no contexto global e o impacto delas, em nosso País. Através de uma análise aprofundada, oferecemos uma visão abrangente das transformações que já se delineiam na política internacional e seu reflexo em nosso cotidiano.

Além disso, como sempre, a Revista Hadar traz uma variedade de temas relevantes para o seu cotidiano. Discutimos questões importantes, como os cuidados necessários para combater o mosquito da dengue, uma preocupação constante em nossa sociedade. Abordamos, também, a questão da obesidade, uma realidade que afeta milhões em todo o mundo, e outros temas como cultura, automóveis, qualidade de vida e bem-estar. E, é claro, não poderíamos deixar de mencionar o Carnaval, um dos eventos mais aguardados do ano. É hora de preparar-se para a festa, seja nos clubes, seja nos blocos de rua ou em qualquer lugar onde a alegria esteja presente, sempre com consciência e responsabilidade.

Lembre-se sempre de que há alguém esperando por você, em casa. E nós, da Revista Hadar, esperamos encontrá-lo novamente na próxima edição. Antes de qualquer decisão, pense com cuidado, pois **alegria** é algo muito diferente de **euforia**.

Aprecie todo o conteúdo preparado com esmero, profissionalismo e alegria, especialmente para você, que nos acompanha ao longo desses 16 anos e sempre nos motiva a buscar a excelência, a cada nova edição.

Tenha um excelente Carnaval!

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

		MODA
		Lenny Niemeyer: A estilista brasileira que conquistou o mundo com sua moda praia elegante e sofisticada. 12
QUALIDADE DE VIDA		
Sarcopenia: Conheça os desafios, sintomas e estratégias para prevenir e tratar a perda muscular. 28		
		CULTURA
		“DesIGUAL”: Exposição de Thays Leonel, no Museu Paulo Setúbal, em Tatuí, convida à reflexão sobre desigualdade e violência de gênero. 38
AUTOS & CIA		
Mercado Automobilístico: SUVs e modelos elétricos com potência acima de 500 cv lideram os lançamentos. 46		
		UNIVERSO TEEN
		Pediculose: Dicas para identificar, prevenir e tratar infestações por piolhos. 40

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
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,
WhatsApp: 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,
WhatsApp: 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 e Cláudia Garcia (Cacau)

Agradecimentos
Thays Leonel; Giovanna Trevelin; DJ Julia Günther; Alanis Floriano Camargo da Rocha; Alessandra Floriano Pinheiro de Camargo; Lenny Niemeyer; Juliana Aparecida de Camargo da Costa; Sandra Cardoso Sanches; Tatiana Lang D'Agostini, Regiane A. Cardoso de Paula; William Hafemann Viana; Dra. Flávia Addor; Megan Shahi; Marco Vieira de Moraes; Padres Elcio Roberto de Góes; Narciso de Jesus Iori; Padre Rogério José Pereira; Ethel Leonor Noia Maciel; Museu Paulo Setúbal de Tatuí; Prefeitura de Tatuí e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
4.000 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.

Transição de Párocos na Basílica Nossa Senhora da Conceição de Tatuí

Um momento significativo de emoção e renovação



Revista Hadar teve o privilégio de testemunhar e cobrir a emocionante Missa de despedida dos Padres Élcio Roberto de Góes e Narciso de Jesus Iori, um evento marcante na manhã de 21 de janeiro, na Basílica Nossa Senhora da Conceição, em Tatuí. A igreja, repleta de fiéis, testemunhou um momento de profunda emoção, enquanto a comunidade expressava sua gratidão e apreço por esses estimados sacerdotes. Este encontro não apenas celebrou os anos de serviços dedicados dos Padres à Paróquia, mas também marcou o início de nova etapa em sua vida, quando assumiram novas responsabilidades na Catedral Nossa Senhora dos Prazeres, em Itapetininga, em 25 de janeiro.

A atmosfera da missa estava repleta de sentimentos intensos, com as palavras de despedida ecoando pelos corredores da Igreja, tocando os corações dos presentes. A comoção era palpável, evidenciando o profundo impacto que os Padres Élcio e Narciso tiveram, na vida dessa comunidade de Tatuí. Suas mensagens de fé e esperança ressoaram, de forma especial, deixando indelével marca nos fiéis que os acompanharam, ao longo de suas jornadas pastorais.

Após a emocionante missa, a comunidade reuniu-se para oferecer um caloroso almoço de despedida aos líderes religiosos, seus familiares e amigos, no Ginásio do Clube 11 de Agosto, em Tatuí. O evento foi marcado por gestos de carinho, afeto e amor, e contou com a presença de diversas pessoas que prestigiaram tal momento.



No dia 25 de janeiro, Padre Élcio, que ocupava o cargo de Reitor da Basílica Nossa Senhora da Conceição de Tatuí desde 2013, assumiu a posição do Padre Reinaldo, da Catedral Nossa Senhora dos Prazeres, em Itapetininga, que seguiu para uma experiência vocacional em Boston, nos Estados Unidos. Nessa mesma celebração, Padre Narciso de Jesus Iori, que atuava como Vigário Paroquial da Basílica Nossa Senhora da Conceição de Tatuí há um ano, foi apresentado como o novo vigário da Catedral. O evento contou com a presença de fiéis, representantes de pastorais, movimentos e comunidades, que participaram da emocionante celebração da Santa Missa, presidida pelo Bispo Diocesano, Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto, CR.

Enquanto nos despedíamos dos queridos padres e víamo-los partir para novos desafios, a comunidade preparava-se para receber o novo Pároco que assumiu a posição do Padre Élcio, no dia 26 de janeiro.



A celebração da Santa Missa e o Rito da Posse do Padre Rogério José Pereira como novo Reitor da Basílica Nossa Senhora da Conceição de Tatuí, também foi repleta de emoção e presidida por Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto, CR, Bispo Diocesano de Itapetininga. Durante a celebração, os fiéis presentes foram lembrados da importância da fé e da dedicação, em sua própria vida. O legado deixado pelos Padres Élcio e Narciso será eternamente lembrado, inspirando-nos a seguir adiante, com coragem e amor.

A Revista Hadar sente-se honrada por ter testemunhado esse momento significativo e deseja aos Padres Élcio, Narciso e Rogério, muito sucesso e bênçãos em suas novas jornadas. Que eles continuem a espalhar luz e amor onde quer que vão, sendo uma fonte de inspiração para todos nós. Que suas bênçãos continuem a inspirar e guiar aqueles que têm a sorte de cruzar seus caminhos.





LG lança a TV que cabe numa maleta

Dispositivo foi planejado para ser usado em qualquer lugar

Se você é do tipo que não pode ficar sem aparelhos eletrônicos e considera o celular um item inseparável, a LG lançou uma televisão pensada para pessoas como você e que pode ser usada em espaço aberto, por exemplo.

A “TV na maleta” da LG chega ao mercado internacional com um formato peculiar. Após ter apresentado a TV *StanbyME Go* no mercado coreano, a LG começou a disponibilizar o produto no mercado global.

A intenção da marca é entregar uma opção para levar a qualquer lugar, dentro de uma maleta, incluindo ambientes abertos. Ela pode ser usada em reunião de família ou amigos, em piqueniques ou churrascos, por exemplo. Para isso, a tela conta com certificação militar MIL-STD-810H, que garante resistência contra ambientes adversos e temperaturas extremas.

Além de poder ser posicionada dentro da

maleta durante o transporte (daí o apelido de *TV na maleta*), a versatilidade de uso da *StanbyME Go* é outro destaque. Afinal, ela pode ser ajustada com inclinação, giro de 90 graus, ou até mesmo, funcionar como uma superfície para jogos, com *touchscreen* e alguns títulos já otimizados para o produto.

Considerando a maleta como parte do conjunto, a TV da LG tem peso de 12,7 kg, e dimensões de 670 x 433 x 119 mm (altura de 729 mm quando aberta). Na parte interna, uma bateria pode oferecer autonomia de até três horas, o suficiente para um filme ou alguns episódios de uma série.

Porém, essa duração pode ser menor quando a TV está num modo específico para locais abertos, que aumenta a clareza da imagem. Há, ainda, como configurar o produto para reproduzir elementos de ambientação, como uma fogueira ou uma praia com o som das ondas. Você pode ligar a TV no quintal de sua

casa e imaginar que está curtindo um final de tarde à beira mar. Com exceção de sua construção peculiar, a TV da LG traz um conjunto de especificações relativamente tradicional: tela LCD de 27 polegadas com resolução Full HD de 1.920 x 1.080 pixels, taxa de atualização de 60 Hz e Dolby Vision; quatro alto-falantes que somam 20 W, com suporte para Dolby Atmos; sistema operacional WebOS compatível com os principais aplicativos de *streaming*; conexões Bluetooth e Wi-Fi, além de AirPlay e compartilhamento de tela em aparelhos iOS e Android.

Preço e disponibilidade

O produto foi anunciado no mercado dos Estados Unidos, pelo preço oficial de US\$ 999 (cerca de R\$ 5 mil).

Fonte: Canaltech

Seu anúncio onde todos possam ver!

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

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

Foto: Freepik

Dengue

Brasil pode alcançar 5 milhões de casos em 2024, alerta Ministério da Saúde

Segundo estimativas do Ministério da Saúde, o número de casos de dengue (doença transmitida pelo mosquito *Aedes Aegypti*) no Brasil pode atingir a marca de 5 milhões, em 2024, com média prevista de 3 milhões. As projeções, baseadas em análises em conjunto com o InfoDengue, da Fiocruz, variam entre 1,7 milhão e 5 milhões, de acordo com a Enfermeira e Epidemiologista Ethel Leonor Noia Maciel, secretária da Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente (SVSA) do Ministério da Saúde.

O aumento previsto é atribuído a uma combinação de fatores, incluindo condições climáticas favoráveis, como calor e chuvas intensas, e o ressurgimento dos sorotipos 3 e 4 do vírus, no país. Atualmente, os quatro sorotipos da dengue (1, 2, 3 e 4) circulam no Brasil, uma situação considerada incomum pela secretária Maciel.

O Centro-Oeste é apontado como uma região que pode enfrentar um cenário epidêmico, enquanto no Sudeste, especialmente em Minas Gerais e Espírito Santo, também há risco de epidemia. No Sul, o Paraná é o estado com maior probabilidade de enfrentar uma situação epidêmica. Já no Nordeste, embora haja aumento de casos, a expectativa é de que não atinja níveis epidêmicos.

Em 2023, o Brasil registrou o maior número de mortes por dengue, em um ano. Segundo o Ministério da Saúde, foram confirmados 1.079 óbitos até o dia 27 de dezembro, com outros 211 em investigação. Em relação aos casos, houve 1.641.278 diagnósticos prováveis, dos quais 52.160 resultaram em hospitalização. Esse número representa um aumento de 17,8% em comparação com o ano anterior, mas ainda

está abaixo do recorde de 2015, quando o país registrou 1.688.688 casos.

Um levantamento da Organização Mundial da Saúde (OMS), divulgado no final de 2023, apontou o Brasil como líder mundial em casos de dengue, com 2,9 milhões dos 5 milhões registrados, naquele ano.

A dengue é uma doença cíclica, com picos de incidência a cada três anos. No entanto, nas últimas décadas, os casos graves têm se tornado mais frequentes. A Ministra da Saúde, Nísia Trindade, alerta que cerca de 74% das larvas do mosquito transmissor são encontradas próximas às residências e em seus arredores. Portanto, medidas preventivas, como eliminação de criadouros e uso de repelentes, são fundamentais para evitar a propagação da doença.

Tatui destaca preocupação com a Dengue em 2024: No dia 18 de janeiro de 2024, a Prefeitura de Tatui, por meio do Setor de Combate à Dengue da Secretaria da Saúde, em parceria com a Coordenadoria de Controle de Doenças da Secretaria de Estado da Saúde, promoveu a 1ª Sala de Situação da Dengue de 2024, na sala de reuniões do Paço Municipal. O encontro teve como objetivo apresentar os dados de casos de Dengue referentes aos últimos dias de 2023 e aos primeiros 17 dias de 2024, em Tatui, visando ampliar o conhecimento sobre a situação da doença no município e planejar novas ações efetivas de combate ao mosquito *Aedes Aegypti*.

Principais dados e atividades: No período de 21 de dezembro de 2023 a 17 de janeiro de 2024, foram registrados 3 novos casos (importados) de Dengue, contraídos fora do município.

Segundo Juliana Aparecida de Camargo da Costa, Coordenadora do Setor de Combate à

Dengue, as atividades de combate ao mosquito incluíram 9.630 visitas a imóveis, 522 controles de criadouros, 91 nebulizações portáteis, 41 vistorias em imóveis especiais (escolas, clubes etc.), 18 ações sanadas, e Avaliação de Densidade Larvária (ADL) realizada em 1.236 imóveis, resultando num índice de 0,73% (Índice de Breteau), considerado satisfatório pelo Ministério da Saúde.

Também foi iniciada a visita aos imóveis da Zona Rural em 17/1, e notificada uma piscina suja no Residencial Astória, cujo problema foi resolvido em 17/1, em colaboração com o Departamento de Fiscalização da Prefeitura.

Houve intensificação de visitas aos imóveis do Parque San Raphael em 12/1, e do Jardim Lucila em 13/1.

Apelo à colaboração da população: Além do trabalho realizado pelo Setor de Combate à Dengue, a Prefeitura pede a colaboração da população quanto à limpeza e à manutenção de terrenos e residências, que devem ser constantes; o descarte correto de entulhos e demais materiais devem ser feito nos diversos Ecopontos (acesse a lista completa, com dias, horários e locais de funcionamento através do site: www2.tatui.sp.gov.br/servicos/ecopontos/). A população também pode denunciar os terrenos sujos e abandonados da cidade, ou as casas recém-construídas, sem moradores e com piscinas, para a Ouvidoria Municipal através do link: tatui.sp.gov.br/ouvidoria ou pelos telefones: **0800-770-0665** e **(15) 3251-3576**; ou ainda, pelo telefone da Secretaria da Saúde **(15) 3305-8855**.

Observação: É muito importante o uso diário de repelentes e a orientação para que pessoas com sintomas das doenças transmitidas pelo *Aedes Aegypti* busquem

imediatamente uma Unidade de Saúde.

Alerta para possível epidemia: O Ofício GC/CCD nº 026/2023, apresentado pela representante da Coordenadoria de Controle de Doenças, Sandra Cardoso Sanches, alerta para o risco de epidemia de arboviroses urbanas nos primeiros meses de 2024, devido ao aumento de casos das arboviroses urbanas (Dengue, Chikungunya e Zika) no Estado de São Paulo, à detecção do sorotipo DENV3 na região Noroeste do Estado, entre outros fatores.

Ofício GC/CCD nº 026/2023, está assinado pela diretora técnica de Saúde III do Centro de Vigilância Epidemiológica “Prof. Alexandre Vranjac”, Tatiana Lang D’Agostini, e pela coordenadora de Saúde da Coordenadoria de Controle de Doenças, Regiane A. Cardoso de Paula.

Vacina contra Dengue: O Brasil tornou-se pioneiro na disponibilidade de vacinas contra a dengue, pelo Sistema Público de Saúde (SUS), com a disponibilização da Qdenga, produzida pelo laboratório japonês Takeda. Inicialmente, os imunizantes serão direcionados a regiões com maior incidência e transmissão do vírus, contemplando crianças e adolescentes de 10 a 14 anos. A estratégia de vacinação foi anunciada, em coletiva de imprensa, pelo Ministério da Saúde em 25 de janeiro.

A avaliação da Qdenga pela Comissão Nacional de Incorporações de Tecnologias (Conitec) no SUS, considerou municípios de grande porte com alto índice de transmissão nos últimos dez anos e população residente igual ou superior a 100 mil habitantes, levando em conta também altas taxas de contaminação recente. O público-alvo em 2024 serão crianças e adolescentes, a faixa etária com maior número de hospitalizações por dengue. O esquema vacinal consiste em duas doses com intervalo de três meses.

Composição e aprovação: A Qdenga é um imunizante tetravalente, produzido a partir do vírus vivo atenuado, que estimula a resposta do sistema imunológico, semelhante à

defesa natural do organismo contra a dengue. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) aprovou o registro da vacina em março de 2023, após estudos com mais de 28 mil pessoas, incluindo crianças e adultos. Os efeitos da vacina continuarão sendo monitorados pela empresa fabricante e acompanhados pelo Ministério da Saúde.

Incorporação no SUS e grupos prioritários: Antes de sua incorporação ao sistema público de saúde, a vacina foi avaliada pela Conitec, vinculada à Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos (SCTIE) do Ministério da Saúde. Inicialmente, a vacinação será direcionada a crianças e adolescentes de 10 a 14 anos, considerando o maior risco de complicações nessa faixa etária e a disponibilidade inicial limitada de doses.

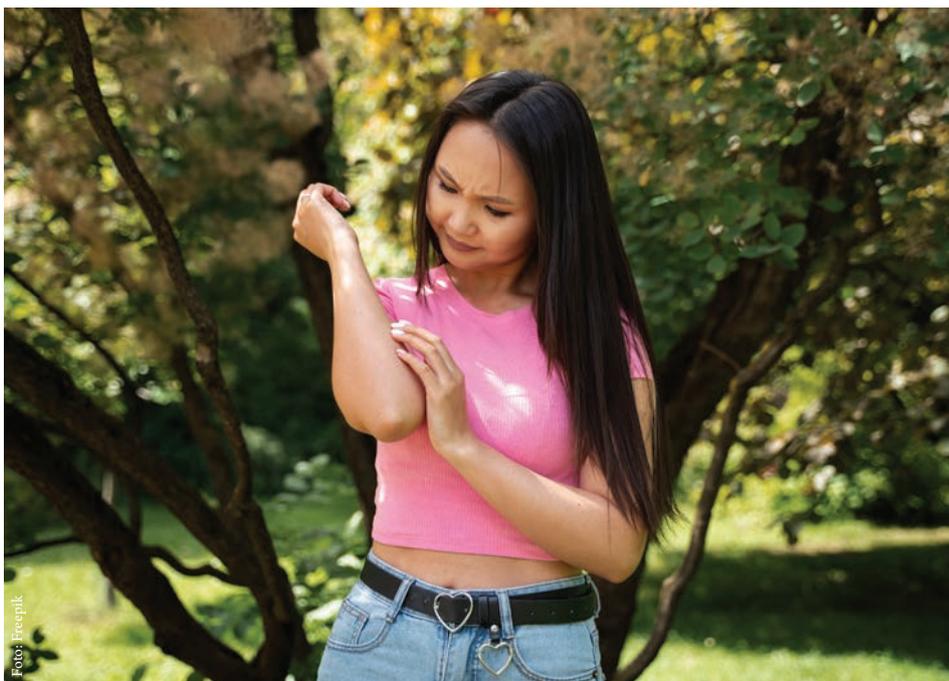
Estudos e eficácia: A pesquisa de desenvolvimento da vacina envolveu mais de 20 mil crianças e adolescentes saudáveis de 4 a 16 anos, residentes em países endêmicos. O esquema vacinal da Qdenga é composto por

duas doses, com intervalo de 90 dias entre cada uma. Pessoas que já tiveram dengue devem ser vacinadas para prevenir novas infecções ou, em caso de contágio, apresentar sintomas mais leves. A eficácia da vacina contra os sorotipos DENV-1, DENV-2 e DENV-3 foi comprovada em estudos, enquanto a eficácia contra o DENV-4 ainda precisa ser avaliada, devido à baixa incidência desse sorotipo.

Contraindicações: A vacina é contraindicada para gestantes, lactantes e pessoas com imunodeficiência, seguindo as orientações-padrão para vacinas com vírus vivo. A Dengvaxia, desenvolvida anteriormente pelo laboratório francês Sanofi-Pasteur, também é uma opção, mas seu uso é restrito a quem já teve dengue, não sendo incorporada ao SUS devido a essa limitação.

Fonte: Sociedade Brasileira de Imunizações - SBIm; Ministério da Saúde; Organização Mundial da Saúde (OMS); Fiocruz; Prefeitura de Tatuí, Coordenadoria de Controle de Doenças da Secretaria de Estado da Saúde

7



A Hadar apoia essa causa!

Revista **hadar**
www.revistahadar.com.br

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



Venda e Manutenção de Videogames...
TATUÍ GAMES



Empresário do Ano
MORAES ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO



Materiais para Construção
GRANTEL



Rádio FM
NOTÍCIAS 98,3FM



Empréstimos
FOCO CONSIGNADOS



Gesso Confiança
TONINHO DO GESSO



Auto Peças
PAULISTA



Farmácia de Manipulação
PERSONAL PHARMA



Centro Empresarial
LUCEMI



Ensino Infantil e Fundamental
ESCOLA TERNURA



24 ANOS



Barba, Cabelo e Bigode
NOSSA BARBEARIA



Lash Designer e Sobrancelhas
ANA BEATRIZ



Serviços Funerários e Plano Assistencial Familiar
GRUPO MORENO



Instrumentos Musicais
PERIN



Auto Center
PNEU 400



Cabeleireiro Unissex
PAULO COIFFEUR

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio “Destaque Empresarial”, realizado no Hotel Del Fiol, Acesse o perfil [f /Vena Focus](https://www.facebook.com/VenaFocus)



Escritório Contábil
SANTA CRUZ



Hotel
DEL FIOLO



Especialista em Cabelos, Cacheados, Afro, Tranças...
ESTÚDIO TAINARA MARTINS



Rádio FM
TERNURA 93,9FM



Rede de Postos de Combustíveis
LA COMENDADOR



Esquadrias de Alumínio
MORAES

**Vena Focus
Pesquisa e
Marketing divulga
as empresas
preferidas do ano
de 2023, em Tatuí**



Ar Condicionado
ARKOTEC



Rádio FM
RÁDIO 107,3FM



Sistema de Proteção Inteligente
SPI



Restaurante, Bar e Café
MATRIZ 26



Revista
HADAR



Jornal
O PROGRESSO DE TATUÍ



Escola de Idiomas Inglês e Espanhol
CCAA



Pizzaria
BELLA MASSA TATUÍ



Despachante Policial
DESPACHANTE EXPEDITO



Pedras Decorativas
PEDRAS PRUDENTE

na cidade de Tatuí. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. e confira mais detalhes sobre o evento!



Foto: Freepik

A Morte - e um beijo para meu amigo Paulo Roberto Amadei

Em diversas ocasiões, já escrevi ou conversei com as pessoas sobre a morte.

A partir do momento em que qualquer ser vivo nasça, a morte é o único evento que temos certeza absoluta de que vai acontecer – não dá para fugir, “dar um jeitinho”, nada. Vai acontecer.

Compreender isso deveria ser o grande antidoto contra as ilusões; por isso, sempre coloco desta forma: falar da morte é falar da vida.

Como a morte é inevitável, e para a maioria das pessoas, no Ocidente, o que acontece após o final do corpo físico é ainda um mistério, essa passagem para outro plano de existência assusta (ou apavora) muito. Só que o que vai acontecer em outro plano de existência está diretamente relacionado à maneira como conduzimos nossa vida, e esta é outra Lei Universal inegociável e incorruptível: semeadura facultativa, colheita obrigatória; cada um escolhe como quer ser lembrado.

Hoje, dia 14/01/2024, estive no velório e no funeral de um amigo muito querido, o Amadei.

Amigo muito querido mesmo; pessoa amorosa e extremamente cativante, reuniu muita gente para dar-lhe o adeus momentâneo. E por isso, resolvi escrever este artigo.

Vi muita gente chorando – não só os familiares mais diretos – e isso chamou minha atenção. Fiquei muito feliz pelo Amadei.

Amor e saudades são sentimentos que caminham de mãos dadas; tanta gente chorando, dando demonstrações de que o sentimento era profundo, fez-me concluir que o Amadei teve uma existência carnal maravilhosa. Feliz é aquele que, nesse momento, deixa tanto carinho nas pessoas, pois só sentimos saudades de quem amamos, e distribuir amor entre as pessoas deveria ser o primeiro e principal objetivo de qualquer ser humano – e é, quando esse ser humano já entendeu por que está encarnado, na caminhada terrena. O despertar da consciência crítica, no interior de cada um, faz com que os véus da ilusão sejam afastados, e que o que realmente interessa, nessa caminhada, que é tornarmo-nos pessoas moral e espiritualmente melhores, seja a tônica da caminhada.

Desde o momento em que nascemos, iniciamos uma corrida alucinada em direção à morte, e a esmagadora maioria das pessoas não consegue perceber isso e nem dar o devido valor ao tempo, esse nosso recurso tão finito, desperdiçando-o em atitudes erradas, maledicência, egoísmo, intrigas, mesquinhas... e, pronto: quando se percebe, o tempo já passou e não há como voltar atrás.

O Amadei compreendeu sua missão, e semeou amor e carinho em sua caminhada; em nenhuma ocasião estive com ele sem ser recebido por um sorriso, e esse foi o comentário comum: todos que lá estavam disseram que nunca tinham estado com ele sem receber seu sorriso amigo e sua risada gostosa.

Amigo, segue na Luz! Em breve, se a Misericórdia Divina assim o permitir, nós nos encontraremos para matar a saudade.

Até lá, fica um enorme beijo meu para você.

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ luiscarlosmagaldifilho

Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541

Caderno de MODA



Lenny Niemeyer

A trajetória de sucesso da estilista que elevou a moda praia brasileira ao patamar internacional



Foto: Mundo Lenny



Foto: Lenny Niemeyer - Pinterest

Nascida em Santos, São Paulo, em 9 de janeiro de 1952, Lenny Niemeyer é uma renomada estilista e empresária brasileira, conhecida por suas coleções de moda praia que combinam elegância e sofisticação. Sua carreira teve início em 1979, quando começou a produzir biquínis para marcas renomadas como Fiorucci, Bee, Richards e Andrea Saletto.

Consolidação da marca

Em 1991, Lenny Niemeyer estabeleceu sua própria marca e abriu sua primeira loja em Ipanema, no Rio de Janeiro. Ao longo dos anos, sua marca tornou-se referência no segmento, conhecida por suas estampas exclusivas e modelagens que valorizam o corpo feminino. Além de biquínis e maiôs, a marca também oferece bolsas e sapatos que refletem o estilo de vida carioca.

Destaque internacional

Lenny Niemeyer tem sido uma representante destacada da moda brasileira em eventos internacionais, participando da Semana de Moda do Rio de Janeiro e da São Paulo Fashion Week. Seus desfiles são conhecidos por apresentar

modelos internacionalmente reconhecidas, como Gisele Bündchen, Naomi Campbell, Isabeli Fontana e Izabel Goulart. Em 2011, em comemoração aos 20 anos da marca, realizou um desfile ao redor da Lagoa Rodrigo de Freitas, apresentando uma releitura de seus looks mais icônicos de coleções passadas.

Contribuições para a moda e literatura

Além de suas contribuições para a moda, Lenny Niemeyer é autora do livro “Delícia Receber”, lançado em 2009 em parceria com a jornalista Marcia Disitzer. Ela também co-assinou o livro “Inside Rio”, da editora francesa Flammarion. Em 2017, estrelou no canal GNT uma série baseada em seu livro, compartilhando suas habilidades como anfitriã.

Reconhecimento e expansão

Lenny Niemeyer atua como coach do projeto SENAI Brasil Fashion, ao lado de estilistas renomados, orientando na criação e desenvolvimento de mini coleções para desfiles de moda profissional. Em 2016, ganhou o concurso para criar os uniformes da Comissão Olímpica Brasileira nas cerimônias de abertura e encerramento dos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro. Atualmente, possui 25 lojas em diferentes estados do Brasil, e exporta para diversos países.

Prêmios e honra ao mérito

Ao longo de sua carreira, Lenny Niemeyer recebeu diversos prêmios, incluindo o Rio



Foto: Lenny Niemeyer - Pinterest

Export em 2001, o Qualidade Brasil na categoria Internacional Express Service em 2001, o Alshop/Visa na categoria Complementos e Acessórios para Vestuário em 2003, o prêmio Mulheres Influentes em 2007, o prêmio Moda Brasil na categoria Coleção Moda Praia em 2009, o prêmio Faz Diferença em 2018, e o título de Designer do Ano no Mode City, em Paris. Em 2018, foi eleita pela revista Vogue Brasil como uma das brasileiras mais bem-vestidas.

Legado e sucesso internacional

Com um olhar atento às tendências da moda e um compromisso com a qualidade e a inovação, Lenny Niemeyer consolida-se como uma das principais estilistas brasileiras, cujo trabalho reflete a elegância e a autenticidade do estilo brasileiro, no cenário mundial da moda. Além de suas coleções de moda praia, ela também expandiu sua marca para incluir peças de moda casual e acessórios, ampliando sua presença no mercado nacional e internacional.

Fonte: <https://www.mundolenmy.com.br/>
https://pt.wikipedia.org/wiki/Lenny_Niemeyer



Foto: Lenny Niemeyer - Pinterest

GIGGO

MULTI BRAND



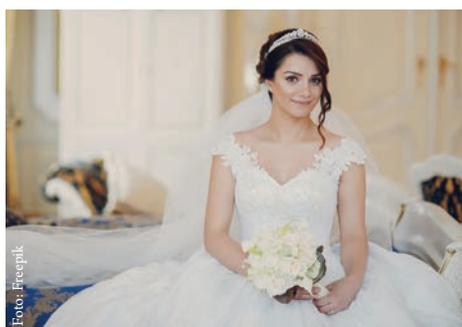
Elinc

Quem casa quer casa, não é verdade? Mas quem vai casar-se, também quer que a cerimônia seja inesquecível. E um belo vestido de noiva é peça fundamental neste, que é um dos momentos mais importantes da vida de uma mulher: o casamento.

Em 2024, as tendências para os vestidos de noiva estão mais deslumbrantes do que nunca, apresentando uma fusão entre o clássico e o contemporâneo. Dos cortes inovadores às texturas exuberantes e detalhes únicos, os modelos que estão ditando moda, neste ano, estão deixando noivas, em todo o mundo, maravilhadas. Vamos explorar os *designs* que estão 'roubando a cena', tornando-se os favoritos das noivas modernas, neste ano.

Modelos de vestido de noiva que vão fazer sucesso, neste ano

Confira os looks mais deslumbrantes para o dia inesquecível



Estilo princesa: romance e sofisticação

Os vestidos estilo princesa continuam em alta, combinando o encanto clássico com toques contemporâneos. Silhuetas imponentes, saias volumosas e detalhes encantadores, como rendas delicadas e bordados requintados, criam uma presença majestosa. Tons suaves como *blush* e *champagne* estão em destaque, adicionando um toque de modernidade. Acessórios como tiaras e véus longos completam o visual.



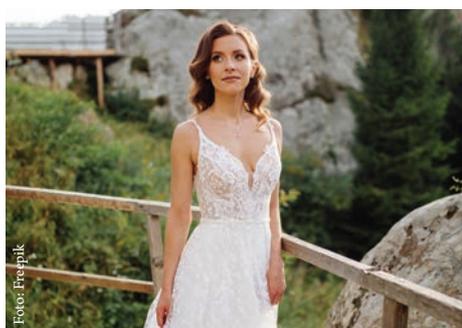
Estilo Império: clássico e elegante

Os vestidos com corte império oferecem uma estética clássica e elegante, com cintura alta e saia fluida. Tecidos leves, como *musseline* e *chiffon*, criam uma sensação etérea. Detalhes sutis, como bordados delicados, complementam a simplicidade elegante. A paleta de cores inclui tons suaves e suaves, proporcionando uma sensação moderna e romântica.



Vestido Reto: minimalismo e sofisticação

Os vestidos de noiva estilo reto para 2024 trazem um visual minimalista e sofisticado, com linhas limpas e silhueta mais reta. Tecidos luxuosos, como crepe e seda, oferecem uma aparência fluida. Detalhes sutis como decotes elegantes e costas abertas complementam a simplicidade refinada. A paleta de cores permanece nos tons clássicos, oferecendo uma elegância atemporal.



Estilo Evasê: elegância fluida e atemporal

Os vestidos evasê oferecem uma elegância fluida e atemporal, abraçando sutilmente a cintura e abrindo-se suavemente em direção à barra. Tecidos leves como *chiffon* e crepe proporcionam movimento e delicadeza. Detalhes minimalistas, como bordados delicados, complementam a simplicidade refinada desses vestidos. A paleta de cores estende-se além do branco, abraçando tons suaves e modernos.



Estilo Sereia: sensualidade e glamour

Os vestidos no estilo sereia oferecem uma estética sensual e glamorosa, ajustando-se ao corpo até os joelhos e abrindo-se em uma saia volumosa. Tecidos estruturados, como renda guipir e crepe, abraçam e realçam as curvas naturais da noiva. Detalhes como bordados intrincados e transparências estratégicas adicionam sofisticação. A paleta de cores mantém-se tradicionalmente no branco e marfim.



Borboletas 3D: delicadeza e romantismo

O modelo evasê para 2024 encanta com suas aplicações de borboletas em 3D, adicionando um toque de magia. Sua fluidez e leveza tornam-no uma escolha encantadora para cerimônias diurnas e estações mais quentes.



Coleção Verão 2024



Faça seu pedido!

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

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

EXPO REVESTIR



Expo Revestir 2024: O Epicentro Mundial da Inovação em Revestimentos

Conheça os Destaques e Novidades da 9ª Edição do Prêmio Best in Show

A Expo Revestir 2024 está de volta, com uma novidade empolgante para os amantes de arquitetura e *design* de interiores. Em sua 9ª edição, o “Prêmio Best in Show” expande suas fronteiras e amplia os segmentos de produtos participantes, destacando-se como um dos eventos mais aguardados do setor.

Inovação em revestimentos: com 14 categorias em destaque, incluindo Melhor Porcelanato, Melhor Pastilha, Design Brasil Porcelanato, Melhor Revestimento, Melhor Peça Cerâmica Especial, Design Brasil Revestimento Cerâmico, Melhor Coleção Louça Cerâmica - Cubas e Lavatórios, Melhor Coleção Louça Cerâmica - Bacias

Sanitárias, Melhor Metal Sanitário, Melhor Rocha Natural, Melhor Piso Vinílico, Melhor Piso Laminado, Melhor Ultra Compactado e Melhor Rodapé, o Best in Show promete destacar as tendências e a excelência em materiais de revestimento.

Projeto comprador e imagem: além disso, o evento trará o Projeto Comprador e Imagem, uma iniciativa de sucesso que integra o programa *Ceramics of Brazil*, promovido pela Anfacer em parceria com a Apex Brasil (Agência Brasileira de Promoção de Exportações e Investimentos). Este projeto trará à Expo Revestir compradores e jornalistas internacionais, consolidando o evento como uma plataforma global de negócios e *networking*.

Agenda e localização: A Expo Revestir 2024 acontecerá no período de 19 a 21 de março, das 10h às 19h, durante os Business Days, e no dia 22 de março, das 10h às 17h, durante o Creative Day. O evento será realizado no Pavilhão de Exposições São Paulo Expo, localizado no KM 1,5 da Rodovia dos Imigrantes, Vila Água Funda, São Paulo, SP - 04329-900.

Prepare-se para mergulhar no universo da inovação em revestimentos e descobrir as tendências que irão moldar o futuro da arquitetura e do *design* de interiores, na Expo Revestir 2024.

Fonte: <https://www.anfacer.org.br/noticias/expo-revestir-2024>



Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

S.O.S. ELETRICISTA

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

ETM/C

Foto: Freepik

A importância da denúncia no relacionamento com um narcisista

O poder da voz na quebra do ciclo de abuso e humilhação

17

Se você está em um relacionamento com um narcisista, saiba que o silêncio é a arma oculta que perpetua o ciclo cruel do abuso. Inúmeras vezes, a vítima é mantida refém de um agressor, que encontra prazer sádico em minar sua autoestima, manipular suas emoções e humilhá-la. No entanto, esse silêncio não deve ser a prisão da vítima, mas sim, a senha para sua libertação.

Ao permanecer calada, a vítima inadvertidamente concede poder ao agressor narcisista. A manipulação alimenta-se do medo, da vergonha e da sensação de impotência que o silêncio impõe. É vital compreender que, por trás do rótulo de “loucura” por vezes atribuído às

vítimas, está a história de alguém que foi alvo de controle, abuso emocional e narcisismo.

A denúncia torna-se, então, a ferramenta mais poderosa para romper as correntes do silêncio. A Lei Maria da Penha, criada para proteger as mulheres contra a violência doméstica, é um escudo que pode e deve ser utilizado. Denunciar é dar voz àqueles que foram silenciados, é expor o agressor e interromper a dança doentia do narcisista em busca de poder.

Ao encorajar as vítimas a pronunciarem-se, não estamos apenas defendendo a justiça, mas também, contribuindo para a reconstrução da autoestima e resiliência. A denúncia não é apenas uma ação legal; é um grito de liberdade, uma declaração de que a humilhação não será

mais tolerada, e a dor não será mais sufocada.

A denúncia atua como um farol que revela a verdade por trás do relacionamento com um narcisista, arrancando a máscara do agressor e expondo a crueldade subjacente. É um passo corajoso em direção à recuperação, à busca de apoio e à construção de uma rede de solidariedade que não apenas apoia, mas empodera.

Portanto, não se cale. Denuncie, busque ajuda e quebre o ciclo do abuso. O silêncio é o maior aliado do agressor, mas a voz da vítima é a chave para a libertação.

Claudia Garcia (Cacau)
@cacauterapeuta



No mês de Fevereiro, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 21, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

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

Eleições podem mudar o cenário político mundial

Cerca de 2 bilhões de pessoas devem escolher seus governantes, neste ano



Foto: Freepik

O jogo de xadrez da política internacional pode ter mudanças significativas, neste ano, quando ocorrem eleições governamentais em 50 países, envolvendo cerca de dois bilhões de pessoas. É um acontecimento de proporções épicas, cujo resultado pode mudar as relações de poder e comerciais, ao redor do planeta. Afinal, países como os EUA (ainda a maior potência mundial) e a Índia (que recentemente ultrapassou a China em número de habitantes) estão entre as nações que escolheram seus novos governantes.

No caso americano, o retorno de Donald Trump à Casa Branca pode significar uma piora nas relações com o atual governo brasileiro. E também há a questão da guerra na Ucrânia, pois Trump é notoriamente mais simpático, por assim dizer, à Rússia de Vladimir Putin. Ainda não se sabe se uma eventual administração Trump vai focar na diplomacia internacional ou se vai concentrar esforços em questões domésticas, para agradar os eleitores mais à direita, com discursos e ações anti-imigração, por exemplo. As diversas guerras e conflitos

que acontecem ao redor do globo podem ser afetados com o retorno de Trump ao governo americano, que já que os EUA participam, de certa maneira, desses conflitos, seja com apoio financeiro ou com fornecimento de armas e equipamentos.

Além disso, analistas políticos apontam que

a própria democracia está em risco devido ao avanço de radicais de extrema direita. Em muitos casos, esse radicais utilizam-se da democracia para chegar ao poder, para depois, tentar sabotar a própria democracia, tentando eternizar-se no poder através de uma autocracia ou ditadura.

Dois bilhões vão as urnas

Segundo a CNN Brasil, dois bilhões de eleitores, em 50 países, irão às urnas em 2024. Um número considerado recorde. A informação é do Center for American Progress (Centro para o Progresso Americano). Esse volume equivale a $\frac{1}{4}$ da população do planeta, hoje na casa dos 8 bilhões de habitantes. Esses números dão ideia do impacto que estas eleições podem ter, no futuro da humanidade e do planeta, nos próximos anos.

Por outro lado, os resultados dessas votações podem ser uma demonstração do perigo crescente para a saúde da democracia, segundo a CNN. Temas que parecem distantes de nós, mas podem ter repercussões por aqui, como a recente eleição em Taiwan, com a vitória de um candidato separatista (Taiwan

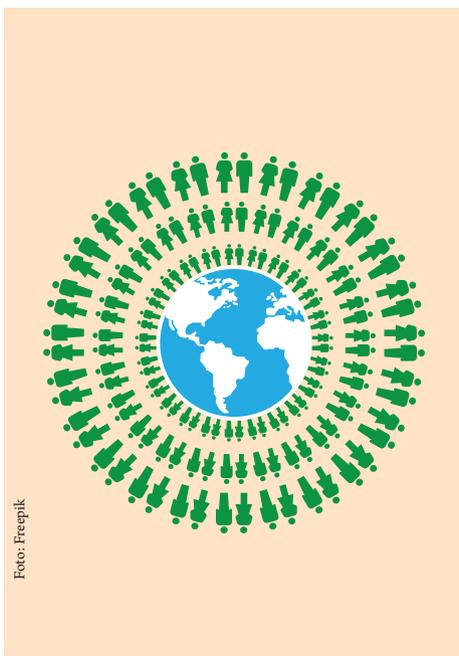


Foto: Freepik



Foto: Freepik

deseja tornar-se independente da China, mas o governo central chinês é contra). Embora mantenha relações comerciais com Taiwan, o Brasil, desde a década de 70, mantém o posicionamento de “uma só China”, não reconhecendo Taiwan como nação independente.

E falando em autocracia, não há exemplo melhor do que o presidente russo Vladimir Putin. O país terá eleições neste ano, mas há o consenso de que o pleito será mera formalidade, com Putin tentando manter o poder até 2030, mesmo com crescentes perdas militares na Ucrânia. Do outro lado da trincheira, Volodymyr Zelensky também poderá medir sua própria popularidade e da sua estratégia militar, na eleição em seu país.

Especialista reitera risco para democracia

“O atual contexto global é marcado pela desconfiança nas instituições e pela desinformação que influencia o discurso público. A chegada de novas tecnologias, como a Inteligência Artificial Generativa agrava os riscos existentes e reduz as barreiras à contribuição para o ecossistema do país”, disse Megan Shahi, diretora do Centro para o Progresso Americano. “Também existem as tensões internacionais com as recentes guerras, e uma forte disposição dos políticos de colocar os cidadãos contra outras nações para obter ganhos políticos”, ponderou a especialista à CNN.

Shahi ressalta que as eleições deste ano mostrarão se os cidadãos vão continuar virando as costas às normas democráticas e procurar alternativas, “ou se vão corrigir o rumo, quando virem os perigos do caminho em que estamos”.

“Há muitos riscos! O mais crítico é que estamos vivendo uma tendência global de declínio acentuado da democracia como estrutura de governo ideal na mente das pessoas, juntamente

com a aceitação de líderes que impõem suas próprias agendas em vez de servirem aos interesses coletivos”, explicou. Veja um resumo das eleições que poderão mudar o rumo político do mundo nos próximos anos:

Estados Unidos

Os Estados Unidos terão uma série de eleições em 2024: várias primárias, durante parte do ano, vão definir os candidatos dos dois principais partidos, Republicano e Democrata, para as eleições presidenciais, que ocorrerão no mês de novembro.

Donald Trump, favorito na corrida republicana, procurará representar o seu partido, ao mesmo tempo em que enfrenta múltiplas batalhas judiciais, incluindo duas acusações

federais. Além disso, o empresário teve duas decisões sobre inelegibilidade nos estados de Maine e Colorado, ligadas ao seu papel na insurreição no Capitólio, em 6 de janeiro de 2021. A equipe jurídica de Trump entrou com recurso das decisões estaduais. Do lado democrata, Joe Biden é o atual presidente e já anunciou que buscará a reeleição, tornando-se assim o candidato titular.

No entanto, há democratas que poderiam desafiá-lo nas primárias, incluindo o deputado Dean Phillips, de Minnesota, e a escritora Marianne Williamson, mas ambos ainda não tiveram muito apoio, segundo as últimas sondagens.

México deve eleger uma presidente

O México deve eleger sua primeira presidente mulher em junho deste ano, depois que Claudia Sheinbaum e Xóchitl Gálvez tornaram-se favoritas na disputa eleitoral. Embora não sejam as primeiras mulheres a aspirar à Presidência, no país, (outras seis já disputaram o cargo), são as primeiras a alcançar consenso sobre o apoio dos principais partidos políticos do país.

Claudia Sheinbaum concorrerá pelo partido 19 governista Movimento de Regeneração Nacional e seus partidos aliados, o Trabalhista e o Ecologista Verde do México. Do lado da oposição, Xóchitl Gálvez será a candidata da Frente Ampla para o México, uma coligação que reúne os partidos Ação Nacional, Revolucionário Institucional e Revolução Democrática. Esta é uma eleição em aberto, em que o tráfico de drogas, o crime organizado e a migração para os EUA dominarão a agenda política.



Foto: Freepik



Foto: Vecteezy

Bukele busca a reeleição em El Salvador

El Salvador irá às urnas no dia 4 de fevereiro, e Nayib Bukele buscará a reeleição, apesar dos questionamentos da oposição, que garante, ao menos cinco artigos da Constituição, proíbem o candidato de concorrer a um segundo mandato.

O Supremo Tribunal Federal do país, de maioria pró-governo, estipulou que para evitar que um presidente que opte pela reeleição não prevaleça no cargo; ele deverá deixar o posto seis meses antes do início do novo mandato.

Por conta disso, Bukele pediu licença a partir do dia 30 de novembro, para que se dedique a campanha eleitoral. Após quatro anos na Presidência, Bukele busca a reeleição com altos níveis de popularidade, construídos principalmente em torno de suas políticas de segurança, segundo

algumas pesquisas, como a de Cid Gallup.

No entanto, os defensores dos direitos humanos, no país e no exterior, questionam os seus métodos, porque os consideram uma violação dos direitos humanos.

Incerteza paira sobre eleições na Venezuela

A eleição, na Venezuela, está sendo acompanhada com muito interesse pelo Brasil e pelos Estados Unidos. Um acordo entre os países havia suspenso as sanções americanas ao país de Nicolás Maduro, mas a justiça da Venezuela declarou inelegível a principal opositora de Maduro. A decisão é vista como retrocesso por diplomatas brasileiros e pode fazer com que os americanos retomem as sanções.

Até o momento, ainda não há data definida para a realização do pleito e nem quem serão

os candidatos que dele participarão. Do lado do Partido Socialista Unido da Venezuela (PSUV), foi o próprio Nicolás Maduro, que está no poder há 10 anos, desde a morte de Hugo Chávez, quem questionou uma possível candidatura, dizendo numa entrevista que era “prematura” essa definição.

Principal opositora é proibida de participar

Em outubro de 2023, a Comissão Nacional das Primárias da Venezuela (CNP) proclamou Maria Corina Machado como a vencedora das primárias da oposição para as eleições marcadas para 2024. No entanto, Machado tornou-se inelegível por uma medida imposta pela Controladoria-Geral da Venezuela, por supostamente não incluir o pagamento de benefícios alimentares em sua declaração juramentada de bens. A

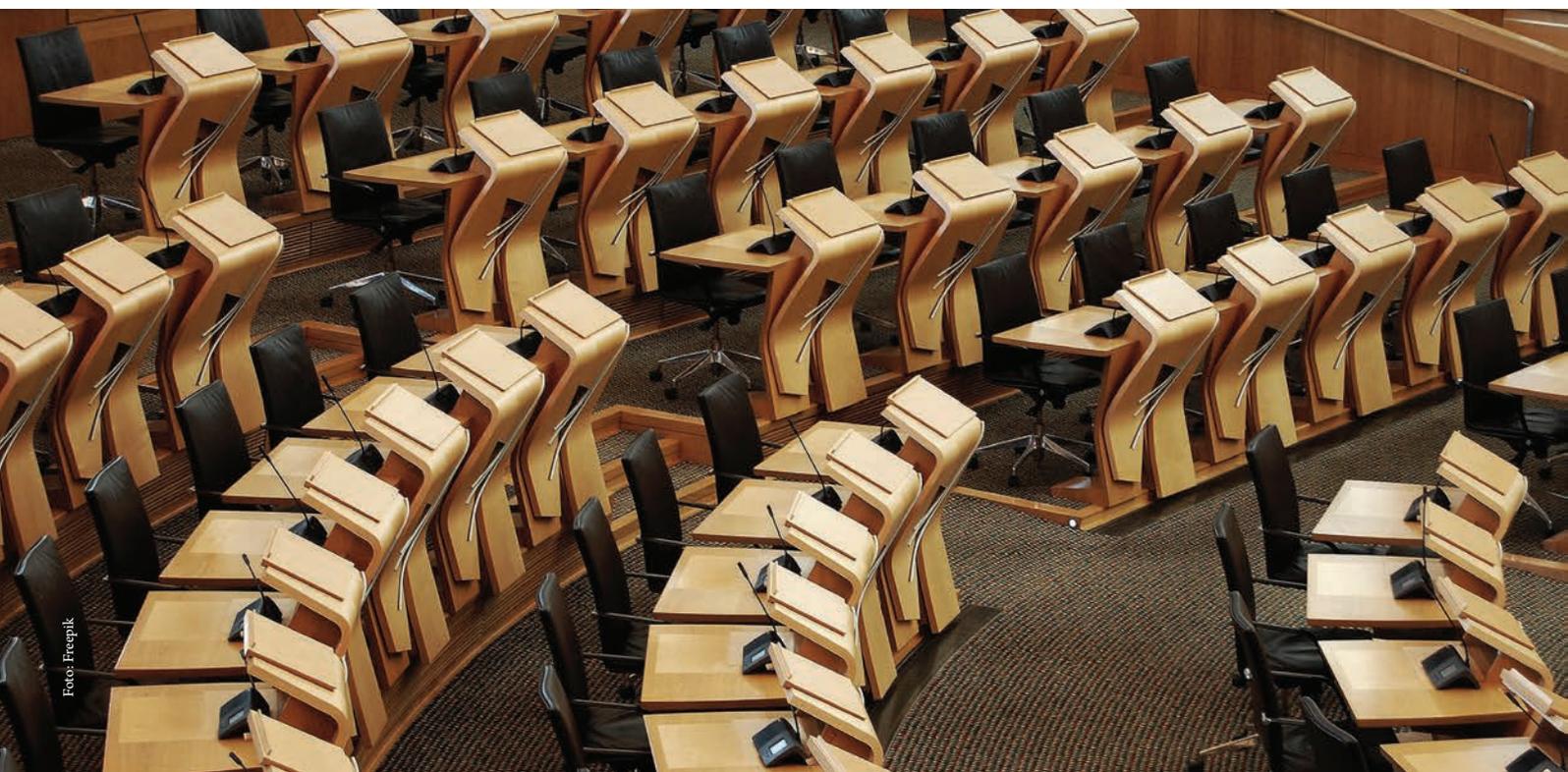


Foto: Freepik

líder da oposição insiste que a desqualificação é ilegal. E assim, tudo segue indefinido.

Parlamento Europeu será a única eleição supranacional

Depois de cinco anos, o Parlamento Europeu irá às urnas entre 6 e 9 de junho deste ano, para uma nova configuração, que poderá mudar o destino do bloco. Os nove países que votarão nos seus deputados este ano devem esperar, segundo os especialistas, que as tendências para a fragmentação política e as dificuldades na construção de maiorias continuem. O desencanto com os partidos tradicionais e com a política em termos gerais também gerará, como tem acontecido até agora, o surgimento ou o reforço de partidos de menor expressão ou que estão em ascensão, muitos deles de linha dura, como é o caso do Vox, na Espanha.

É também possível que, paradoxalmente, as posições “eurocéticas” avancem no próximo Parlamento do bloco europeu. Especificamente, estas eleições serão uma oportunidade para a ascensão de partidos populistas, que são contra a imigração e os da extrema-direita na França, Alemanha e Bélgica, entre outros países.

Rússia e Ucrânia: eleições em ambos os lados da trincheira

A guerra da Rússia na Ucrânia completará dois anos no dia 24 de fevereiro, e as eleições nos dois países funcionarão como um termômetro para ambos, podendo também definir o rumo do conflito, daqui para frente.

No caso da Rússia, as eleições presidenciais são talvez o que há de mais próximo de uma espécie de teatro político. Putin não tem rivais sérios, porque o seu adversário mais proeminente, Alexey Navalny, está numa prisão cerca de 65 quilômetros, ao norte do Círculo Polar Ártico. Além disso, os meios de comunicação retratam o presidente em exercício como o homem indispensável da Rússia. Mas a votação será um importante ritual público para o líder do Kremlin, que deve assegurar o poder até ao final da década.

Do outro lado, embora 2024 tenha sido o ano planejado para eleições presidenciais na Ucrânia, ainda há dúvidas sobre a relevância de sua realização em meio ao conflito, que está prestes a entrar no seu terceiro ano.

Em qualquer caso, o presidente Volodymyr Zelensky enfrentará uma escassez de munições e equipamentos, enquanto tenta navegar pelas dificuldades de um mundo que está com um novo conflito nas manchetes: o de Israel e Hamas, no Oriente Médio. Também deve enfrentar as divisões nos países dos seus aliados ocidentais, principalmente nos EUA e na Europa.



Foto: Vecteezy

Eleições na maior democracia do mundo: Índia

A Índia realizará as eleições mais importantes do mundo, demograficamente falando, durante abril e maio.

Espera-se que o atual primeiro-ministro Narendra Modi, juntamente com o seu partido nacionalista hindu Bharatiya Janata (BJP), ganhe um terceiro mandato com políticas populares, mas religiosamente separatistas. Apesar dos problemas relacionados com a inflação e o poder de compra, Modi desfruta de um amplo apoio entre a maioria hindu da Índia, baseada no patriotismo e numa política externa confiante. Os críticos respondem que o espírito fundador da Índia, outrora secular e democrático, está ficando em segundo plano e que as minorias sentem-se inseguras.

Retrocesso

O jornalista Marco Vieira de Moraes acompanha há tempos o cenário político internacional.

Para ele, o avanço de radicais de extrema direita representa um retrocesso para a humanidade. “Os radicais apelam para o medo das pessoas, inflamando discursos de ódio e preconceito. O culpado pelos problemas de um país sempre é o outro, o estrangeiro, o que professa uma fé diferente ou que tenha uma visão de mundo diferente. O extremismo, seja ele de direita ou esquerda, sempre pregará a discriminação e o preconceito. Estamos em pleno século 21 e os discursos são os mesmos que levaram a duas guerras mundiais, no passado. Acho isso um retrocesso para a humanidade”, afirmou o jornalista.

Para ele, o crescimento do radicalismo poderá elevar a tensão entre os países, na medida em que alterará o equilíbrio nas relações entre as nações.



Guerra e Paz

A humanidade alcançará, algum dia, a paz?

O que acontece com a humanidade? Já não basta acelerarmos as mudanças climáticas com nossas ações, criando climas extremos que causam inúmeros transtornos para nós mesmos e ainda custam a vida de tantas pessoas? Ainda precisamos espalhar a guerra pelos quatro cantos do planeta, como se espalhássemos sementes de girassóis?

Se olharmos para a Terra, hoje, a resposta é sim! A humanidade parece fazer questão de criar conflitos. Parece até piada, não é? Dá a impressão de que, sem mais nem menos, um grupo fica entediado e decide atacar um outro grupo ou país, apenas para quebrar a monotonia do cotidiano. Seria cômico, se não fosse trágico!!! Parece que o homem nunca está satisfeito com a terra que possui, com o poder que alcança, com o dinheiro que gasta. Sempre quer mais! Mais terra, mais poder, mais dinheiro. É a ganância que move a humanidade?!?

O mundo vive um momento delicado. Há, pelo menos, quatro áreas de conflitos armados: Rússia x Ucrânia, Israel x Hamas, Irã x Paquistão e a guerra no Iêmen, com um dos lados recebendo o apoio da Arábia Saudita. E estas são apenas as guerras que estão em foco atualmente, na imprensa mundial. Não podemos nos esquecer da tensa relação entre as Coreias, que tecnicamente ainda estão guerra, já que o conflito não chegou a um fim definitivo, na década de 50.

Segundo a BBC News Brasil, “conflitos armados em grande escala estão acontecendo, neste momento, em Burkina Faso, Somália, Sudão, Mianmar, Nigéria e Síria”. Vale lembrar que a guerra na Síria já dura 13 anos, mais do que durou a Segunda Guerra Mundial (1939-1945).

A grande preocupação, no atual momento, é que os diversos conflitos no Oriente Médio evoluam para um grande conflito armado, envolvendo os países da Região. O que seria um passo para uma Terceira Guerra Mundial, já que grandes potências mundiais, como Estados

Unidos, China e Rússia, apoiam lados diferentes dos conflitos. E ainda há os rebeldes Houthis (Iêmen) atacando navios cargueiros que passam pelo Mar Vermelho, o que pode encarcerar produtos, em todo o mundo.

E não pensem que o Hemisfério Sul está livre de problemas. Vejam a luta do Equador contra o crime organizado, que é quase um estado paralelo dentro do país. A Venezuela ameaça anexar Essequibo, uma região das Guianas rica em recursos naturais, como o Petróleo. Curioso, não? Se fosse um deserto sem nenhum recurso natural, a Venezuela insistiria tanto em apropriar-se da área?

Enfim, é interessante notar que, se os homens se esforçassem para acabar com a fome e a miséria no mundo, como se esforçam para ir à guerra e matar seus semelhantes, talvez a fome e a miséria já tivessem sido vencidas pela humanidade. Mas não! Mesmo havendo escolhas, a humanidade parece optar sempre pela guerra, violência e destruição. Pelo ódio! Até quando?

Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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



Qualidade de Vida





Foto: Freepik

Obesidade

Estratégias inovadoras e dicas de especialistas para enfrentar a epidemia global de obesidade

A obesidade tem sido um desafio crescente em escala global, não apenas afetando a estética, mas também, representando um risco significativo para a saúde, aumentando as chances de desenvolver uma série de doenças. No Brasil, dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que mais de 20 milhões de pessoas são consideradas obesas. Esse número alarmante reflete uma realidade

mundial, já que a Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que, até 2030, mais da metade da população mundial será obesa.

Os riscos associados à obesidade são diversos e impactam negativamente a saúde, em diferentes aspectos. Além das consequências físicas, como o aumento do risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e certos tipos de câncer, a obesidade também pode afetar as relações pessoais e profissionais, contribuindo para a depressão e a ansiedade.

Um estudo publicado pela revista “Annals for Internal Medicine” revelou que mesmo indivíduos obesos, sem problemas metabólicos aparentes, têm um risco 24% maior de morte prematura, causada por problemas súbitos, como o infarto, quando comparados às pessoas com peso saudável. Isso desafia a ideia de que a obesidade pode ser saudável e destaca a importância de combatê-la ativamente.

O médico especialista em Endocrinologia e Metabologia William Hafemann Viana (CRM/SP 101602) explica que “a obesidade é uma condição médica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, resultante de uma combinação de fatores genéticos, ambientais, comportamentais e metabólicos”. Ele resalta que “adotar um estilo de vida saudável é essencial para prevenir e combater a obesidade”.

Para enfrentar esse desafio, Viana oferece cinco orientações fundamentais:

Alimentação equilibrada: Optar por uma dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras, evitando alimentos processados e ricos em gorduras saturadas, açúcares adicionados e sódio em excesso.

Atividade física regular: A prática regular de exercícios é essencial para a perda de peso e para a manutenção da saúde, buscando atividades físicas adequadas ao condicionamento e aos interesses pessoais.

Gerenciamento do estresse: Encontrar formas

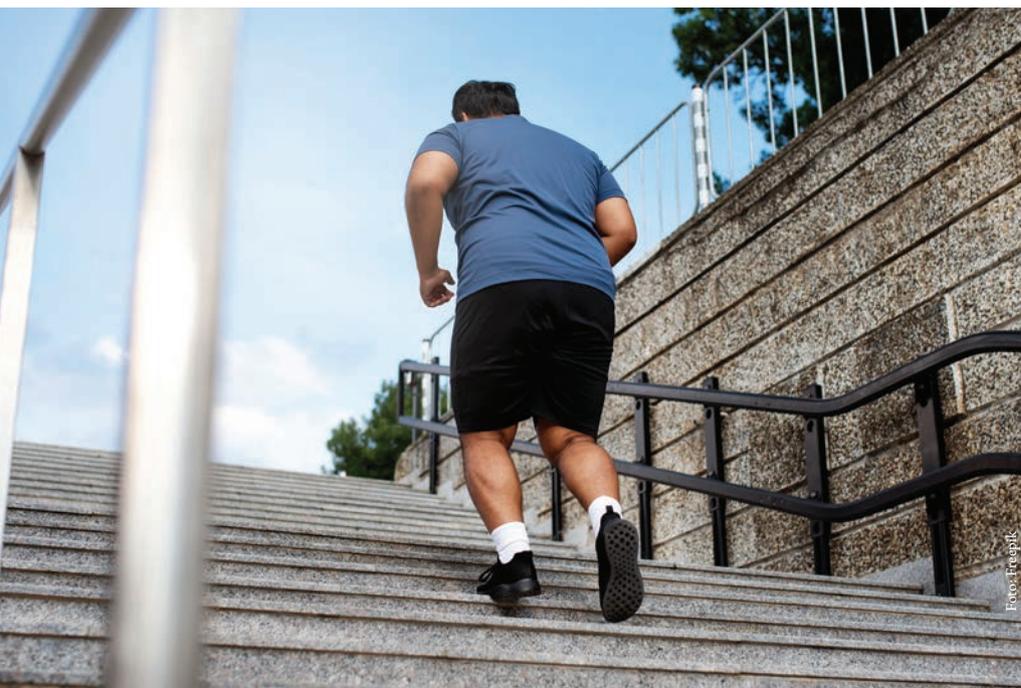


Foto: Freepik

saudáveis de lidar com o estresse, como a prática de técnicas de relaxamento, exercícios, meditação ou terapia.

Acompanhamento médico: Consultar um médico ou um especialista em endocrinologia para avaliar a saúde geral, discutir opções de tratamento e receber orientações personalizadas.

Mudança de hábitos: Estabelecer metas realistas e focar na incorporação de hábitos saudáveis a longo prazo, em vez de concentrar-se apenas na perda de peso rápida.

Além das orientações médicas, descobertas promissoras no campo da nutrição podem auxiliar no combate à obesidade. Tanto a Faseolamina Fase 2 quanto a Cassiolamina surgem como promessas para auxiliar no tratamento da obesidade. A Faseolamina Fase 2 age como um inibidor da alfa-amilase, reduzindo a digestão e absorção de amido no organismo. Estudos demonstraram que ela pode reduzir a absorção de amido em até 57%, contribuindo significativamente para a perda de peso. Já a Cassiolamina apresenta efeito inibitório sobre a lipase, enzima envolvida na digestão de gorduras, e seu uso combinado com dieta e exercícios tem se mostrado eficaz, na redução de peso.

Essas descobertas representam avanços importantes no controle da gordura corporal e oferecem alternativas promissoras para o



Foto: Vecteezy

tratamento da obesidade. No entanto, é fundamental destacar que o uso dessas substâncias deve ser feito com cautela e sob orientação médica, especialmente em pacientes com condições médicas pré-existent.

Diante desse cenário, é crucial que a conscientização sobre os riscos da obesidade seja disseminada e que medidas eficazes sejam adotadas para prevenir e combater essa

condição. Ao investir em um estilo de vida saudável e buscar apoio profissional, estamos contribuindo para nossa saúde e para o bem-estar, a longo prazo.

Fontes: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)/ Organização Mundial da Saúde (OMS)/ Annals for Internal Medicine/

An advertisement for Personal Pharma. The top left features the company logo and a 22-year anniversary badge. The main text reads 'Faseolamina + Cassiolamina'. Below this is a list of benefits. At the bottom, there is contact information for two stores and social media links. The background of the advertisement is a photograph of a woman in white underwear measuring her waist with a white tape measure. The text 'Imagem meramente ilustrativa.' is written vertically on the right side.

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

Faseolamina + Cassiolamina

- Ativos 100% naturais, muito indicados para auxiliar no gerenciamento e na perda de peso;
- A Cassiolamina diminui a absorção e digestão da gordura, enquanto que a Faseolamina, por sua vez, contribui para a inibição da digestão e na absorção do amido (carboidratos);
- Auxilia nas dietas de emagrecimento;
- Diminui a absorção de açúcares, gorduras e carboidratos;
- Promove sensação de saciedade.

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

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

Personal Pharma Farmácia de Manipulação
personal_pharma

Imagem meramente ilustrativa.



Fevereiro Roxo e Laranja

Saiba um pouco sobre as doenças representadas pelas cores: sintomas, diagnóstico e tratamento

Fevereiro é o mês da conscientização sobre várias doenças por meio da campanha Fevereiro Roxo e Laranja. Esta iniciativa visa informar e alertar sobre circunstâncias que afetam milhões de pessoas em todo o mundo, destacando a importância do diagnóstico precoce, do tratamento adequado e do apoio à pesquisa científica. Neste contexto, destacam-se o Lúpus, a Fibromialgia e o Alzheimer, representados pela cor roxa, e a Leucemia, associada à cor laranja.

Conhecendo as Doenças Roxas



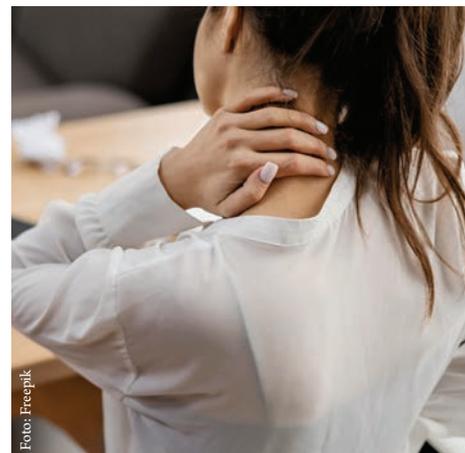
Lúpus:

O Lúpus é uma doença autoimune que pode afetar diferentes órgãos do corpo, causando

inflamação e danos. Seus sintomas variam amplamente, desde fadiga e febre até dores articulares e lesões na pele. O diagnóstico precoce é fundamental para controlar a progressão da doença, mas o Lúpus não tem cura. No entanto, o tratamento adequado pode aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), cerca de 65 mil pessoas no Brasil, têm Lúpus, sendo a maioria mulheres. A doença inflamatória é a principal causa de internação hospitalar, entre as doenças reumáticas. Os sintomas na pele são comuns para quem sofre com a doença. O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES), como é conhecido entre os profissionais da saúde, ou simplesmente Lúpus, pode ocorrer em pessoas de qualquer idade, raça ou sexo, mas apresenta uma incidência maior nas mulheres, principalmente entre os 15 e 45 anos. Nos homens, a doença está relacionada diretamente aos rins.

Doutor Franco Krüger (CRM/SC 15126), Nefrologista da Fundação Pró-Rim – Santa Catarina (<https://www.prorim.org.br>), explica que “o Lúpus afeta os rins devido ao desequilíbrio na produção de anticorpos responsáveis pela proteína do próprio organismo, e causam a inflamação do tecido renal, levando à fibrose e à interrupção de seu funcionamento. As manifestações mais comuns são inchaço nas pernas, urina espumosa, pressão alta e diminuição da quantidade de urina.”



Fibromialgia:

A Fibromialgia é caracterizada por dores musculares generalizadas, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade, em pontos específicos do corpo. Seus sintomas podem ser confundidos com outras condições, tornando o diagnóstico um desafio. Embora não haja cura para a Fibromialgia, o tratamento visa aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida do paciente, por meio de medicamentos, terapias e mudanças no estilo de vida.

A Sociedade Brasileira de Reumatologia (<https://www.reumatologia.org.br>) afirma que a principal hipótese sobre a causa da Fibromialgia é que pacientes com FM apresentam uma alteração da percepção da sensação de dor. A FM é bastante comum, afetando 2,5% da população mundial, sem diferenças entre nacionalidades

ou condições socioeconômicas. Geralmente, afeta mais mulheres do que homens e aparece entre 30 e 50 anos de idade.

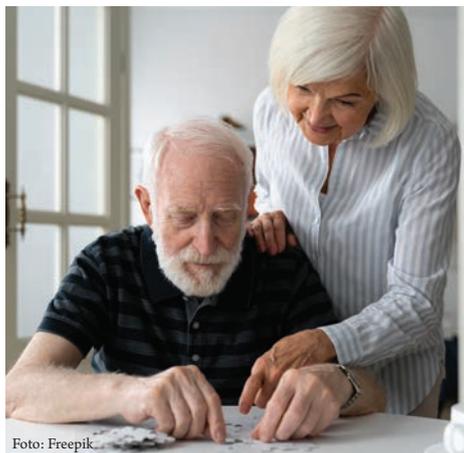


Foto: Freepik

Alzheimer:

O Alzheimer é um transtorno neurodegenerativo progressivo e fatal que se manifesta pela deterioração cognitiva e da memória, comprometimento progressivo das atividades de vida diária e uma variedade de sintomas

Desvendando a doença Laranja



Foto: Freepik

Leucemia:

A Leucemia é um tipo de câncer que afeta as células do sangue e da medula óssea, levando à produção descontrolada de células sanguíneas anormais. Seus sintomas incluem fadiga, palidez, infecções frequentes, sangramentos e hematomas. O diagnóstico precoce é essencial para o sucesso do tratamento, que pode incluir quimioterapia, radioterapia, terapia alvo e transplante de células-tronco. A cura para a Leucemia depende do tipo e do estágio da doença, mas muitos pacientes conseguem viver com a doença controlada por muitos anos.

A medula óssea é responsável pela produção de células sanguíneas e está localizada no centro dos ossos. Quando uma célula sanguínea ainda não amadurecida sofre uma mutação genética, ela se transforma em uma célula cancerosa. Essas

neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais. A doença instala-se quando o processamento de certas proteínas do sistema nervoso central começa a dar errado. Surgem, então, fragmentos de proteínas mal cortadas, tóxicas, dentro dos neurônios e nos espaços que existem entre eles. Como consequência dessa toxicidade, ocorre perda progressiva de neurônios em certas regiões do cérebro, como o hipocampo, que controla a memória, e o córtex cerebral, essencial para a linguagem e o raciocínio, memória, reconhecimento de estímulos sensoriais e pensamento abstrato.

No Brasil, centros de referência do Sistema Único de Saúde (SUS) oferecem tratamento multidisciplinar integral e gratuito para pacientes com Alzheimer, além de medicamentos que ajudam a retardar a evolução dos sintomas. Os cuidados dedicados às pessoas com Alzheimer, porém, devem ocorrer em tempo integral. Cuidadores, enfermeiras, outros profissionais e familiares, mesmo fora do ambiente dos centros de referência, hospitais e clínicas, podem encarregar-se de detalhes relativos à alimentação, ambiente e

células anormais multiplicam-se rapidamente e têm menor taxa de morte do que as células sanguíneas normais, substituindo gradualmente as células saudáveis da medula óssea.

Existem diferentes tipos de Leucemia, classificados de acordo com a velocidade de crescimento (aguda ou crônica) e o tipo de célula afetada (linfóides ou mielóides). Entre os principais tipos, destacam-se:

Leucemia Linfóide Aguda (LLA): Mais comum em crianças, apresenta um desenvolvimento rápido.

Leucemia Linfóide Crônica (LLC): Afeta principalmente adultos, com um crescimento mais lento.

Leucemia Mielóide Aguda (LMA): O tipo mais comum em adultos, com um desenvolvimento muito rápido.

Leucemia Mielóide Crônica (LMC): Caracteriza-se pela produção excessiva de glóbulos brancos e uma evolução lenta, afetando principalmente pessoas idosas.

Além disso, a Leucemia pode ser causada por vários fatores de risco, como tabagismo, exposição a benzeno, radiação ionizante, quimioterapia, entre outros. No entanto, em muitos casos, a causa da Leucemia ainda não é conhecida.

Os sintomas da Leucemia podem incluir fadiga, falta de ar, infecções frequentes, febre, perda de peso inexplicável, inchaço dos gânglios linfáticos, dores nos ossos e articulações, entre outros. O diagnóstico precoce é essencial para um tratamento eficaz, que geralmente envolve quimioterapia, transplante de medula óssea e outras terapias específicas para cada tipo de Leucemia.

outros aspectos que podem elevar a qualidade de vida dos pacientes.

Os estágios da Doença de Alzheimer costumam ser divididos em **quatro: inicial, moderado, grave e terminal**. O primeiro sintoma, e o mais característico, do Mal de Alzheimer é a **perda de memória recente**. Com a progressão da doença, vão aparecendo sintomas mais graves como, a perda de memória remota (ou seja, dos fatos mais antigos), bem como irritabilidade, falhas na linguagem, prejuízo na capacidade de se orientar no espaço e no tempo.

Os fatores de risco para o Alzheimer incluem idade avançada e história familiar da doença. A prevenção do Alzheimer ainda não possui uma forma específica, mas manter a mente ativa, uma boa vida social e hábitos saudáveis podem retardar ou até mesmo inibir a manifestação da doença. O diagnóstico da Doença de Alzheimer é por exclusão, com avaliação cuidadosa do estado mental para identificar os déficits de memória, de linguagem, além de visoespaciais, que é a percepção de espaço.

No Brasil, a estimativa é de cerca de 11.540 27 novos casos de Leucemia por ano, sendo 6.250 em homens, e 5.290 em mulheres. O diagnóstico e tratamento precoces são fundamentais para melhorar em as chances de cura e qualidade de vida dos pacientes.

Após o tratamento, é importante manter um acompanhamento médico regular para monitorar a resposta ao tratamento, detectar recidivas e gerenciar possíveis efeitos colaterais. A conscientização sobre a Leucemia é essencial para promover a prevenção, o diagnóstico precoce e o acesso ao tratamento adequado.

Conscientização e ação: o papel de cada um

A campanha Fevereiro Roxo e Laranja lembra-nos da importância de estarmos informados sobre essas doenças e de promovermos a conscientização sobre em nossa comunidade. Buscar conhecimento, apoiar pesquisas e oferecer apoio a quem enfrenta essas condições são passos fundamentais para melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas, e contribuir para avanços no tratamento e na cura dessas enfermidades.

É essencial que todos sejam agentes ativos na disseminação de informações precisas e no apoio às iniciativas de combate a essas doenças. Juntos, podemos fazer a diferença na vida de milhões de pessoas, em todo o mundo.

Fontes: Organização Mundial da Saúde, Associação Brasileira de Lupus, Sociedade Brasileira de Reumatologia, Alzheimer's Association, Instituto Nacional de Câncer (INCA), Fundação Pró-Rim – Santa Catarina.



Foto: Freepik

Desafios e cuidados para a saúde muscular, na Terceira Idade

Conheça os sintomas, fatores de risco e estratégias para prevenir e tratar a perda muscular

A sarcopenia, caracterizada pela redução progressiva da massa muscular, perda de força e declínio no desempenho físico, é um desafio árduo, especialmente entre os idosos. Seu impacto vai além da estética, afetando diretamente a qualidade de vida e a independência funcional. Conhecer e tratar essa condição não apenas melhora a saúde individual, mas também reduz os custos associados aos cuidados de saúde.

Importância do Diagnóstico e Tratamento Precoce

Identificar precocemente a sarcopenia é essencial, pois está associada a uma série de problemas graves, que impactam a vida diária e a longevidade. Entre esses problemas estão: a perda de equilíbrio, dificuldade para caminhar, redução da independência, aumento do risco de doenças crônicas, limitações na mobilidade, queda na qualidade de vida e redução da expectativa de vida. O diagnóstico envolve exames clínicos e complementares realizados por profissionais de saúde, sendo o tratamento individualizado e incluindo a prática regular de exercícios físicos e a alimentação adequada.

Compreendendo a Progressão da Sarcopenia

A sarcopenia é um processo natural do envelhecimento, quando a força muscular atinge seu pico antes dos 30 anos e, a partir dos 65 anos, ocorre um declínio anual de 1% na massa muscular. Essa diminuição pode levar a consequências graves na Terceira Idade, como redução da funcionalidade e da sobrevida.

Fatores de Risco e Prevenção

Além do envelhecimento, fatores como a vida sedentária, queda nos níveis hormonais, infiltração de gordura entre as fibras musculares, resistência à insulina e deficiência de nutrientes contribuem para o desenvolvimento da sarcopenia. Períodos prolongados de inatividade, causados por doenças debilitantes, fraturas e hospitalizações, aumentam significativamente o risco dessa condição.

Medidas Preventivas e Tratamento

A prevenção da sarcopenia inclui a prática regular de atividade física, uma dieta balanceada rica em proteínas e a abstenção do fumo e do consumo excessivo de álcool. Para aqueles que já apresentam perda muscular, é essencial um tratamento que inclua exercícios de fortalecimento muscular, adaptação do ambiente

doméstico, ajuste de medicamentos e controle de doenças associadas.

Exercício Físico e Alimentação

A atividade física regular desempenha um papel fundamental na prevenção e tratamento da sarcopenia. A combinação de exercícios de resistência, como a musculação, com exercícios aeróbicos, como caminhada e natação, é particularmente eficaz. Além disso, uma dieta equilibrada, rica em proteínas, é essencial para manter a massa muscular e a saúde óssea.

Prevenção desde a Juventude

A prevenção da sarcopenia não deve ser uma preocupação apenas na Terceira Idade. Desde jovens, a prática regular de exercícios físicos e uma alimentação balanceada são fundamentais para a saúde muscular, ao longo da vida.

Conclusão

A sarcopenia é um problema complexo que afeta não apenas a estética, mas também a saúde e a qualidade de vida. A conscientização sobre essa condição e a adoção de medidas preventivas, desde a juventude, são essenciais para preservar a saúde muscular e garantir um envelhecimento saudável e ativo.

Foto: Freepik

Protetor Solar

Especialista alerta para a importância do uso diário e correto do protetor, especialmente no verão

A chegada do verão traz consigo o aumento das temperaturas em diversas regiões do Brasil, o que leva muitas pessoas a considerarem a proteção solar como um cuidado indispensável. No entanto, segundo especialistas, a aplicação do protetor solar deve ser um hábito diário, ao longo do ano, independentemente das condições climáticas.

Uma pesquisa realizada pelo Instituto de Cosmetologia de Campinas (SP) em 2022, revelou que 71% da população brasileira não utiliza protetor solar diariamente, apesar dos benefícios comprovados dessa prática para a saúde da pele. A pesquisa, que já teve seis edições desde 2015, abrangeu a população de 27 estados brasileiros e apontou que esse percentual é o mais baixo desde 2017.

A Dra. Flávia Addor (CRM/SP 66293), dermatologista, pesquisadora e coautora do consenso brasileiro de fotoproteção, ressalta a importância da aplicação correta do protetor

solar. Segundo ela, “o ideal é aplicar o protetor ao menos 30 minutos antes da exposição ao sol, diariamente, mesmo em dias nublados, e reaplicar a cada 2 horas, na exposição solar direta. A aplicação deve ser generosa, incluindo orelhas, pescoço e nuca”. Dra. Addor alerta para os danos causados pela radiação solar, que vão desde queimaduras solares até o envelhecimento precoce e o câncer de pele, responsável por mais de 300.000 casos anuais.

Além da frequência de uso, a pesquisa também revelou outros comportamentos dos brasileiros em relação à proteção solar, como a preferência por fatores de proteção solar (FPS) de 30, 50 e 60, e o fato de que 57% das pessoas que usam protetor solar não o reaplicam ao longo do dia. Outros dados indicam que 52% não utilizam filtro solar em dias nublados, 46% expõem-se ao sol apenas pela manhã, por considerarem o horário mais seguro, 12% utilizam roupas como barreiras de proteção e apenas 10% consultam um dermatologista para a escolha do filtro solar mais adequado.

Ao escolher um protetor solar, é fundamental considerar o Fator de Proteção Solar (FPS) ideal para cada situação. Este número indica por quanto tempo a pele estará protegida antes de apresentar sinais, como vermelhidão. Um bom protetor solar deve ter um FPS mínimo de 30, de acordo com os dermatologistas. Para dias de maior exposição solar, como na praia, é recomendado um FPS de 50 ou mais.

É importante ressaltar que, na prática, a eficácia do FPS dependerá de fatores como modo de aplicação, quantidade utilizada e do suor, e não apenas do número indicado. Outras considerações, como o tom de pele e o horário da exposição solar, também devem ser levadas em conta, na escolha do FPS adequado.

Uma opção adicional é o uso de protetor solar com cor, que oferece uma barreira extra de proteção, principalmente contra a luz azul emitida por dispositivos eletrônicos, além de proteger contra os raios solares.

Solicite um orçamento!

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



IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar!

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



Saúde vem da cozinha

Alimentos saudáveis para saborear, nas férias

FÉRIAS – palavrinha maravilhosa com 6 letras e 1 acento. Tantas coisas acontecem nas férias. Viagens, passeios curtos, piquenique, dormir em casa de amigos, ir ao cinema, zoológico, jardim botânico, festas sem motivo, etc. Cada um inventa o que quiser fazer nas férias. É a mamãe ou quem prepara as refeições? **NÃO TEM DIREITO A FÉRIAS TAMBÉM?**

Claro que sim. E hoje, vou passar algumas receitas rápidas e deliciosas e com esse calor não precisa comer muita coisa. Algo fresco e que sustente, e claro, muito líquido (de preferência água mesmo)

Vamos lá, mãos à obra. Começemos com o trigo para quibe. Barato, vem em apresentações de 500 gramas, mas também o encontramos a granel.

Vamos preparar um kibe ou quibe como quiserem, desconstruído. O princípio é o mesmo para todos em relação ao trigo. Hidrata-se a porção desejada em água por 15 minutos e depois é escorrido e apertado para sair todo o líquido. Lembrem-se de calcular para quantas pessoas a servir, pois 500 g rende muito.

Vamos exemplificar, trabalhando com ½ xícara que dá para 4 pessoas.

1- **De abobrinha** Ralar 2 abobrinhas ou faltar como se fosse espaguete com o cortador

especial. Eu desprezo o miolo com as sementes. Melhor comprar abobrinha pequena que tem menos sementes e é mais tenra. Em uma boa frigideira antiaderente, passamos um pouquinho de azeite e, em fogo alto, vamos deixar as abobrinhas crocantes junto com cebola cortada fininha também. O trigo foi hidratado e espremido. Em uma *boll* vai o trigo, sal, alho bem picadinho e muita hortelã. Uma colher de sobremesa de manteiga ou margarina. Micro-ondas por 3 minutos, mexemos e mais 3 minutos. Misturar com a abobrinha e está pronto. Falta apenas o ajuste do sal e um fio de azeite. Pode ser servido quente ou frio, mas com esse calor, melhor em temperatura ambiente ou levemente refrigerado, sobre umas belas folhas de alface. Um fio de azeite será bem-vindo. Se gostar, pode pingar algumas gotas de limão

2- **De cenoura** Mesmo processo com 2 cenouras. Ralamos bem fininho e fica ao gosto do freguês fritar ou simplesmente misturar a cenoura crua ao trigo já hidratado, sal, alho, cebola bem picadinha, hortelã e margarina. Também vai ao micro por 6 minutos, em duas etapas, misturando bem para agregar todo o sabor. Provar o sal e um fio de azeite.

3- **De abóbora moranga ou cabochã** mesmo procedimento, e esse sim, deve ser frito rapidamente para dar crocância à moranga. O restante é iogurte.

4- **De beterraba** Igualzinho ao de cenoura

5- **De berinjela** Aí, sim, temos duas maneiras de preparo. Cortamos a berinjela em cubinhos pequenos que serão passados por frigideira em fogo alto para dourar. Para ½ xícara, uso 1 berinjela grande e macia ou 2 médias. Misturamos ao trigo que já foi ao micro e está temperado com o alho, cebola e hortelã.

A outra já dá um pouquinho mais de trabalho. Colocamos a berinjela diretamente sobre a chama do fogão e vamos virando com cuidado até que toda casca se queime. Com cuidado, sobre uma tábua de cozinha, cortamos ao meio e com o auxílio de uma colher, retiramos toda a polpa que estará cozida e com sabor defumado. Esta será agregada ao trigo cru. Vamos picar cebola, alho e hortelã, sal. Nesse caso, podemos montar em um pirex alisando a superfície e poderá ser assado tanto em forno como no próprio micro, por 10 minutos. Faça os cortes com a faca, como se usa fazer no kibe de carne, e coloque pequenos pelotinhos de margarina.

Eu acho que vai ser de grande ajuda e façam sempre, não só nas férias. É econômico, nutritivo, de preparo rápido e pode ser guardado em geladeira, por até 3 dias.

Espero ter ajudado e bom resto de férias!

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta



CULTURA

Foto: Freepik

Carnaval

Uma celebração centenária de cultura e alegria

O Carnaval, uma das festas mais emblemáticas do País, possui raízes que remontam aos primórdios da história do Brasil. Ao longo dos séculos, tal celebração evoluiu para tornar-se uma manifestação rica em cultura e diversidade, refletindo a identidade nacional e incorporando influências de diversas tradições.

Originado de festas pagãs que celebravam a chegada da primavera e a fertilidade, o Carnaval gradualmente mesclou-se com tradições religiosas, como o Carnaval cristão, que precede a Quaresma. Essa fusão resultou numa festa marcada pela exuberância, música e dança, que se espalhou por todo o país, adquirindo características distintas em cada região.

No Rio de Janeiro, o Carnaval é sinônimo de samba e desfiles grandiosos, enquanto em Salvador é celebrado com trios elétricos e blocos de rua. O Carnaval não se resume apenas a festas e desfiles; ele é a real expressão da diversidade cultural brasileira, incorporando elementos da cultura africana, indi-

gena e europeia, manifestando-se de forma diversa em cada cidade e comunidade.

Além de sua importância cultural, o Carnaval também desempenha um papel significativo na economia do país, gerando empregos e impulsionando o turismo. Em 2024, o Carnaval continua a ser uma das festas mais esperadas e celebradas, no Brasil, mantendo viva a tradição de uma das maiores festas populares do mundo.

Em Tatuí, o “Tatuí Folia 2024 - O Carnaval da Família”, está programado para acontecer de 1º a 13 de fevereiro, após uma pausa de três anos. Cancelado em 2023 devido a fortes chuvas, e nos anos anteriores, devido à pandemia da Covid-19, o evento está sendo cuidadosamente planejado pela Prefeitura, envolvendo diversos órgãos municipais para garantir a segurança e a boa convivência dos foliões.

A programação inclui uma série de eventos pré-carnavalescos, como exposições, projetos educativos e bailes, culminando com as festividades na Praça da Matriz, durante o Carnaval. As festividades contarão com controle de acesso, apoio da segurança

pública e mobilidade urbana, além de ações de conscientização sobre saúde sexual e hidratação, devido ao calor do verão.

Os clubes da cidade também participarão das comemorações, oferecendo bailes e matins para todos os gostos. O Carnaval de Tatuí promete ser uma celebração marcante, unindo tradição, cultura e alegria para toda a família.

O “Tatuí Folia 2024 - O Carnaval da Família” é oportunidade única para os moradores e visitantes vivenciarem a tradição e a alegria do Carnaval, celebrando a cultura brasileira, em sua forma mais autêntica. Confira a programação completa através do site da prefeitura (<https://www2.tatui.sp.gov.br/2024/01/23/tatui-fofia-2024-o-carnaval-da-familia-acontece-de-1o-a-13-de-fevereiro/>) e das redes sociais e prepare-se para aderir a essa festa, que promete ser inesquecível!

Mais informações podem ser obtidas com o Departamento Municipal de Turismo, pelo telefone: (15) 3259-4135 ou pelo e-mail: turismo@tatui.sp.gov.br.

Fonte: <https://www.culturacao.com/>

Dia
22/03/2024

Horas
20:00

LISBELA EO PRISIONEIRO

Teatrando por Ai

Direção: Ceral Paula Fernanda
Produção: Trupe Garagem e Cia de Teatro

*Entre paixões e cangaceiros, uma comédia romântica
que vai fazer seu coração dançar*



N

os confins do Nordeste, onde as paixões são ardentes e os cangaceiros, ferozes, surge um espetáculo que promete encantar e emocionar: "Lisbela e o Prisioneiro - O Musical Teatrando por Ai". Baseado na obra marcante de Osman Lins e dirigido com maestria por Paula Fernanda, esta comédia romântica nordestina transporta o público para um mundo de sonhos, dilemas e amores proibidos.

Lisbela, uma jovem sonhadora de uma pequena cidade nordestina, está noiva de um rapaz, mas seu coração é conquistado por um homem sedutor, Leléu. Porém, esta não é apenas uma história de amor à primeira vista. O pai de Lisbela, o severo Guedes, não vê com bons olhos o forasteiro Leléu, que traz consigo um passado tumultuado, envolvendo cangaceiros e amores proibidos que o sol não esquenta.

Prepare-se para uma montanha-russa de emoções, risadas e reviravoltas, onde as escolhas de Lisbela entre seu noivo e o irresistível Leléu irão definir o destino de todos. Em "Lisbela e o Prisioneiro - O Musical Teatrando por Ai", o Nordeste transforma-se em um palco onde você irá rir, suspirar e aplaudir de pé.



Local

Teatro Procópio Ferreira
Rua São Bento, 115, Centro - Tatui

Ingressos: R\$40 inteira e R\$20 meia

Ingressos já está a venda na bilheteria do conservatório em horário comercial (das 8h às 11h e das 14h às 17h), ou pelo site do conservatório (www.cdmcc.com.br)



Pequeno Notável



Alanis Floriano Camargo da Rocha, uma garota de 9 anos de idade, da cidade de Tatuí, é a nossa Pequena Notável do mês de fevereiro. Estudante do 4º Ano do Ensino Fundamental I no Colégio Objetivo, ela se destaca pela sua dedicação aos estudos. Ela revela uma paixão especial pela Matemática, disciplina na qual sempre alcança a nota 10. Além disso, é conhecida por sua sociabilidade e por colecionar amizades por onde passa, especialmente as de Maria, Yasmim, Jujú, Alícia e Arthur. Ela também guarda com carinho as memórias de seu primo Israel, falecido, que deixou uma marca indelével em seu coração.

Uma criança extrovertida, Alanis recebeu da professora Patrícia, quando cursava o 2º ano, o apelido carinhoso de “grilinho falante”, em virtude de sua desenvoltura e comunicação.

Além de seu talento acadêmico, Alanis é uma artista em ascensão. Desde muito pequena, demonstrou interesse e habilidade para o desenho, mas foi em 2021 quando começou a frequentar aulas no Estúdio Deivid Leite, onde sua evolução foi notável. Mostrando-nos seus primeiros desenhos e os mais recentes, ela expressou a satisfação com seu progresso. Alanis é uma criança além de seu tempo, demonstrando grande maturidade e compreensão das coisas ao seu redor.

Suas habilidades não se limitam ao desenho. Alanis também se destaca na representação teatral, na dança, na música e na natação. Ela frequenta o Conservatório Dramático Doutor Carlos de Campos de Tatuí, onde está no segundo ano infantil de Teatro, Coral e Percussão. Revelou que o Coral é uma parte essencial de sua vida, e suas aulas de canto com a professora Karin Schincariol Vercellino são uma fonte de grande prazer.

Além de seus talentos artísticos, a Pequena Notável é uma criança que gosta de comer pratos básicos, simples, mas com muito sabor, como por exemplo: arroz, ovo e frango empanado. Quando questionada sobre seu futuro, ela expressa o desejo de tornar-se uma notável Desenhista, - um sonho que sua mãe atribui ao “sangue de artista” que corre em suas veias.

Entrevistar e passar um tempo com Alanis foi enorme prazer para nós, da Revista Hadar. Desejamos a ela muito sucesso em suas empreitadas futuras. Que o Papai do Céu a guie na realização de seus sonhos e que a felicidade seja sempre sua companheira.



Foto: Vecteezy

Melancia

Aliada para refrescar-se e manter a saúde em alta, nesta estação

Com o Brasil enfrentando recordes de altas temperaturas, manter-se bem alimentado é essencial para lidar com o calor. Nesse contexto, melancia se destaca-se como opção nutritiva e hidratante, com cerca de 90% de sua composição sendo água. Além de ser uma aliada contra a desidratação, a fruta é rica em vitaminas e tem baixo teor calórico, podendo ser consumida de diversas maneiras, como suco, picolé e saladas.

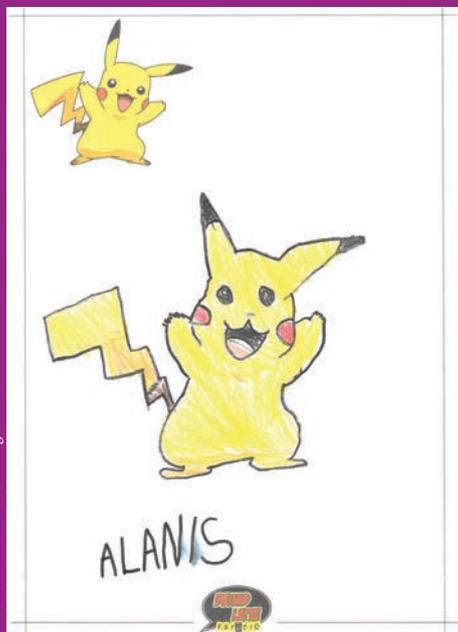
Originária da África há mais de 5 mil anos, a melancia é cultivada em larga escala no Brasil, principalmente nos estados de Goiás, Bahia, Rio Grande do Sul e São Paulo. Seus benefícios vão além da hidratação: estudos recentes, publicados no periódico científico *Nutrients*, apontam que seu consumo está associado a uma maior ingestão de fibras, magnésio, potássio, vitamina C e vitamina A, além de menor ingestão de açúcares adicionados e ácidos graxos saturados.

O suco de melancia, por sua vez, foi associado à proteção da função vascular em estudos que observaram efeitos benéficos de seus compostos sobre a frequência cardíaca. Essa fruta, que também é a preferida da personagem Magali, da Turma da Mônica, oferece uma série de benefícios para a saúde, incluindo ação antioxidante, auxílio na hidratação e contribuição para a digestão saudável.

Rica em nutrientes como cálcio, fósforo, sódio, licopeno e carboidratos, a melancia também pode aliviar a dor muscular e reduzir a inflamação corporal, além de contribuir para o controle do colesterol e fortalecer o sistema imunológico. Seus benefícios vão até mesmo para a prevenção de problemas na visão, graças à presença de vitaminas como a A, C e do complexo B.

Para desfrutar de todos esses benefícios, é importante escolher melancias firmes e de cores uniformes, que ressoem levemente quando batidas. As fatias podem ser armazenadas na geladeira por até dois dias, enquanto as melancias inteiras podem ser conservadas em local fresco por até duas semanas. A versatilidade da melancia permite seu consumo de diversas maneiras: seja em sucos, sorvetes, geleias, grelhada, em vitaminas ou simplesmente in natura.

Com tantos benefícios para a saúde e tão versátil em suas formas de consumo, a melancia destaca-se como excelente opção para refrescar-se e manter a saúde em alta, durante os dias quentes.



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.



Foto: Freepik

Ano Novo, Ano Bissexto: os segredos do calendário

A fascinante história e curiosidades do ano com um dia extra

O ano de 2024 é um ano bissexto, o que significa que terá 366 dias, com fevereiro estendido para 29 dias. Mas por que isso acontece? Qual é a história por trás desse fenômeno? E o que acontece com aqueles que nascem em 29 de fevereiro?

Por que o Ano Bissexto?

O ano bissexto é uma correção no calendário, que visa sincronizá-lo com o movimento de translação da Terra ao redor do Sol. Enquanto o calendário comum tem 365 dias, o tempo que a Terra leva para completar uma órbita é de 365 dias, 5 horas, 48 minutos e 46 segundos. Essa diferença é compensada adicionando-se um dia extra a cada quatro anos.

O dia 29 de fevereiro

As pessoas nascidas em 29 de fevereiro, chamadas de “leaplings,” celebram seus aniversários apenas a cada quatro anos. Muitos optam por comemorar no dia 28 de fevereiro ou 1º de março, nos anos não bissextos. Essa peculiaridade faz com que seu aniversário seja algo especial e único.

História e origens

A história do ano bissexto remonta à Roma Antiga, quando o calendário lunar não coincidi-

dia com o ano solar. O imperador Júlio César introduziu o calendário juliano em 45 a.C., que incluía um dia extra a cada quatro anos. Mais tarde, o Papa Gregório XIII introduziu o calendário gregoriano em 1582, refinando as regras para determinar os anos bissextos.

Como são calculados os anos bissextos?

Os anos bissextos são calculados de acordo com regras precisas. Um ano é bissexto se for divisível por 4, exceto anos múltiplos de 100, a menos que sejam divisíveis por 400. Essas regras garantem que o calendário permaneça alinhado com o ciclo solar, ao longo do tempo.

Exemplo:

$2020 = 20 \div 4 = 5$, ou seja, 2020 é um ano bissexto

$2024 = 24 \div 4 = 6$, ou seja, 2024 é um ano bissexto

Com isso, os próximos anos bissextos divisíveis por 4 serão 2028, 2032, 2036, 2040, 2044, 2048, 2052.

E sobre os anos terminados em 00?

$400 \div 400 = 1 \Rightarrow 400$ foi um ano bissexto

$500 \div 400 = 1,25 \Rightarrow 500$ não foi um ano bissexto

Por essa regra, o próximo ano terminado em 00 será bissexto é 2.400.

Conclusão

O ano bissexto é mais do que apenas um dia extra, no calendário. É um fenômeno que reflete a complexa relação entre o tempo e a humanidade. Ao compreender suas origens e curiosidades, podemos apreciar a importância desse ajuste em nosso sistema de contagem de tempo.

Este texto oferece uma visão detalhada e esclarecedora sobre o ano bissexto, desde suas origens históricas até suas implicações contemporâneas. Com uma abordagem clara e informativa, ele proporciona ao leitor uma compreensão completa desse fenômeno temporal.

Fonte: <https://brasilescola.uol.com.br>



Foto: Freepik

São Brás

Um legado de fé e de proteção da garganta de todas as pessoas, ao longo dos séculos

A celebração do Dia de São Brás, em 3 de fevereiro, remonta à história e à vida deste santo venerado, nascido em Sebaste, Armênia, no final do século III. Médico por profissão, São Brás tornou-se conhecido não apenas por suas habilidades médicas, mas também, por seu profundo compromisso com a fé cristã. Sua vida e legado são marcados por eventos notáveis, e sua devoção é comemorada até hoje.

Conversão e Evangelização

Inicialmente dedicado à Medicina, São Brás enfrentou séria crise interior, que o levou a buscar uma vida mais alinhada com sua fé. Sua busca por Deus levou-o à evangelização, onde sua devoção e busca pela santidade começaram a influenciar aqueles ao seu redor. Sua jornada espiritual não se limitou apenas à esfera religiosa, mas também se estendeu à sua prática médica, onde ele procurava não apenas curar os corpos, mas também a alma de seus pacientes.

Chamado para o Sacerdócio e Episcopado

Em um ponto crucial de sua vida, São Brás sentiu o chamado para retirar-se e dedicar-se à penitência, oração e intercessão. No entanto, quando o bispo de Sebaste faleceu, a comunidade, reconhecendo a santidade de São Brás, escolheu-o para sucedê-lo. Aceitando com humildade e obediência, ele foi ordenado padre e, posteriormente, bispo, não por sua própria vontade, mas para servir à Igreja e ao povo.

Perseguição e Martírio

Vivendo em uma época de perseguição à Igreja, São Brás enfrentou desafios significativos. O imperador Licínio, cunhado do imperador do Ocidente, Constantino, começou a perseguir os cristãos por motivos políticos e ódio. Conhecido por sua coragem e fé inabalável, São Brás foi preso e submetido a diversas provações para que renunciasse à sua fé, mas ele permaneceu firme em sua devoção a Cristo e à Igreja.

Milagres e Devoção Popular

A devoção a São Brás estende-se além de sua vida terrena. Um dos eventos mais conhecidos é o milagre da cura de uma criança engasgada por com espinha de peixe, que ocorreu enquanto ele estava a caminho do martírio. Esse milagre é lembrado até hoje, com a bênção das gargantas, no dia de São Brás, onde velas são abençoadas e usadas para proteção contra doenças da garganta.

Legado e Veneração

Após sua morte em 316 d.C., São Brás deixou um legado de coragem, fé e devoção que o tornou um dos santos mais venerados. Suas relíquias estão espalhadas por vários lugares, e ele é especialmente venerado na França, Espanha e em vários outros países. Sua vida e obras continuam a inspirar fiéis em todo o mundo, lembrando-nos da importância da fé e da intercessão divina, em nossa vida.

A celebração do Dia de São Brás convida-nos a refletir sobre sua vida exemplar e a buscar, em nossa própria jornada espiritual, a mesma devoção e coragem que ele demonstrou, em sua vida.

Fonte: www.cancaonova.com/
www.arautos.org/en.wikipedia.org

MINUTO DE REFLEXÃO

“O homem pode acreditar no impossível, mas nunca pode acreditar no improvável.”

Oscar Wilde

MINUTO DE SABEDORIA

“Nossa vida começa a terminar no dia em que permanecemos em silêncio sobre as coisas que importam.”

Martin Luther King

DICAS DOMÉSTICAS

Limpar a boca do fogão

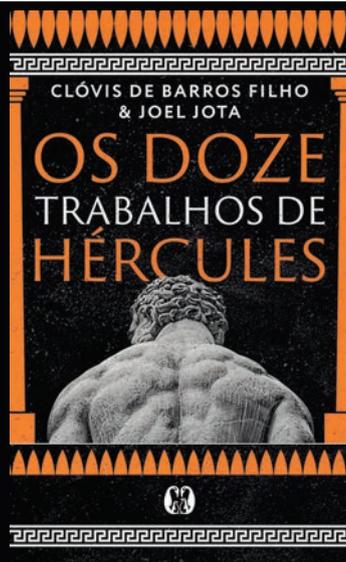
Em uma panela com mais ou menos 4 dedos de água, coloque 3 colheres de sopa de vinagre de maçã ou de álcool.

Coloque dentro da panela as bocas e deixe ferver por 10 minutos.

Retire as bocas com cuidado (pois estarão quentes) e molhe em água fria.

Despeje um pouco de detergente na palha de aço e esfregue-a nas peças. A sujeira irá sair sem muito esforço.

<https://www.almanaquesos.com/>



OS DOZE TRABALHOS DE HÉRCULES

AUTOR: Clóvis de Barros Filho e Joel Jota

EDITORA: Citadel

FORÇA. TENACIDADE. RESILIÊNCIA. É intrínseco ao mito ser passado adiante, projetado, pela oralidade. Nada mais incrível que ouvir esta história – a história – de Hércules, nosso Hércules, por meio do timbre icônico do Professor Clóvis de Barros Filho, no curso “Deuses e Heróis – Hércules”. E, de igual teor, não há maneira melhor de homenagear os que participaram e participarão desse acerdadíssimo curso do que com esta obra: uma releitura, de coautoria entre Clóvis de B. Filho e Joel Jota, dessa narrativa que é a representação da resiliência, em sua mais pura denotação. Um mito, um sussurro que alcançou gerações, uma história que é ricamente representada pela escrita do Prof. Clóvis e requintada pelos comentários de Joel Jota, ambos de pertinência absoluta nessa belíssima jornada de resiliência, autodescobrimento e destino. Passaremos aqui pelos Doze Trabalhos de Hércules, desafios inimagináveis, de congelar até os mais bravos homens e guerreiros. Sorte de Hércules, que nasceu para ser muito mais. Colocamo-nos para baixo, por vezes, diante de frustrações e derrotas, de modo a altear os desafios ao patamar de deuses. Essa e muitas outras histórias ensinam-nos que somos nós, na verdade, os agentes de transformação e que, sendo resilientes, podemos superar os obstáculos que antes pareciam ser maiores que nós.

Oppenheimer

Oppenheimer é um filme histórico, um drama dirigido por Christopher Nolan e baseado no livro biográfico vencedor do Prêmio Pulitzer, *Prometeu Americano: O Triunfo e a Tragédia de J. Robert Oppenheimer*, escrito por Kai Bird e Martin J. Sherwin. Ambientado na Segunda Guerra Mundial, o longa acompanha a vida de J. Robert Oppenheimer (Cillian Murphy), físico teórico (que até os dias de hoje é conhecido como “Pai das bombas atômicas”) da Universidade da Califórnia e diretor do Laboratório de Los Alamos, durante o Projeto Manhattan – que tinha a missão de projetar e construir as primeiras bombas atômicas. A trama acompanha o físico e um grupo formado por outros cientistas ao longo do processo de desenvolvimento da arma nuclear que foi responsável pelas tragédias nas cidades de Hiroshima e Nagasaki, no Japão, em 1945. Além de Cillian, o elenco também traz nomes como Emily Blunt, Matt Damon, Robert Downey Jr., Florence Pugh, Gary Oldman, Jack Quaid, Gustaf Skarsgård, Rami Malek e Kenneth Branagh.



SERRALHERIA
CASARINI

EINTEC

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

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

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

“EU SEMPRE ESTAREI CONTIGO”

Quando a noite chegar
E o vento assobiar no firmamento,
Abraçarei tua alma,
E ela refletirá a minha imagem.
Eu sempre estarei contigo...
No dissabor de teu pranto,
Na adocicada alegria,
Na luz de teu brando olhar,
Na tua pele fulgurante.
Eu sempre estarei contigo...
Que minha imagem
Seja o alento
Em noite nevoenta e fria.
Que embale teu sono o meu canto,
Enquanto velo por ti.
Em teu brilho me abraço,
E minh' alma feliz sorri, serenizada,
Quando as rubras nuvens
Pintarem o infinito.
Quando raiar ao longe a linda aurora,
E o divino sol bailar céu afora,
Eu sempre estarei contigo...

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

37

Fotos: Freepik

Meu amor, te amo tanto...!
Te amo tanto, oh! meu amor...!
Viajo tanto aos teus encantos,
Quando vejo a bela flor,
Debruçada em minha janela,
Tal qual bela Cinderela,
Que me faz cruzar os montes,
Vendo a luz no firmamento
(Em teus belos movimentos),
Deslumbrando os horizontes!...

Tua florzinha é tão cheirosa,
Lembra o cheiro de jasmim...
Inda fica mais charmosa,
Quando a vejo, em meu jardim.
Quando insiste olhar pra mim,
Sinto um enooooooooorme calafrio...
Sinto a chama do delírio
Em meu peito acelerado...
Fico assim — tão desvairado,
Vendo as pét'las desse lírio!

Teus encantos

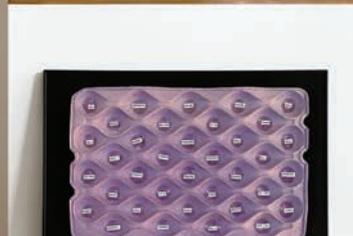


Tua florzinha é a mais formosa,
É a mais linda do universo...
Mui extremosa e perfumosa,
Onde exalo o amor imerso...
E me afogo em teus reversos,
Quando beijo a bela flor
A exalar — todo esse olor —
Degustando as pét'las nuas,
Nos vergéis em que flutuas,
— No inspirar do beija-flor!

Meu amor, ela é tão linda...
Tão ardorosa e exuberante,
Mui formosa e delirante...
Nesta alcova, ela é bem-vinda!
Nunca vi u'a flor mais linda,
Despontando na alvorada,
Tão vistosa e adocicada —,
Tua florzinha cor-de-rosa!...
Qu' é a mais bela e suspirosa,
Minha açucena doce amada!

Paulo Costa (Pacco)

Fotos: Freepik



Fotos: Thays Leonel

Arte e Consciência na luta contra a violência de gênero

Exposição de Thays Leonel, no Museu Paulo Setúbal, em Tatuí, convida à reflexão sobre desigualdade e violência

No dia 13 de janeiro, o Centro Cultural do Largo dos Amores, em Itapetininga, inaugurou a mostra “DesIGUAL”, da renomada artista visual Thays Leonel. Mais do que uma simples exposição de arte, o evento representa um convite à reflexão e à conscientização sobre a desigualdade de gênero e a violência contra as mulheres.

Nascida em Itapetininga, Thays Leonel passou 24 anos em São Paulo antes de retornar à sua cidade natal, no início da pandemia em 2020. Inicialmente, atuando no design gráfico e na direção de criação, ela posteriormente empreendeu a criação de jogos de tabuleiro. Foi somente no segundo semestre de 2022 que ela decidiu direcionar seu talento para as artes plásticas.

Com uma abordagem experimental, as obras de Thays Leonel refletem extensas pesquisas, testes e combinações de materiais, cores e texturas, incluindo elementos da natureza e

do cotidiano. Sua arte evoluiu de uma busca estética para uma expressão mais engajada, especialmente após a maternidade, abordando temas relacionados à vivência das mulheres e as questões sociais.

A exposição “DesIGUAL”, com curadoria de Giovanna Trevelin, propõe uma reflexão sobre a condição social das mulheres, destacando as desigualdades e violências que permeiam sua vida. Contemplada pelo Programa de Ação Cultural de São Paulo (Proac), a mostra apresenta mais de 40 obras, que estarão em exibição no Museu Histórico “Paulo Setúbal” de Tatuí, até o dia 23 de fevereiro.

A abertura da exposição está agendada para o dia 2 de fevereiro, às 19h, com a presença da renomada DJ Julia Günther. O evento será acompanhado por um coquetel e, no dia 5 de fevereiro, haverá uma visita guiada com professores e artistas-educadores do município.

Antes de chegar ao Museu Paulo Setúbal, a

exposição passou pelo Centro Cultural e Histórico “Brazílio Ayres de Aguirre” em Itapetininga, pela Fábrica de Arte Marcos Amaro (Fama Museu de Itu) e pela Pinacoteca “Diógenes Duarte Paes”, em Jundiá.

O Museu Histórico “Paulo Setúbal” está localizado na praça Manoel Guedes, 98, no centro de Tatuí, e a entrada para visitação das obras é gratuita.

A exposição “DesIGUAL” representa não apenas uma oportunidade de apreciar a arte de Thays Leonel, mas também, um convite para refletir sobre questões sociais urgentes e promover a conscientização sobre a importância da igualdade de gênero e do combate à violência contra as mulheres.

Para mais informações e atualizações sobre a exposição, você pode acompanhar pelos Instagrams: da artista (@thaysleonel), da curadora (@trevelingiovanna) e do Museu Paulo Setúbal (@museu.paulo.setubal).



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

Pediculose: o desafio dos piolhos nas escolas

Como identificar, prevenir e tratar infestações por piolhos em ambientes escolares

Os piolhos (*Pediculus humanus capitis*) são insetos que se alimentam de sangue humano, causando coceira. Sua rápida reprodução pode levar a uma infestação conhecida como Pediculose. Junto com seus ovos, as lêndeas, os piolhos são responsáveis por essa condição, que é uma infestação por parasitas, que se reproduzem na superfície do pelo e da pele.

Embora possam afetar pessoas de todas as idades, gêneros e etnias, as crianças em idade escolar são as mais suscetíveis, o que preocupa aos pais e professores. Durante a volta às aulas, é importante que pais e professores estejam atentos à saúde capilar das crianças, já que a transmissão da pediculose ocorre através do contato direto entre as cabeças, algo comum em ambientes escolares, onde as crianças compartilham objetos e participam de atividades em grupos.

As crianças são menos sensíveis às picadas dos piolhos e podem não perceber quando estão sendo picadas, o que facilita a infestação e pode atrasar o tratamento. Por isso, é importante que

pais, cuidadores e professores estejam atentos para identificar possíveis infestações o mais cedo possível, prevenindo novos casos.

Os sintomas incluem coceira intensa no couro cabeludo, sensação de movimento nos fios capilares, vermelhidão no couro cabeludo, nuca ou pescoço, e pequenos pontos esbranquiçados semelhantes à caspa. O diagnóstico pode ser feito através da inspeção visual dos fios e do couro cabeludo, e em alguns casos, com a ajuda de um profissional.

O tratamento geralmente envolve o uso de shampoos específicos, mas em casos persistentes, é recomendável procurar um médico para orientação. Loções e shampoos com permetrina são eficazes no tratamento. Em casos mais graves, o médico pode prescrever medicamentos orais.

Se a presença de piolhos for confirmada, é importante notificar imediatamente os locais frequentados pela criança, como escolas e clubes, para prevenir a disseminação da infestação. Em casa, a higienização constante dos fios e o uso diário do pente fino podem ajudar a prevenir novos casos. É importante também higienizar

roupas de cama, objetos pessoais e realizar inspeções diárias na cabeça das crianças.

Para evitar a propagação da infestação nas escolas, os professores e a direção devem informar os alunos sobre os piolhos, notificar imediatamente os pais em caso de infestação, evitar o compartilhamento de objetos pessoais, incentivar o uso de cabelos presos em casos de fios longos, e aumentar as medidas de higiene, nas dependências da escola.

É essencial desmistificar que os piolhos estão relacionados à falta de higiene. Eles podem afetar qualquer pessoa e reproduzem-se em condições de calor e sangue humano, independentemente da classe social, cor de pele ou estado de higiene.

Apesar de não transmitirem doenças, os piolhos podem causar infecções secundárias de pele devido aos arranhões causados pela coceira intensa. Anti-histamínicos podem aliviar os sintomas. Incentivar as crianças a escovar os cabelos diariamente com um pente fino antes de ir para a escola também pode ajudar a prevenir infestações.

<https://butantan.gov.br/bubutantan>

Estampas em Ebulição

Do floral ao Tie Dye: as tendências mais quentes para o verão 2024

Foto: Freepik



A

temporada mais quente do ano pede cores vibrantes e estampas marcantes. Mantendo o alto astral da estação, as padronagens seguem uma variedade de estilos que se adequam a qualquer coleção, desde as mais discretas até as ultra coloridas. Confira as tendências das grifes internacionais para o Verão 2024.



Foto: Freepik

Florais e Paisagens

O segmento *jeanswear* é invadido por uma profusão de florais. Desde os metalizados com paetês da Ashish, até as mini flores coloridas da Philosophy Di Lorenzo Serafini, há uma variedade de opções para todos os gostos. Outras marcas como Chopova Lowena e Kwaidan Editions exploram elementos figurativos, como meninas e cataventos, enquanto a R13 e a Jil Sander apostam em estampas ousadas em cores vibrantes. A Loewe inspira-se nas paisagens de Ibiza, trazendo estampas que remetem às praias e à natureza exuberante da ilha. Já a Molly Goddard e a Casablanca buscam inspiração em souvenirs e viagens, criando estampas criativas e cheias de personalidade. A Marine Serre e a Miù Miù apostam em combinações inusitadas, como florais com listras e gatos, criando peças únicas e cheias de estilo.



Foto: Freepik

Tie Dye e Manchados

O *tie dye* surge em tons esmaecidos e psicodélicos, trazendo um ar despojado e moderno às peças. Marcas como Akris e Philipp Plein exploram essa técnica de tingimento de forma criativa, enquanto a The North Face traz uma abordagem mais casual com aspecto denim. A Eckhaus Latta inova, ao utilizar a técnica de esponjas no *tie dye*, criando efeitos únicos e interessantes. A Dolce&Gabbana aposta em marmorizados em preto e branco, remetendo aos anos 80, enquanto a Dsquared2 traz quadriculados com reservas de cor, adicionando um toque de modernidade às peças.



Foto: Freepik

Decorativismo e Artsy

A Casablanca e a Dolce&Gabbana exploram elementos decorativos, como frutas e azulejos portugueses, trazendo um toque de sofisticação e elegância às peças. Já a Balmain e a Emilio Pucci investem em grafites e estampas geométricas, criando um visual mais urbano e contemporâneo. A Etro aposta no *paisley* estilizado, enquanto a Gucci trabalha seu tradicional logo de forma inovadora. A Ferrari traz estampas inspiradas em corridas de carros, adicionando um toque esportivo e dinâmico às peças.



Foto: Freepik

Padronagens Diversas

Além das tendências já mencionadas, o Verão 2024 traz uma variedade de padronagens e estilos. A Etro inspira-se em lenços para criar conjuntos elegantes em azul e branco, enquanto a Loewe aposta em sobretingimentos multicoloridos para criar peças com uma estética visualmente impactante. A Versace investe em seu logo de correntes, em uma versão colorida e vibrante. Alessandra Rich traz um camuflado em tons de rosa, adicionando um toque feminino e moderno às peças. Já a Area mescla o leopardo com corações em tons terrosos, criando 41 um visual marcante e cheio de personalidade.



Foto: Freepik

Conclusão

O Verão 2024 promete ser uma temporada de extrema criatividade e inovação, no universo das estampas. Com uma variedade de tendências, que vão desde florais e paisagens até *tie dye* e *animal print*, há opções para todos os estilos e gostos. As marcas internacionais estão apostando em padronagens diversificadas e estilos únicos, criando peças que prometem conquistar o público, com sua originalidade e beleza.

Fonte: <https://elle.com.br/>



Fotos: Freepik

Amizade ou namoro?

Os sinais indicam uma mudança de relacionamento

O início de um relacionamento nem sempre acontece da forma convencional. Enquanto alguns buscam o amor fora do círculo de amizades, outros descobrem que o amor estava mais próximo do que imaginavam. Uma pesquisa realizada pela Social Psychology and Personality Science revelou que 66% dos casais começaram suas relações como amigos.

Maicon Paiva, especialista em relacionamentos e fundador da Casa de Apoio Espaço Recomeçar, destaca a importância de dar o primeiro passo para descobrir se o sentimento é recíproco. Segundo ele, viver na dúvida pode criar um limbo emocional, impedindo o avanço da vida amorosa. Para Maicon,

é fundamental comunicar os sentimentos, mesmo que isso signifique mudanças na dinâmica da amizade.

O tempo necessário para que a amizade transforme-se em romance não segue uma regra específica. Embora o estudo mencionado indique que, em média, esse processo leve cerca de 22 meses, cada caso é único. Maicon Paiva sugere estar atento a quatro sinais que podem indicar a transição da amizade para o namoro:

Frequência das conversas: Se você perceber que passa a mencionar seu amigo com mais frequência do que o habitual, pode ser um sinal de que seus sentimentos estão mudando.

Mudança na linguagem corporal: A linguagem corporal pode revelar muito sobre os sentimentos. Observe se sua postura e

gestos mudam, na presença do seu amigo.

Alterações no comportamento: Mudanças repentinas no comportamento podem indicar um interesse além da amizade. Preste atenção em como vocês relacionam-se e se algo parece diferente.

Necessidade de Proximidade: Se você sente forte necessidade de estar perto do seu amigo, pode ser um sinal de que seus sentimentos estão evoluindo.

Transformar uma amizade em namoro é um processo natural e, para muitos, pode ser até mais fácil, devido à intimidade pré-existente. Portanto, permita-se viver essa experiência e não tenha medo de seguir em frente, em busca da felicidade.

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

**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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

AUTOS & CIA





Fotos: Freepik

Carro também precisa de cuidados no verão

Com o forte calor, é preciso criar alguns hábitos para manter o automóvel em melhores condições de uso

O verão chegou e os cuidados devem ser redobrados não apenas com a saúde do corpo, mas também com o automóvel. A chegada das altas temperaturas é um convite para viagens à praia, nos fins de semana, ou até mesmo, nas férias. Mas, para continuar garantindo as boas condições do veículo, é preciso tomar algumas atitudes simples, como inserir protetores sanfonados no para-brisa ou utilizar películas protetoras de vidros, mais conhecidas como *insulfilm*.

Térmicas e isolantes, as películas diminuem o calor dentro do automóvel, evitam o desgaste do estofamento e ainda impedem que os marginais verifiquem o que há, no interior do carro. Os protetores também são importantes no verão porque o sol pode ressecar estofados de couro. O mercado dispõe, atualmente, de produtos que protegem os bancos e podem ser encontrados em lojas especializadas.

Já a pintura, apesar dos veículos, hoje, contarem com o verniz, certa proteção excelente que já vem de fábrica, há polidores que formam mais uma película protetora. Especialistas apontam alguns serviços que podem cuidar da pintura, como o espelhamento, revitalização ou cristalização e podem, inclusive, remover riscos superficiais. Lavar o automóvel em maior número de vezes, no verão,

também é recomendado, especialmente, se houver contato com a maresia.

Mais cuidados

No verão, as altas temperaturas alteram a calibragem dos pneus. “É preciso ficar atento, porque há perda de calibragem nos pneus”, alertam especialistas. Em relação à parte mecânica, especialmente antes de viajar, é aconselhável conferir o nível do líquido de arrefecimento, do óleo do motor e fazer manutenção preventiva, verificando velas, bomba d’água, correia e mangueiras.

Na parte externa dos automóveis, as principais preocupações são com as borrachas de fixação dos vidros. A alta incidência do sol e do calor pode ressecar as peças, que tendem a ficar mais propensas a terem furos e rachaduras. Com isso, a vedação da cabine fica comprometida. Em situações de chuvas, podem até ocorrer infiltrações para dentro do carro. O interior do veículo, aliás, também demanda cuidado especial, durante a estação. Já falamos do banco de couro, que requer atenção especial; mas existem bancos que usam tecidos de veludo e que precisam de poucos cuidados, como tirar a poeira usando uma escova ou um aspirador de pó. E se tiver que deixar o carro ao sol, por longos períodos, a dica é usar papelão no para-brisa, evitando danos às partes de plástico do painel do carro, causados pelo sol e calor.

Além do sol forte, o verão também é a época do ano em que mais chove. E nas cidades grandes, as chamadas “chuvas de verão” trazem, como sempre, alagamentos e enchentes. O maior perigo, nesse caso, é entrar água não só dentro do carro, como em suas partes mecânicas. Nessa situação, o indicado é não ligar o motor, pois pode ocorrer o calço hidráulico – entrada de água dentro do propulsor. Deve-se levar o veículo para o mecânico drenar todo o líquido do conjunto. E não tornar o verão um capítulo de férias frustradas.

Dicas

O estepe também pode ser danificado se ficar por muito tempo sem uso, e exposto ao calor. A borracha pode trincar.

É importante colocar aditivo no radiador, tanto no verão como no inverno, para auxiliar no sistema de arrefecimento do motor. Mas é preciso usar os produtos especificados no Manual do Proprietário.

O compartimento do motor deve estar sempre limpo, sem resíduos de óleo ou fluidos, para evitar “cozimento” das peças.

Com estes cuidados, o motorista e sua família podem cair na estrada e aproveitar a estação mais gostosa do ano. Não se esquecendo de levar o protetor solar, não ficar torrando ao sol o dia todo, respeitar as leis de trânsito e, claro, nunca dirigir depois de beber.



Rivian R1 T: a picape elétrica com mais de 800 cv

Cheia de peculiaridades, picape chega ao Brasil por R\$ 1 milhão

Primeira picape grande elétrica do mercado americano, a Rivian R1 T possui 4 motores, que podem gerar 846 cavalos de força e um torque de 125,5 kgfm. Ela chega ao Brasil pela bagatela de R\$ 1 milhão.

Com 5,51 m de comprimento e 3,45 m de entreeixos, a Rivian posiciona-se entre as picapes médias e grandes do mercado americano. O projeto possui inovações e singularidades, mas os primeiros modelos estão chegando ao mercado depois de cinco anos, após passar por várias crises, como, por exemplo, a falta de semicondutores, no mercado.

A empresa que produz a picape surgiu há 14 anos, fundada por Robert Scarin, engenheiro mecânico com doutorado no conceituado MIT (Instituto de Tecnologia de Massachusetts) e tem entre os acionistas a Amazon, para quem a Rivian fabrica as vans elétricas que fazem entregas nos EUA.

Até a tradicional montadora Ford investiu na Rivian, chegando inclusive a lucrar bastante com as ações. É claro que a Rivian tem o conhecimento necessário para produzir a picape elétrica. Mesmo assim, enfrentou problemas e os primeiros modelos começaram a ser entregues em 2021, cinco anos depois da

apresentação do carro, no Salão de Los Angeles.

A picape mudou bem pouco e mantém o design simples, com poucas linhas e vincos, mas o que realmente chama a atenção é a enorme barra iluminada na frente da picape (com luz de LED e que faz as vezes de DRL, a luz de dia). A seção central da barra muda de cor (vermelho ou verde), dependendo da carga da bateria.

Os faróis são em LED, divididos em quatro projetores, que fazem a composição de farol alto e farol baixo. O arco em volta dos projetores é a seta que indica a direção. O farol de neblina fica integrado com o para-choque. O Bocal de carregamento fica bem escondido, próximo ao para-choque, com tampa de acionamento elétrico. Uma peculiaridade da picape é que, quando a porta é fechada, ao condutor sair do veículo, tudo se desliga. A picape aceita carregadores de até 350 kw, passando de 10 a 80% da capacidade da bateria em 43 minutos. A picape também usa o mesmo padrão de carregamento da Tesla, possibilitando que ela use os mesmos carregadores, disponíveis nos EUA.

Como no Brasil ainda não existe esse padrão, o proprietário terá de usar um adaptador, o que pode influenciar no tempo de recarga. A bateria possui 135 quilovolts, com autonomia de 480 km.

Segurança

Existem vários sistemas que atuam para evitar atropelamento e até param o carro, caso outro carro estiver passando perto, o que evita colisões comuns em estacionamentos, por exemplo.

A picape utiliza 4 motores (um para cada roda) e o chassi parece uma grande prancha de skate, onde são afixadas as rodas e outros sistemas, como a suspensão pneumática. Não é à toa que ele é chamado de *Skateboard*. A vantagem é que este chassi pode ser usado em vários modelos. É um chassi de longarinas, bem plano e compacto. E permite, ainda, a troca de peças com outros veículos da empresa.

Os 4 motores somam 846 cavalos em 125,5 kgm de torque. Na dianteira, no lugar em que seria o motor, está um porta-malas com 311 litros de capacidade. Uma curiosidade: a chave da picape é um cadeado, que você pode prender na calça.

A picape possui várias soluções inovadoras, como o uso de dez câmeras para auxiliar o condutor, e várias tomadas, mas sua capacidade de carga é de apenas 800 kg. Por outro lado, graças à força de seus motores, ela consegue rebocar até cinco toneladas. Mas o preço é para poucos: R\$ 1 milhão. E há mais um detalhe: ela só vem através de importadores independentes, aumentando ainda mais a exclusividade.



SUVs e modelos elétricos devem liderar lançamentos

Alguns modelos cotados podem passar dos 500 cv de potência

Repetindo o que aconteceu em 2023, os novos lançamentos, no mercado automobilístico nacional, neste ano, devem concentrar-se nos nichos de Utilitários Esportivos (SUV, na sigla em inglês) e carros elétricos.

Uma das novidades mais aguardadas é o Zeekr 001, modelo elétrico que promete rodar mais de mil quilômetros, com apenas uma recarga. O carro é um produto da Jelly, companhia chinesa que controla outras empresas, entre elas a Volvo. O modelo tem várias versões de configuração de motor e baterias diferentes. O modelo mais potente tem 4 motores que desenvolvem 1265 cavalos de potência e 130,5 kg de torque.

Mas se você já estava com água na boca, fique sabendo que a versão que deve vir para o Brasil é um pouco mais “mansa”, se é que se pode falar isso de um carro com 544 cv e faz de zero a 100 km/h em menos de quatro segundos.

O que vem por aí

Se em 2023, você sonhou com carros novos, estes sonhos podem tornar-se realidade com os novos modelos que estão por vir, como um rival

do Tesla Modelo S, lançado recentemente na Europa, com preço em torno de 60 mil Euros.

Entre as novidades que devem chegar por aqui, está o SUV cupê C5, da chinesa Omoda (outra montadora que se deverá instalar no Brasil). Ela chega junto com a Jaecoo; ambas fazem parte da Cherry.

O C5 tem porte de Jeep Compass e tem motor parecido com o de um Kia Sportage; ele carrega um propulsor 1.5, que trabalha com um pequeno motor elétrico, em sistema híbrido leve.

Outra novidade que deve chegar ainda esse ano é o Toyota Yaris Cross, que promete ser o híbrido mais barato do Brasil e que vai ter fabricação nacional. Ainda não existem muitas informações oficiais sobre o modelo, mas a versão mais recente possui um conjunto híbrido, com motor 1.5, assim como o Corolla Cross. Quanto ao preço, se a montadora mantiver a promessa, deve ficar abaixo dos R\$ 180 mil. A expectativa é que o modelo aqueça o mercado.

A Fiat marcará a sua estreia no mercado de picapes médias com o modelo Titano, que terá motor turbodiesel 2.2 e potência na casa dos 200 cv. O visual do modelo foi revelado há pouco tempo, e tem como base a Peugeot Land track e a chinesa sheng Senna f 70. O

modelo tem quase 5,30 de comprimento e capacidade de carga de 1.200 kg.

Equinox EV

A Chevrolet deve apresentar o modelo elétrico deste SUV. O Equinox EV vai chegar totalmente diferente, com a opção 100% elétrica do utilitário esportivo. O EV, com visual arrojado, já foi lançado nos Estados Unidos. A versão mais potente chega a 294 cv e torque de 48 kgfm, com autonomia de 500 km. A GM divulgou os preços do modelo para o mercado norte-americano, onde ele chega primeiro: deve ficar entre US\$ 35 mil e US\$ 52 mil, de acordo com a versão; na conversão direta, aqui no Brasil o preço seria entre R\$ 175 mil e R\$ 265 mil.

A Chevrolet também prepara a chegada da nova S10. A picape deve chegar com visual muito parecido com o da Colorado, que é o modelo equivalente da S10, nos Estados Unidos;

O interior da picape será totalmente remodelado e o motor também deve receber modificações para ficar com algo em torno dos 200 cavalos de potência. Já o câmbio pode ser a maior novidade com 8 velocidades. Como se vê, 2024 deve ser um ano de muitas novidades para o mercado automobilístico brasileiro.



01



03



04



02



05

01 - Leticia, Padre Élcio, Benedita, Paulo Padre Narciso e Sandro, Missa de despedida dos Padres Élcio Roberto de Góes e Narciso Jesus Iori, Basílica Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 02 - Ismael e Rose, 5º Encontro dos Amigos do Barão de Suruí, Colina das Estrelas, Tatuí; 03 - Caetano e Adriana, Feijuca dos Monges, Fazenda Pingó D'água, Tatuí; 04 - Laís, Venâncio, Adriana, Geraldo e Juninho, entrega do prêmio "Destaque Empresarial 2023" - Vena Focus Pesquisa e Marketing, Hotel Del Fiol, Tatuí; 05 - Douglas, Rizek, Mariana, Danielle, Patrícia e Ana, Fábrica Rock, Tatuí



Decoração de Interiores

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

VD
Villaggio Decor



Elméc



06 - Ivanete e Mara, entrega do prêmio “Destaque Empresarial 2023” - Vena Focus Pesquisa e Marketing, Hotel Del Fiol, Tatuí; 07 - Patrícia, Ana Laura, Juliana e Rafael, Feijuca dos Monges, Fazenda Pingo D’água, Tatuí; 08 - Rose, Rafael, Eric e Guto, 5º Encontro dos Amigos do Barão de Suruí, Colina das Estrelas, Tatuí; 09 - Elide e Fátima, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 10 - Mano, Virgínia, Cássia e Cleuza, almoço de despedida dos Padres Elcio Roberto de Góes e Narciso Jesus Iori, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 11 - Simone, Cláudia, Carla, Rose, Bernadete, Luíza e Gilda, encontro das Amigas para Sempre, Itamaraty Grill, Tatuí



GHS
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

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



12 - Elisa e José Ricardo, Feijuca dos Monges, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 13 - Padre Narciso, Sérgio, Patrícia, Padre Élcio e Ranúzia, almoço de despedida dos Padres Élcio Roberto de Góes e Narciso Jesus Iori, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 14 - Élide, Bernadete, Eidi, Fátima e Célia, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 15 - 5º Encontro dos Amigos do Barão de Suruí, Colina das Estrelas, Tatuí; 16 - Ivanete, Taynara, Giovani, André e Claudete, baile Vermelho e Preto, Associação Atlética XI de Agosto, 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



17 - Valéria e Regina, 5º Encontro dos Amigos do Barão de Suruí, Colina das Estrelas, Tatuí; 18 - Andréia, Padre Élcio e Danilo, almoço de despedida dos Padres Élcio Roberto de Góes e Narciso Jesus Iori, Associação Atlética XI de Agosto, Tatuí; 19 - 1º Meeting de Vendas do Reserva dos Ypês IV, Conservatório de Tatuí; 20 - Guilherme e Renata, Deserto do Atacama, Chile



CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMENTOS



Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel **comercial** pode ser seu!

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)

Centro Empresarial Castelo Branco | Boituva/SP



Vista da entrada



Térreo



Escada para o mezanino



Mezanino



Banheiro



Depósito

Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

/Camargo Elmec

/camargoelmec

Maionese sem Óleo e com Ovos Cozidos

A

maionese é uma entrada versátil que pode ser utilizada em diversas preparações culinárias. Nesta receita, nossa leitora Fátima Aparecida Camargo Sartorelli, da cidade de Boituva, compartilha conosco uma deliciosa versão sem óleo, tornando-a uma opção mais saudável e nutritiva. Essa receita caseira é rica em proteínas, graças aos ovos cozidos, e pode ser utilizada em saladas, acompanhamentos e diversos pratos, agregando sabor e textura aveludada. Anote aí, caro leitor!

Ingredientes:

3 ovos cozidos
1 dente de alho
1 xícara de iogurte natural ou coalhada
1 colher de sopa de vinagre (preferencialmente de maçã)
Um punhado de salsinha e cebolinha
1 pitada de sal
Uma pitada de pimenta do reino

Modo de Preparo:

No liquidificador, adicione todos os ingredientes.

Bata-os, até obter uma mistura homogênea e cremosa. Leve ao freezer por alguns minutinhos.

A maionese está pronta para ser servida. Seu sabor aveludado e textura cremosa tornam-na uma adição irresistível a diversos pratos.

Conclusão:

A maionese sem óleo e com ovos cozidos é a opção saudável e saborosa, que pode ser facilmente incorporada à dieta. Experimente esta receita super versátil e descubra novas formas de aproveitar todo o sabor e cremosidade da maionese, sem renunciar à saúde e o bem-estar. Bom apetite!



51

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



← Acesse o nosso cardápio através do QR code

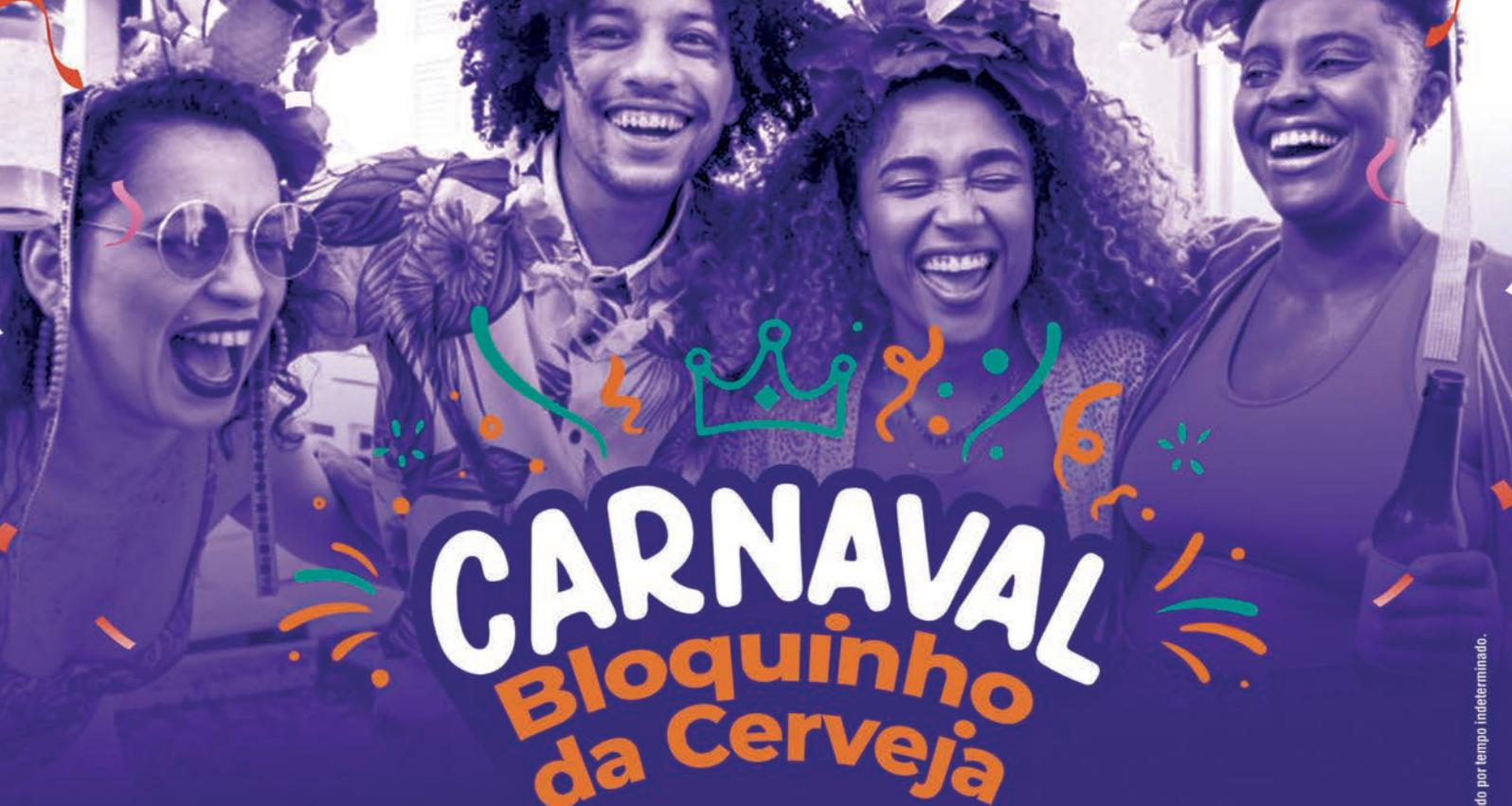


TAMBELLI 75
PASTELARIA E LANCHONETE

Elmec

Muito + sabor.
Muito + recheio.
Muito + escolhas.

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)



CARNAVAL

Bloquinho da Cerveja

LA
COMENDADOR
Sempre o melhor para você!

a mais gelada
pelo menor preço

só nas conveniências da **Rede Comendador**



Beba com moderação.
Se for dirigir não beba.

*Consultar o regulamento interno, válido por tempo indeterminado.



Pack com
6 longnecks
330ml

por apenas
42,00*

R\$ 8,40 de
desconto
total da
embalagem



Lata 269ml

por apenas
2,99*

Preço válido para
pack com 15 unidades



Pack com
6 longnecks
330ml

por apenas
45,00*
De **51,00**

R\$ 6,00 de
desconto
total da
embalagem

