

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 17 • EDIÇÃO 197 • ABRIL DE 2024



# Extremo Climático:

Mudanças climáticas podem afetar a produção global de alimentos



**Evolução da Moteleria:**  
Um negócio lucrativo e inovador no Brasil.

**Rock in Rio:**  
Uma história emocionante por trás dos 40 anos do festival.

**Mieloma Múltiplo:**  
Detecte precocemente, salve vidas!

Boa tarde, Bernadete! Muito obrigado e parabéns pela revista. Gosto muito dela.

**Antônio Bicudo**  
(Fazendo alusão à edição de março)

Parabéns a toda equipe Hadar! Ótimas matérias! Gostei muito da matéria sobre Crimes Virtuais, da matéria de capa; a do Dia da Mulher, e do Apetite, já vou fazer essa receita de Bacalhoda na Sexta-Feira Santa! Depois eu conto para você como ficou, rsrs. Muito boa e instrutiva a Hadar. Top, top!

**Claudette Alvez**  
(Fazendo alusão à edição de março)

Já? Maravilha, Chefia querida! Muito obrigada por essa versão "homeopática" da preciosa Hadar! Deus abençoe muito você e seu infinito trabalho de "escriba!" PARABÉNS! PARABÉNS! PARABÉNS!

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

Beijos de luz e paz a todos da "REVISTA HADAR"! Parabéns, pela edição!

**Maria do Carmo (Carminha)**  
(Fazendo alusão à edição de março)

Olá, Bernadete, bom dia! Estava olhando e observando cada detalhe do trabalho de vocês. Como está top! Lindo, demais! A diagramação linda. As ilustrações pertinentes a cada tema, muito show. Fantástica a apresentação. PARABÉNS, você sempre fazendo o seu melhor no seu profissionalismo; que Deus abençoe grandemente o seu trabalho, sua equipe de trabalho, e sua família, dando-lhe muitas bênçãos.

**Regiane**  
(Fazendo alusão à edição de março)

Muito obrigado por ter me enviado essa preciosidade, que é a revista Hadar. Gostei muito da abordagem dos temas e o *Layout* é show. Parabéns a você, Bernadete, e a toda sua equipe.

**Walmir Machado**  
(Fazendo alusão à edição de março)

Recebo essa preciosidade numa época de introspecção e renovação de nossa FÉ EM JESUS CRISTO. Ao mesmo tempo, uma homenagem àquela que é nosso primeiro amor: NOSSA MÃE a grande e fabulosa MULHER. Por isso, grande abraço a outra grande Mulher: Bernadete Camargo Elmec. Deus a abençoe.

**João Levi**  
(Fazendo alusão à edição de março)

Boa tarde, Bernadete!!! Muito obrigado por nos enviar a deliciosa Hadar deste mês!!! Vamos ler com muito prazer, aprender e aproveitar as dicas. Um grande abraço a você e a toda a sua equipe!! Maravilhoso mês e muitas felicidades no Ano-Novo!!!

**Sérgio Lopes**  
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Parabéns pela edição. Está ótima! Gratidão eterna, Bernadete. Beijo a você e a sua família.

**José Luiz**  
(Fazendo alusão à edição de março)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

**2024** | **Abril**

- 01 - Dia da Mentira - 1º de Abril/ Dia da Abolição da Escravidão dos Índios
- 02 - Dia Mundial da Conscientização do Autismo/ Dia Internacional do Livro Infantil
- 03 - Dia do Atuarário/ Dia do Desporto Comunitário/ Aniversário da cidade de Cerquilho
- 04 - Dia Nacional do Parkinsoniano/ Dia Internacional de Alerta às Minas Terrestres e Assistência à Desminagem/ Dia Mundial dos Animais de Rua
- 05 - Dia do Propagandista Farmacêutico/ Dia do Filho/ Dia das Telecomunicações/ Dia Internacional da Consciência
- 06 - Dia Internacional do Esporte para o Desenvolvimento e pela Paz/ Dia Nacional de Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida
- 07 - Dia do Corretor/ Dia do Jornalista/ Dia Mundial da Saúde/ Dia do Médico Legista/ Dia Internacional para Reflexão do Genocídio de 1994 contra os Tutsi, em Ruanda/ Dia Nacional de Combate ao *Bullying* e à Violência na Escola/ Aniversário da cidade de Araçoiaba da Serra
- 08 - Dia da Nataçãõ/ Dia Mundial do Combate ao Câncer/ Dia Mundial da Astronomia/ Dia Nacional do Sistema Braille
- 09 - Dia Nacional do Aço/ Dia Nacional da Biblioteca
- 10 - Dia da Engenharia/ Dia do Engenheiro Militar/ Dia Mundial da Homeopatia/ Dia do Engenheiro Metalurgista
- 11 - Dia do Infectologista/ Dia da Escola de Samba/ Dia Mundial de Conscientização da Doença de Parkinson
- 12 - Dia do Obstetra/ Dia Internacional do Voo Espacial Tripulado/ Dia Nacional do Humorista
- 13 - Dia do *Office-Boy*/ Dia do Beijo/ Dia do Hino Nacional Brasileiro/ Dia do Jovem
- 14 - Dia Mundial do Café/ Dia Pan-Americano/ Dia do Técnico em Serviço de Saúde/ Dia Nacional do Neurocirurgião
- 15 - Dia Mundial do Desenhista/ Dia Nacional da Conservação do Solo/ Dia do Desarmamento Infantil/ Dia Mundial da Arte
- 16 - Dia Mundial da Voz/ Dia do Sacerdócio
- 17 - Dia Mundial do Hemofílico/ Dia Mundial da Hemofilia/ Dia Nacional de Luta pela Reforma Agrária/ Dia Nacional da Botânica
- 18 - Dia de Monteiro Lobato/ Dia do Amigo/ Dia Nacional do Livro Infantil/ Dia Internacional dos Monumentos e Sítios/ Dia Mundial do Radioamador
- 19 - Dia dos Povos Indígenas (Dia do Índio)/ Dia do Exército Brasileiro/ Dia de Santo Expedito
- 20 - Dia do Diplomata/ Dia do Disco/ Dia da Língua Chinesa
- 21 - Tiradentes/ Dia do Metalúrgico/ Dia da Latinidade/ Dia da Polícia Civil/ Dia do Têxtil/ Dia Mundial da Criatividade e Inovação/ Dia do Funcionário Policial Civil
- 22 - Descobrimeto do Brasil/ Dia da Terra/ Dia do Agente de Viagem/ Dia da Comunidade Luso-Brasileira/ Dia da Aviação de Caça/ Data Festiva da Força Aérea Brasileira / Dia Nacional da Tortura
- 23 - Dia de São Jorge/ Dia Mundial do Escoteiro/ Dia do Serralheiro/ Dia Mundial do Livro e dos Direitos de Autor/ Dia Nacional da Educação de Surdos/ Dia Nacional do Choro/ Dia da Língua Inglesa/ Dia da Língua Espanhola
- 24 - Dia do Penitenciário/ Dia do Boi/ Dia do Chimarrão/ Dia Internacional do Jovem Trabalhador/ Dia Internacional do Milho/ Dia Mundial do Multilateralismo e da Diplomacia para a Paz/ Dia do Samurai/ Dia Mundial de Combate à Meningite/ Dia Nacional da Família na Escola/ Dia Nacional da Língua Brasileira de Sinais
- 25 - Dia da Contabilidade/ Dia Mundial da Luta contra a Malária/ Dia do Despachante Aduaneiro/ Dia do DNA/ Dia das Meninas nas Tecnologias de Informação e Comunicação/ Dia Internacional de Conscientização para a Alienação Parental/ Dia Mundial do Pinguim
- 26 - Dia do Goleiro/ Dia de Prevenção e Combate à Hipertensão/ Dia Internacional de Lembrança do Desastre de Chernobyl/ Dia do Juiz Trabalhista/ Dia Mundial da Propriedade Intelectual
- 27 - Dia da Empregada Doméstica/ Dia Mundial do Design Gráfico/ Dia do Engraxate/ Dia Mundial da Medicina Veterinária
- 28 - Dia da Educação/ Dia da Sogra/ Dia Nacional da Caatinga/ Dia Nacional em Memória das Vítimas de Acidentes e Doenças do Trabalho/ Dia Mundial da Segurança e da Saúde no Trabalho
- 29 - Dia Internacional da Dança/ Dia de Santa Catarina de Sena
- 30 - Dia Nacional da Mulher/ Dia do Ferroviário/ Dia Internacional do Jazz

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

# Carta ao leitor

## Prezado leitor:

É com muita alegria que mais uma vez adentramos sua casa, através das páginas de nossa querida revista Hadar e contamos com sua presença, em nossa jornada. O tempo parece voar, não é mesmo? Já se passou um trimestre deste ano; estamos agora em pleno outono, embora as temperaturas ainda desafiem a média, mesmo que o calor tenha dado uma trégua.

O clima é caprichoso, e é inegável que muito desse descontrole é resultado da ação humana. Em algum momento, o planeta irá cobrar o preço por nossas decisões, e talvez esse momento chegue mais cedo que imaginamos. As mudanças climáticas representam uma ameaça real para a produção mundial de alimentos, e o crescimento constante da população só intensifica essa preocupação. O momento de agir é agora!

Em nossa matéria de capa, mergulhamos no tema das mudanças climáticas extremas e seu firme impacto na produção de alimentos. Este é um assunto de extrema importância que merece a atenção e a ação de toda a sociedade.

Além disso, em nossa edição, trazemos uma variedade de assuntos que visam tornar o seu dia a dia mais rico e interessante: moda, comportamento, negócio, qualidade de vida, saúde, beleza e as últimas novidades do mundo automobilístico. Tudo isso e muito mais, você encontrará nas páginas da Hadar.

Queremos expressar nossa profunda gratidão a você, caro leitor, por nos acompanhar ao longo desses dezessete anos, inspirando-nos a buscar a excelência em cada nova publicação. Nosso compromisso para com você é sempre trazer-lhe conteúdos feitos com amor, carinho, profissionalismo, ética e respeito, acima de tudo.

Esperamos que você desfrute desta edição com o mesmo entusiasmo que nós tivemos, ao produzi-la, e contamos ansiosamente com você, na próxima, em maio, se assim Deus permitir. Agradecemos imensamente por você fazer parte da nossa história.

Boa leitura!

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

		<b>MODA</b>
		<b>Versatilidade da moda:</b>
		Das minissaias clássicas às elegantes saias longas.
		<b>10</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>		
<b>Suplementação nutricional:</b>		
Potencialize sua vitalidade, insights exclusivos da renomada Nutróloga Bárbara Pozitel.		
<b>27</b>		
		<b>CULTURA</b>
		<b>Jazz:</b>
		Estilo marcante de dança e música, onde a improvisação é a chave da harmonia.
		<b>30</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>		
<b>Acessórios:</b>		
Produtos incríveis que vão revolucionar proporcionar conforto, praticidade e estilo ao seu veículo.		
<b>40</b>		
		<b>UNIVERSO TEEN</b>
		<b>Jovens consumidores:</b>
		As nuances do comportamento e as estratégias essenciais para os negócios neste cenário dinâmico da juventude.
		<b>38</b>

**Visão:** Como Revista regional, almeja a valorização do interior paulista, proporcionando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira a expor cultura, mas também, ser agradável e diversificada.

**Propósito:** A Revista Hadar tem como firme intenção oferecer entretenimento e informação correta a seus leitores; também tem o propósito 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, principalmente, com a seriedade da informação, da atualização, da ética e do respeito.

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Site  
Elmec Comunicações  
www.revistahadar.com.br

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

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

Colaboradores  
Ana Regina Elmec; Luiz Carlos Magaldi Filho; Maria do Carmo Marques Ramos; Pacco, Veridiana Pettinelli e Cláudia Garcia (Cacau)

Agradecimentos  
Lydiane de Oliveira Santos, Nathalia Porthillo Mattos; Gabriela Filgueiras Sales; Alice Salati Visciglia de Brito; Raissa Bastos; Cristiano Bocolini; Samuel Grillo Negrin; Mariana Oliveira; Oncoclinicas; Cármino Antônio de Souza; Aleksana Viana; Bárbara Pozitel e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

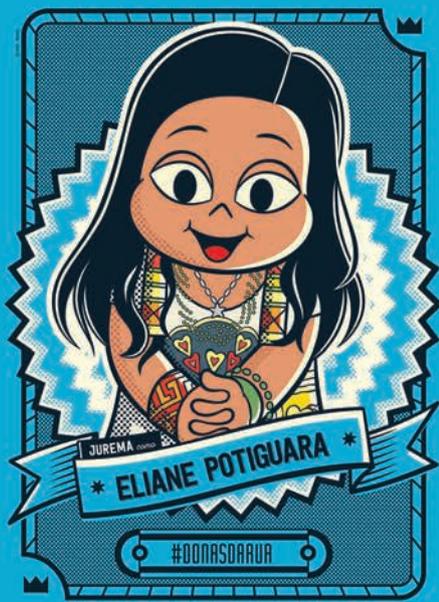


Foto: Download MSP - UOL



# Eliane Potiguara: defensora dos Povos Indígenas

*Uma trajetória de luta e reconhecimento pela Turma da Mônica*

**A** escritora e poeta indígena Eliane Potiguara recebe uma homenagem da Mauricio de Sousa Produções, através do projeto “Donas da Rua da Turma da Mônica”. Reconhecida internacionalmente por sua incansável defesa dos direitos dos povos indígenas, Eliane destaca-se não só por sua produção literária, mas também, por sua luta pela preservação da identidade e cultura dos povos originários.

Nascida na década de 1950, no Rio de Janeiro, Eliane traz consigo o legado étnico dos potiguaras, cuja trajetória foi marcada por desafios em meio à luta pela preservação de suas tradições. Sua avó, Dona Lourdes, foi uma figura central em sua vida, transmitindo-lhe as histórias e tradições de seu povo, inspirando-a desde cedo a valorizar sua herança cultural.

Graduada em Letras e Educação pela UFRJ (Universidade Federal do Rio de Janeiro) e especialista em Educação Ambiental pela UFOP, Eliane fundou o GRUMIN, a primeira organização de mulheres indígenas do Brasil, e dedicou sua carreira à produção literária e à defesa dos direitos indígenas. Seus livros, como “A Terra é a Mãe do Índio” e “Metade Cara, Metade Máscara”, além de seu envolvimento na elaboração da “Declaração Universal dos Direitos Indígenas” na ONU, destacam sua contribui-

ção para a causa indígena.

Reconhecida nacional e internacionalmente, Eliane recebeu diversos prêmios e títulos, incluindo a nomeação como Embaixadora Universal da Paz em Genebra e a indicação ao Prêmio Nobel da Paz. Em 2021, tornou-se a primeira indígena a receber o título de doutora Honoris Causa, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro.

A homenagem a Eliane Potiguara pela Mauricio de Sousa Produções reforça o compromisso da empresa para com a valorização da diversidade e o respeito aos povos indígenas. O projeto “Donas da Rua da Turma da Mônica” destaca mulheres inspiradoras como Eliane, promovendo a representatividade e o empoderamento feminino, em diversas áreas.

## **Reflexão: a importância da inclusão e a contribuição dos Povos Indígenas para o Brasil**

O reconhecimento de figuras, como Eliane Potiguara, destaca a importância da inclusão e da valorização das diferentes culturas que compõem o cenário nacional. Os povos indígenas, com sua rica diversidade cultural e sua luta pela preservação de suas tradições, desempenham um papel fundamental na construção da identidade brasileira.

A celebração do Dia dos Povos Indígenas, em 19 de abril, é um momento importante

para refletir sobre a importância da inclusão e do reconhecimento das culturas indígenas, no Brasil. Esta data, instituída como Dia dos Povos Indígenas pela Lei 14.402, de 2022, representa não apenas a diversidade cultural desses povos, mas também suas lutas e desafios. Os dados do Censo 2022 do IBGE revelam um aumento significativo na população indígena do país, demonstrando a necessidade de políticas de inclusão e valorização dessas comunidades. É um momento para reconhecer e combater estereótipos, entender as lutas pela demarcação de terras e refletir sobre as violências contra os indígenas que ainda persistem.

A preservação da cultura e dos modos de vida dos povos indígenas é um compromisso que deve ser compartilhado por toda a sociedade. O conhecimento e o respeito às diferentes culturas contribuem para com a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva, onde todas as vozes são ouvidas e valorizadas. Portanto, mais do que uma simples comemoração, o Dia dos Povos Indígenas é um momento de reflexão e ação, para garantir o respeito aos direitos e à preservação das tradições dos povos.

Fontes: <https://portalconteudoaberto.com.br/>  
<https://turmadamonica.uol.com.br/donasdarua/perfil/elianepotiguara/>



# Amor Incondicional: origem e significado do Dia do Filho

*A jornada emocionante entre SER e TER filho: a bênção do amor familiar*

**N**o dia 5 de abril, celebramos o 'Dia do Filho', uma ocasião que nos convida não apenas a comemorar o vínculo entre pais e filhos, mas também, a uma reflexão sobre o significado profundo dessa relação. Embora não haja uma origem definitiva para essa comemoração, é interessante observar que sua história remonta à Coreia do Sul, onde surgiu, em meados de outubro de 1960. Por questões de diferenças de calendário, esse item foi associado ao quinto dia do quarto mês do ano, no Ocidente.

Para compreender o significado desse dia, é necessário navegar nas profundezas do relacionamento entre pais e filhos. O que dizer ao filho? Aos meus filhos? E, simultaneamente, eu também sou filha! Nesse emaranhado de emoções, ser filho é uma vitória divina em minha vida, um sentimento que transcende as palavras. Amar meus filhos é um sentimento que se assemelha à experiência de ser amado por meus pais. Mesmo após a partida da minha mãe, deste mundo, sinto sua presença viva dentro de mim, pois acredito que "é a gente que morre para quem morre, porque eles continuam vivos dentro da gente".

O amor de filho é uma tarefa desafiadora,

pois vai além das fronteiras do entendimento humano. É um elo que se fortalece com o tempo, um laço que transcende o espaço e o tempo. Ser filho é parte de uma história, de uma linhagem, de um legado que se perpetua através das gerações.

Neste 'Dia do Filho', celebramos não apenas a existência e o crescimento de nossos filhos, mas também uma oportunidade de sermos testemunhas do milagre do amor incondicional. É um dia para refletir sobre o valor inestimável da família, sobre os laços que nos unem e sobre o papel fundamental que desempenhamos na vida, uns dos outros.

Que esta celebração nos inspire a nutrir e cultivar o amor familiar em todas as suas formas, honrando nossos pais e celebrando nossos filhos. Pois, no final das contas, é o amor que nos torna completos.

Que o 'Dia do Filho' seja um lembrete constante do poder transformador do amor, guiando-nos em nossa jornada de sermos filhos e de termos filhos, na eterna busca pela plenitude e pela felicidade familiar.

*Bernadete do Carmo Camargo Elmec*  
Editora Revista Hadar  
[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)



Foto: Freepik

# Autismo

## *Diagnóstico precoce é essencial*

**P**rimeiramente, é importante entender que o Transtorno do Espectro do Autismo (TEA) reúne desordens do desenvolvimento neurológico, presentes desde o nascimento ou começo da infância, como o Autismo Infantil Precoce, Autismo Infantil, Autismo de Kanner, Autismo de Alto Funcionamento, Autismo Atípico, Transtorno Global do Desenvolvimento sem outra especificação, Transtorno Desintegrativo da Infância e a Síndrome de Asperger.

O diagnóstico de autismo é clínico, não existe um exame que o vai detectar diretamente; por meio de observações diretas do comportamento, sendo realizado pelo médico pediatra ou cuidador, é possível identificá-lo!

“Os cuidadores começam observar a partir dos 12 a 18 meses, quando deve ocorrer um alerta no desenvolvimento que não ocorre como esperado, ou um atraso na fala, no contato visual, ou até mesmo repulsa por algum tipo de situação existente no contexto, como barulhos, toques, não gostar de sujar as mãos. Ou padrões repetitivos e estereotipados”, explica a Neuropsicóloga Lidiane de Oliveira Santos (CRP 06/161572).

De acordo com a entrevistada, o indicado é procurar por um médico neurologista infantil e realizar uma avaliação neuropsicológica, com observação do comportamento e escalas.

“A família, assim como o paciente, precisa de acolhimento, compreender e esclarecer suas dúvidas sobre o diagnóstico. Os familiares podem

auxiliar na inclusão, seja escolar, na procura de terapias e do diagnóstico, ajudando a criança no desenvolvimento”, orienta.

O tratamento serve para estimular as habilidades que estão prejudicadas, ou até mesmo para preservar as existentes. É indicado que seja feito com uma equipe multidisciplinar, envolvendo médico, psicoterapeuta, terapeuta ocupacional, fonoaudiólogo, musicoterapeuta, fisioterapeuta.

“Ao ter um diagnóstico precoce, consequentemente ocorre a intervenção, auxiliando na evolução do desenvolvimento, como habilidade social, e os pais recebem orientações de como podem ajudar no desenvolvimento de seu filho”, diz Lydiane.

“Nosso cérebro tem a capacidade da neuroplasticidade, onde o sistema nervoso modifica sua estrutura e função em decorrência dos padrões de experiência. Quanto mais cedo, desenvolve-se um novo comportamento, o sistema nervoso modifica o que era padrão anterior. Para quem se encontra no espectro, é a maneira de aperfeiçoar as suas habilidades”, complementa a profissional.

A musicoterapeuta Natália Portilho Mattos recebeu o diagnóstico do filho Otto aos 2 anos de idade, após avaliação de equipe multidisciplinar que foi entregue ao neuropediatra.

“Atualmente, ele tem 3 anos e faz acompanhamento no Instituto Fluir, em Tatuí, pelo método MIG. Lá, ele tem 20 horas semanais de terapia com equipe interdisciplinar composta por fonoaudiólogo, terapeuta ocupacional, integração sensorial, fisioterapeuta, psicopedagoga, psicólogo,

educador físico e musicoterapeuta. Sem o diagnóstico, eu não conseguiria o tratamento, e sem o tratamento ele não teria possibilidade de atingir um desenvolvimento mais próximo do típico possível”, afirma a mãe.

Para Natália, a maior dificuldade é conseguir o diagnóstico e o tratamento adequado. “Para ter o atendimento intensivo para meu filho, precisei entrar com processo para que o convênio cobrisse a quantidade de horas indicadas para ele pelo médico. Agora, já com atendimento, é uma alegria muito grande ver o como ele tem se desenvolvido, está cada dia mais comunicativo, aprendendo coisas novas, é muito gratificante.

Eu gostaria de acrescentar que o tratamento intensivo para crianças autistas é o que tem eficácia comprovada cientificamente. E isso não é apenas para pacientes com níveis mais graves de suporte, é para todos! A importância da família é total, pois todos os manejos de comportamento e orientações do plano terapêutico da criança tem que ser também aplicadas em casa e na escola. A chave do sucesso para o desenvolvimento dessas crianças é ter a tríade: escola, clínica e casa bem alinhadas e falando a mesma língua”, finaliza.

O Dia Mundial da Conscientização do Autismo, 2 de abril, foi criado pela Organização das Nações Unidas (ONU), com o objetivo de levar informação à população para reduzir a discriminação e o preconceito contra os indivíduos que apresentam o Transtorno do Espectro Autista (TEA).



Pizzaria  
*Ebo & Lima*

**EXPERIMENTE**  
**NOSSAS**  
**DELICIOSAS**  
**PIZZAS!**

ElmeC

**Serviço Delivery:**  
**(15) 3251-9688 / 99669-6390**

Segunda a quinta, das 18h30 às 23h  
Sexta e sábado, das 18h30 às 24h

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP |  Pizzaria Ebo & Lima |  @pizzariaebolima\_



Foto: Freepik

# Evolução da Moteleria

*De local de repouso a negócio lucrativo: como os motéis tornaram-se um segmento rentável e empreendedor, no Brasil*

**N**o Brasil, a associação é imediata. Falar em motel é, quase que necessariamente, falar de sexo. Porém, na realidade, a história mostra que o surgimento dos motéis tem uma origem bem diferente dessa conotação.

Segundo pesquisas, o primeiro motel do mundo apareceu em San Luis Obispo, na Califórnia, com o objetivo de oferecer aos motoristas uma opção prática e barata de descanso. Como os Estados Unidos estão conectados por estradas de boa qualidade, era muito comum as pessoas fazerem longas viagens de carro, que poderiam durar dias e dias. Pensando nesse público e com o objetivo de disponibilizar um lugar simples, adequado para uma boa noite de sono, em 1925 Arthur Heineman criou o primeiro motel do qual se tem registro. Assim permanece até hoje por lá, no ramo da moteleria; esse tipo de acomodação continua sendo muito característico de beira de estrada e usado por quem se desloca pelas famosas *road trips* americanas, com modelos de cobrança por períodos (horas).

Inclusive, o termo “Motel” é uma junção das palavras “motor” e “hotel”. Conhecendo a história, agora tudo faz mais sentido, não é mesmo? No Brasil, os motéis começaram a aparecer no final da década de 1960, no Rio de Janeiro e em São Paulo, e logo se espalharam por todo o país. Segundo informações da emissora pública alemã Deutsche Welle, estima-se que haja mais de 5 mil motéis no Brasil, recebendo cerca de 100 milhões de clientes todo ano e movimentando cerca de R\$ 4 bilhões.

## Expansão e Desenvolvimento

Diferentemente de outros países, os motéis

brasileiros operam com dois aspectos paradoxais: a visibilidade e o ocultamento. As construções são chamativas, atraentes, com fachadas sofisticadas e bastante ornamentadas. A decoração interior é reservada e inventiva, as suítes são muitas vezes dotadas de espelhos, hidromassagem e luzes quentes. Mas, apesar dessas referências explícitas, a discrição é parte essencial do motel. Por ser associado ao sexo extraconjugal, adúltero, ou desviante e proibido, é um espaço que zela pela privacidade e anonimato.

## Impacto Econômico e transformação Social

A ditadura militar, no Brasil, acabou financiando profundamente a construção e a consolidação dos motéis. A partir do interesse em fomentar a indústria do turismo, surge, em 1966, a Empresa Brasileira de Turismo (Embratur) e uma série de medidas para facilitar a infraestrutura hoteleira no Brasil, como incentivos fiscais e juros baixos. Muitos empresários viram nos motéis a oportunidade de surfar nessa onda, e os estabelecimentos proliferaram pelo país.

## Diversificação e Resistência

Resilientes, os motéis passaram recentemente por crises, como a AIDS e a pandemia da COVID-19, diferentes planos econômicos e transformações de costumes, e seguem se reinventando e multiplicando, pelo país. Um fator importante para a propulsão da modalidade foi a progressiva retirada da exigência de certidão de casamento para hospedagem em hotéis, em diferentes partes do país.

## O papel das Mulheres na Moteleria

A evolução dos motéis não se restringiu apenas ao contexto histórico. Atualmente, o

segmento é marcado por uma presença significativa de mulheres em todos os níveis, desde a limpeza até cargos de direção e propriedade. Segundo a Associação Brasileira de Motéis (ABMotéis), aproximadamente 80% dos 300 mil trabalhadores, no setor, são mulheres. Historicamente, o segmento dos motéis era dominado por homens, com poucas mulheres ocupando cargos de liderança ou propriedade. No entanto, essa realidade mudou. O conceito da “Nova Moteleria”, além de oferecer uma experiência única aos frequentadores dos motéis, também trouxe benefícios para quem trabalha nestes segmentos, como planejamento de carreira e a contratação de profissionais cada vez mais especializados.

## Rentabilidade e Progresso

A evolução dos motéis, no Brasil, evidencia seu papel significativo na economia do país, além de seu potencial para promover a diversidade e a inclusão. O segmento não apenas se tornou uma parte vital do panorama econômico, mas também, proporcionou oportunidades de emprego e empreendedorismo para um contingente significativo de mulheres, impulsionando o crescimento e a inovação, no setor. O futuro dos motéis, no Brasil, é promissor, com ampliação de crescimento contínuo e investimentos significativos. O modelo de negócios inovador e a liderança feminina são peças-chave nessa trajetória de sucesso, consolidando os motivos não apenas como locais de encontros íntimos, mas como empreendimentos lucrativos e socialmente relevantes.

Fontes: <https://www.terra.com.br>  
<https://www.jornalcontabil.com.br>



Caderno de  
**MODA**



Foto: Freepik



# Tendências de saias para o Inverno 2024

*Uma análise profunda dos estilos emergentes*

## A

medida que nos aproximamos do inverno de 2024, uma miríade de tendências desfila pelas passarelas globais, oferecendo um panorama vasto e diversificado das saias que irão dominar as ruas, nessa estação. Das passarelas de Paris a Nova York, é evidente que a moda contemporânea abraça uma pluralidade de estilos, refletindo a essência multifacetada da mulher moderna. No cenário da moda contemporânea, as saias assumem um papel de destaque na composição de *looks* sofisticados e expressivos. Para esta estação, uma variedade de estilos emerge como protagonistas, abrangendo desde as clássicas minissaias até as elegantes saias longas, com cortes, texturas e paletas de cores que refletem as nuances das estações.

A saia *midi* e a longa ascendem como peças-chave, nos guarda-roupas das *it-girls*, revelando-se versátil e atemporal. Com modelagem que valoriza a silhueta feminina, esses modelos são favorecidos por sua capacidade de serem adaptados a uma ampla gama de estilos pessoais. Entre os destaques desta temporada, estão o *evasê*, *godê*, *balonê*, estilo *preppy*, *cetim*, *cargo* e *jeans*, cada um oferecendo uma abordagem única para a moda contemporânea.

A saia *evasê*, em formato “A”, ressurgiu como um *hit*, evocando uma estética retro-chique,

que é versátil e elegante. Ideal para transitar do trabalho ao lazer, esta peça é frequentemente combinada com sapatilhas para criar um visual fashionista e descontraído.

A saia *godê*, também seguindo o formato “A”, destaca-se pela textura de pregas no tecido, adicionando sofisticação e movimento aos *looks* de inverno. Popular entre as fashionistas, pode ser estilizada com moletom para um visual criativo e despojado.

O estilo *balonê*, que recebeu destaque nas semanas de moda de 2023, promete continuar ascendendo, oferecendo peças volumosas e dinâmicas, que conferem uma estética marcante. Para equilibrar essa silhueta, sugere-se a saia *balonê* com peças mais ajustadas ao corpo.

As saias no estilo *preppy* têm sido uma escolha popular, combinadas com gravatas, *blazers oversized* e tênis esportivos, adicionando elegância descontraída aos *looks* de rua.

O *cetim* emerge como tecido do momento, oferecendo saias acetinadas que conferem luxo e sofisticação. Para um visual mais casual, sugere-se combinar com camisetas *oversized* e tênis esportivos.

A saia *jeans* mantém sua posição como peça indispensável em 2024, versátil e fácil de estilizar; pode ser combinada com *slingbacks* para uma abordagem mais elegante ou com tênis para um estilo *street*.

O minimalismo elegante é uma das pro-

postas que se destacam, com saias *lápiz* em tons neutros, oferecendo uma estética refinada e atemporal.

O retrofuturismo urbano apresenta-se como uma opção intrigante, com saias plissadas em tecidos metálicos ou holográficos, remetendo a uma estética futurista dos anos 80, mas com um toque contemporâneo.

O romance *boho* é a escolha para quem busca uma abordagem mais boêmia, com saias longas e estampadas, evocando liberdade e romantismo.

O ecletismo *streetwear* oferece uma interpretação urbana das saias para o inverno 2024, com modelos *midi* em tecidos como *jeans* e *sarja*, combinados com elementos típicos do estilo *street*.

Em resumo, as tendências de saias para o inverno de 2024 refletem uma ampla variedade de estilos e influências, oferecendo opções para todos os gostos. A moda deste ano celebra a individualidade e a expressão pessoal, permitindo que cada mulher encontre sua própria voz, na moda. A saia *cargo*, confirmada como uma aposta pela Worth Global Style Network (WGSN), promete dominar ainda mais o cenário da moda, neste ano, com sua estética utilitária e urbana, adicionando um toque de estilo *streetwear* a qualquer *look*.

<https://guiadetendencias.com.br/inverno-2024-tendencia/>

# GIGGO

MULTI BRAND



Elmex



## Coleção Outono/Inverno 2024



*Faça seu pedido!*

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

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



## Memorial Rugby

**A** madeira laminada colada, ou MLC, tem ganhado cada vez mais destaque no mercado, devido à sua versatilidade, resistência e apelo estético. Originária da Europa, essa técnica combina camadas de madeira, coladas e prensadas, para criar peças mais robustas e com *design* inovador, tem conquistado o interesse dos brasileiros.

Além de oferecer uma alternativa altamente sustentável e durável, a madeira laminada colada também possibilita criar estruturas complexas e peças sob medida, atendendo às demandas de projetos arquitetônicos contemporâneos. Com a preocupação crescente com a sustentabilidade e a valorização de materiais naturais, a MLC destaca-se como opção atraente e ecologicamente correta.

A tendência de crescimento e a alta procura pela madeira laminada colada mostram que essa técnica veio para ficar, conquistando tanto profissionais do ramo da construção e arquitetura, quanto consumidores que buscam soluções

*Técnica construtiva que vem ganhando o coração dos brasileiros*

inovadoras e visualmente impactantes. A combinação da tradição europeia com a criatividade brasileira promete continuar gerando belos e duráveis resultados.

Tatuí ganhará um novo equipamento de cultura, com estrutura totalmente feita com essa técnica, (única da região) e que será palco para expor um carro antigo chamado Rugby do ano de 1928, que pertenceu ao médico sanitarista, Dr. Gualter Nunes. Este carro é um modelo M-2 carroceria 6012, da Durant Motors, fabricado em New Jersey - USA.

Valerá muito a pena o passeio, tanto pelo carro, que é um patrimônio histórico pertencente ao município, quanto pela construção, que é um sistema construtivo inédito, em Tatuí e região.

A inauguração aconteceu no dia 5 de abril, na Avenida Domingos Bassi, esquina com a Avenida João Batista Correia Campos (Marjinal do Manduca)

Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista



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)



Foto: Freepik

# A profunda cicatriz da traição nos relacionamentos

**A** traição é tema de grande relevância e impacto, permeado por diversa gama de emoções intensas e desafios significativos. De acordo com a terapeuta Cacau Garcia, especializada em relacionamentos, a infidelidade é frequentemente associada a sentimentos de vergonha e medo de julgamento, criando um cenário de grande complexidade emocional.

Estudos recentes indicam que a traição pode desencadear sintomas semelhantes ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) na pessoa traída. Esse impacto profundo pode ser comparado ao de eventos traumáticos graves, como assaltos ou acidentes automobilísticos. A constante ruminação sobre a infidelidade pode gerar sentimentos intensos de vulnerabilidade e perda de controle, semelhantes aos de um trauma emocional.

A infidelidade não se restringe apenas aos relacionamentos amorosos; ela está presente em todas as esferas da vida, podendo ocorrer entre amigos, familiares e até mesmo no ambiente de trabalho. A sensação de decepção e traição pode ser avassaladora, deixando marcas profundas na confiança e nos relacionamentos interpessoais.

Quando a infidelidade ocorre em um relacionamento amoroso, o impacto pode ser ainda mais devastador. O indivíduo traído passa por um período de luto, semelhante ao da perda de um ente querido. Suas crenças sobre o amor e os relacionamentos podem ser profundamente abaladas, levando à desconfiança e ao desânimo em relação ao futuro.

As motivações por trás da infidelidade são diversas e complexas, podendo incluir o tédio, a solidão, a busca por emoções proibidas ou, até mesmo, a vontade de terminar

## *O impacto devastador da infidelidade na saúde mental*

o relacionamento. É essencial analisar cada caso individualmente, buscando compreender as motivações subjacentes e os impactos emocionais envolvidos.

Se você está enfrentando dificuldades em lidar com a indiferença em seu relacionamento, buscar ajuda terapêutica pode ser uma opção benéfica. É possível compreender seus sentimentos e encontrar uma solução para a carência afetiva, sem permanecer em um relacionamento que não lhe faz feliz.

Em última análise, é fundamental lembrar que a infidelidade não define quem você é. Você merece ser amado, respeitado e valorizado, e é possível encontrar a felicidade e o equilíbrio emocional, mesmo após uma traição.

Claudia Garcia (Cacau)  
@cacauterapeuta



No mês de abril, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 17, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

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

# Como as mudanças climáticas podem afetar a produção de alimentos

*Redução da produtividade e dificuldade de planejamento do setor estão entre os problemas*



**A**s mudanças no clima do planeta, acentuadas após a revolução industrial, exercerão forte impacto no mercado global de alimentos. O problema é grave e requer atenção de toda a sociedade: governos, profissionais ligados ao setor produtivo, produtores rurais e consumidores.

Segundo especialistas, as mudanças climáticas têm um impacto significativo na produção de alimentos, em todo o mundo. Entre estas mudanças, podem-se elencar as seguintes: **Redução da produtividade** – o clima desempenha um papel crucial na produção de alimentos, influenciando cerca de 30% do desempenho geral. Períodos prolongados de seca podem prejudicar o desenvolvimento das plantas, o enchimento dos grãos e a qualidade das pastagens. Culturas como soja, milho, feijão, café e laranja enfrentam problemas devido à estiagem. **Dificuldade de planejamento** – Agricultores e pecuaristas organizam suas atividades com base na sazonalidade climática. No entanto, eventos climáticos extremos (como ondas de calor e secas) trazem imprevisibilidade. A frequência desses eventos extremos aumentou desde 1950, tornando o planejamento mais desafiador.

#### **Projeções para a América do Sul:**

O relatório do Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC) indica a possibilidade de aumento das secas no Nordeste brasileiro, na Amazônia e no Centro-Oeste. A ausência de chuvas durante longos períodos dificulta o desenvolvimento das plantações e reduz a qualidade das pastagens.

No mundo, o impacto das mudanças climáticas pode ser notado da seguinte forma: inundações, ondas de calor, secas e aumento de concentrações de ozônio afetam negativamente a produção agrícola em várias regiões. A grande variação do clima faz com que aumente a escassez sazonal dos alimentos e a primeira consequência dessa situação é o aumento de preços.

A variabilidade climática extrema intensificou a escassez sazonal de alimentos.

#### **Ar mais quente e cereais menos nutritivos**

Estudos indicam que o aquecimento global resulta na produção de cereais menos nutritivos,

devido ao ar mais quente. Em resumo, as mudanças climáticas representam um desafio significativo para a segurança alimentar global, exigindo ações coordenadas para mitigar seus efeitos, na produção de alimentos.

### Alerta

Segundo a Organização Não Governamental INESC (Instituto de Estudos Socioeconômicos), o aumento da temperatura provoca secas cada vez mais intensas e frequentes, além de grandes tempestades, que podem resultar na quebra de safras, na diminuição da produção de alimentos e no aumento de seus preços, gerando fome. Por isso, a ONG costuma usar o dia 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação, para fazer um alerta sobre os imensos desafios

socioambientais que envolvem esta questão.

### Seca história e chuvas intensas

A ONG destaca também que, nos últimos anos, “enquanto a Amazônia enfrenta as piores secas, o Sul do País é profundamente afetado por chuvas intensas e enchentes. Esses eventos extremos são resultado do aquecimento global, consequência da ação humana predatória, e impactam consideravelmente a situação alimentar da população, especialmente da mais vulnerabilizada. A combinação de baixa oferta de alimentos *in natura* com preços elevados contribui para aumentar a busca por produtos ultraprocessados, o que traz à tona uma outra vertente da insegurança alimentar e nutricional: o sobrepeso e a obesidade”.

O INESC ressalta ainda que “o Brasil convive atualmente com o seguinte paradoxo: de um lado, 33 milhões de pessoas passam fome e, de outro, há mais de 40 milhões de pessoas obesas. A crise climática e sua retroalimentação com a fome, a desnutrição e a obesidade são um grande risco para a humanidade, num processo chamado de **sindemia global**”.

### Mudanças climáticas

De acordo com o Instituto, é “importante destacar que a agropecuária pode ser tanto uma ameaça quanto uma solução para combater as mudanças climáticas. Apesar dos aumentos de produtividade, a expansão do agronegócio, no Brasil, ainda é a grande responsável pelo desmatamento, sendo uma das principais fontes



de emissões de gases de efeito estufa. Além disso, a produção de carne bovina é responsável pela emissão de metano, outra causa do aquecimento global. Por outro lado, a agricultura sustentável, combinada com mudanças na dieta, pode compatibilizar a produção de alimentos saudáveis com o combate às mudanças climáticas. Para tal, é necessário, acabar com o desmatamento; restaurar as florestas; redistribuir terras e territórios; respeitar os modos de vida dos povos indígenas e dos povos e comunidades tradicionais; fortalecer a agricultura familiar; adotar a agroecologia como modelo de produção; implementar uma política de abastecimento baseada em circuitos curtos, que aproximam o produtor do consumidor de alimentos; expandir a agricultura urbana;

diminuir drasticamente a produção e o consumo de ultraprocessados, entre outras medidas. É preciso, ainda, aprofundar os estudos que especifiquem melhor a relação entre mudanças climáticas e insegurança alimentar, identificando caminhos que possam nos ajudar a interromper esses círculos viciosos. Por ora, seguimos assistindo à transformação do clima, afetando bilhões de pessoas, em especial as empobrecidas. Segundo o Painel Intergovernamental sobre Mudanças Climáticas (IPCC, na sua sigla em inglês), cerca de 3,3 bilhões de pessoas são vulneráveis às consequências do aquecimento global e as pessoas têm hoje 15 vezes mais probabilidades de morrer devido a condições meteorológicas extremas do que no passado”, afirma o instituto.

Finalizando, a ONG avalia que “ainda é possível conter a crise climática com aumento de somente 1,5°C até o final do século 21; mas isso exige esforços enormes para a diminuição da emissão e o aumento do sequestro de gases de efeito estufa da atmosfera. Isso requer o forte e radical compromisso dos governos com o tema para, de fato, pôr em marcha uma outra forma de produzir e consumir, que nos permita viver em harmonia com a natureza”.

### Impacto significativo

Um profissional do setor produtivo, que pediu para não ser identificado, lembrou que “as mudanças climáticas têm um impacto significativo na produção de alimentos de várias maneiras. Por exemplo, alterações nos padrões



Foto: Freepik

de temperatura e variações podem afetar o desenvolvimento das culturas, influenciando-lhes o ciclo de crescimento, robustez e maturação. Eventos climáticos extremos, como secas, inundações, ondas de calor e períodos tardios, causam danos diretos às plantações e ao gado, reduzindo a produção e a qualidade dos alimentos. Além disso, as mudanças climáticas também podem aumentar a incidência de pragas e doenças que afetam as plantas e os animais, prejudicando ainda mais a produtividade agrícola”.

Segundo este profissional, “para minimizar os efeitos das mudanças climáticas na produção agropecuária, os produtores rurais e o setor de agronegócio podem adotar várias medidas e

ações. Isso inclui a implementação de práticas agrícolas sustentáveis, como o cultivo de variedades de culturas mais resistentes ao estresse hídrico e térmico, a diversificação de culturas para aumentar a resiliência, o uso eficiente de recursos hídricos e o manejo adequado do solo, para conservar a umidade e os nutrientes. Além disso, investimentos em infraestrutura, como sistemas de segurança mais eficientes e estruturas para proteção contra eventos climáticos extremos, também são essenciais. A educação e o treinamento dos agricultores em práticas adaptativas e a adoção de tecnologias de monitoramento e previsão climática também são importantes para melhorar a capacidade de possível resposta às mudanças climáticas”.

### Uso da tecnologia

De acordo com esta fonte, “a tecnologia desempenha um papel importante na adaptação da agricultura às mudanças climáticas. Através da pesquisa e desenvolvimento, é possível desenvolver variedades de culturas mais resistentes ao estresse ambiental, incluindo variações de temperatura e disponibilidade de água. Isso envolve técnicas de melhoramento genético para desenvolver plantas mais resistentes e adaptáveis, bem como a utilização de técnicas de biotecnologia, como a engenharia genética, para introduzir características específicas de resistência em culturas importantes. Além disso, a tecnologia também pode aumentar a produtividade agrícola, permitindo práticas mais eficientes e sustentáveis. Por exemplo, sistemas de supervisão de proteção e monitoramento remoto podem melhorar o uso da água, reduzindo o impacto das secas e da escassez hídrica. O uso de drones e sensoriamento remoto pode ajudar os agricultores a monitorar as condições das plantações e identificar problemas precocemente, permitindo a tomada de decisões mais informadas e a implementação de medidas corretivas, de forma mais rápida e eficaz”.

Para este profissional, “é possível aumentar a produção de alimentos sem aumentar o desmatamento, porém através da adoção de práticas agrícolas sustentáveis e da intensificação sustentável da agricultura. Isso inclui o aumento da produtividade em áreas já desmatadas ou degradadas, por meio do uso de tecnologias e práticas agrícolas mais eficientes e sustentáveis, como o manejo integrado de agricultura, o uso de fertilizantes de liberação controlada e as variações de culturas. Além disso, estratégias como o aumento da produtividade das



Foto: Freepik



Foto: Freepik

19

pastagens existentes, a recuperação de terras degradadas e a restauração de ecossistemas naturais podem contribuir para aumentar a produção de alimentos, sem a necessidade de expandir a fronteira agrícola sobre áreas de floresta ou de outros ecossistemas naturais. A promoção de sistemas agroflorestais e a integração da agricultura com a conservação da biodiversidade também são importantes para conciliar a produção de alimentos com a conservação ambiental”.

#### Área acadêmica

De acordo com este profissional, “na área acadêmica, já existem cursos que abordam as mudanças climáticas e seus efeitos na produção de alimentos. Estes cursos podem ser oferecidos em diversas disciplinas relacionadas à agronomia, como agrometeorologia, climatologia agrícola, ecologia agrícola, manejo de recursos naturais, entre outras. Eles fornecem, aos estudantes, conhecimentos teóricos e práticos sobre como as mudanças climáticas afetam a agricultura e quais são as estratégias de adaptação e mitigação que podem ser adotadas para melhor enfrentar esses desafios. Também existem programas de pós-graduação e cursos de extensão que propõem especialização especificamente em questões relacionadas às mudanças climáticas e agrícolas, proporcionando uma formação mais avançada e específica, nessa área”.

Finalizando, este profissional avalia que “as

instituições de ensino da área devem preparar-se e preparar seus alunos para os desafios de um clima mais extremo, no futuro, por meio da integração de conteúdos relacionados às mudanças climáticas em seus currículos, tanto no nível de graduação quanto no de pós-graduação. Isso inclui a atualização constante dos conteúdos programáticos para refletir os avanços científicos e tecnológicos mais recentes, bem como a promoção de atividades práticas e experiências de aprendizagem que permitem aos alunos entender, de forma mais concreta, os impactos das mudanças climáticas na agricultura e as estratégias de adaptação e mitigação disponíveis.

Além disso, as instituições de ensino também podem promover a realização de pesquisas científicas e o desenvolvimento de tecnologias inovadoras para a agricultura sustentável e a adaptação às mudanças climáticas, incentivando a colaboração entre professores, pesquisadores, estudantes e o setor produtivo. Programas de capacitação e treinamento contínuo para profissionais já atuantes na área também são importantes para garantir que estejam atualizados e preparados para lidar com os desafios do clima em constante mudança”

#### Questão intrínseca

“O problema climático está intrinsecamente ligado à produção de alimentos, pois as mudanças nas condições climáticas afetam diretamente a agricultura e comprometem a

segurança alimentar global. Os padrões climáticos imprevisíveis, como secas prolongadas, chuvas intensas e temperaturas extremas, representam desafios significativos para os agricultores em todo o mundo. Essas condições climáticas adversas podem reduzir a produtividade das colheitas, diminuir a qualidade dos alimentos e aumentar os riscos de perda de cultivos”.

A afirmação é do engenheiro agrônomo Samuel Grillo Negrin, gerente nacional de vendas B2B na ICL ADS.

Ele aponta ainda que “as mudanças climáticas também impactam negativamente os recursos naturais essenciais para a produção de alimentos, como a disponibilidade de água e a fertilidade do solo”.

#### Enfrentamento

Segundo Negrin, “para enfrentar esses desafios, os agricultores estão sendo forçados a adotar práticas agrícolas mais sustentáveis e resistentes ao clima, como a agricultura de conservação, o cultivo de variedades de plantas mais adaptadas às condições climáticas locais e o uso eficiente de recursos hídricos. Além disso, políticas globais e investimentos em pesquisa são essenciais para desenvolver soluções inovadoras, que ajudem a mitigar os impactos das mudanças climáticas na produção de alimentos e possam garantir a segurança alimentar para as gerações futuras”.

# O grande teste para a democracia

*O discurso de ódio e de preconceito pode gerar retrocesso*

**A** extrema direita avança, no mundo. Este é um fato que pode ser facilmente constatado: basta acompanhar a imprensa mundial. E por que a extrema direita está chegando cada vez mais perto do poder, até em países como Portugal, que vinham de um governo de centro-esquerda? Ou mesmo nos Estados Unidos, onde a vitória de Donald Trump pode desequilibrar o jogo de poder, no tabuleiro mundial? Na Itália, Giorgia Meloni assumiu o cargo de primeira-ministra, representando a direita radical.

Um ponto em comum, no discurso desses personagens, é que se voltam principalmente contra os imigrantes. São discursos que atacam quem pensa e age de maneira diferente, segue outra religião, ou tem uma visão política diferente. O discurso de ódio é um perigo, para a democracia. Ainda que não seja perfeita, a democracia é a melhor forma de governo.

Porém, é importante deixar claro que existe radicalismo em outras posições políticas, incluindo a esquerda. E isto não é saudável para nenhum país. Há questões maiores que superam esta ou aquela visão ideológica que precisam ser enfrentadas pela humanidade

como um todo, como a fome, a concentração de renda, a violência contra a mulher, a escassez de recursos naturais, o pipocar de guerras pelo mundo, as epidemias que podem surgir. Enfim, há todo um quadro enorme de desafios que podem mexer profundamente com a humanidade e precisam ser enfrentados, mas de certa maneira em que são construídas pontes para a solução de problemas; não muros!

Os imigrantes podem trazer novas ideias, habilidades e conhecimentos, injetando fôlego novo na economia de um país. A imigração de europeus para o Novo Mundo ajudou a construir e a formar a identidade de muitas nações, incluindo os Estados Unidos. Quando Donald Trump fala em restringir a imigração, inclusive construindo muros, ele se esquece de que seus ancestrais era imigrantes alemães que deixaram o país de origem, em um momento difícil e buscaram uma vida melhor na América. Foram atrás do sonho americano. E se eles tivessem sido impedidos de entrar, nos EUA? Onde estaria a família Trump agora? A raça humana já tem inúmeros desafios pela frente. Não seria ótimo se todos enxergassem o outro como seus semelhante e não como um inimigo? Reflitamos sobre isso.



# Qualidade de Vida



# Mieloma Múltiplo: um desafio da saúde hematológica

*Detectar precocemente é fundamental para o combate a essa neoplasia de alta letalidade*



Foto: Freepik

O Mieloma Múltiplo (MM) figura como o segundo tipo mais comum de câncer hematológico globalmente, com frequência diagnosticado em estágios avançados. Esta condição, quando descoberta tardiamente, assume características altamente letais, alertam os especialistas, destacando a importância da identificação precoce dos sintomas, como cansaço e dor óssea, por vezes interpretados como sinais comuns do envelhecimento.

Apesar de sua raridade, estima-se que aproximadamente 7 mil novos casos de Mieloma Múltiplo sejam diagnosticados anualmente, no Brasil. Dados da Agência Internacional para Pesquisa em Câncer da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que, em 2020, o MM contribuiu com 176.404 novos casos e 117.077 óbitos em ambos os sexos.

No Brasil, dados do Painel Oncologia Brasil mostram que, entre 2013 e 2019, foram diagnosticados cerca de 2.600 casos de Mieloma Múltiplo, anualmente, em ambos os sexos, estimando-se 1,24 casos/100 mil habitantes.

Os principais fatores de risco para o Mieloma Múltiplo incluem idade, sexo, raça e histórico familiar. Embora apenas 15% dos diagnósticos ocorram em pessoas com menos de 55 anos, mais de 60% dos casos são identificados em adultos com mais de 65 anos. O Mieloma Múltiplo afeta principalmente pessoas com idade mediana de 63 anos, segundo dados do Observatório de Oncologia.

Segundo a Doutora Mariana Oliveira (CRM/SP – 88143), Onco-hematologista da Oncoclínicas São Paulo, o diagnóstico tardio do MM é comum devido à manifestação de complicações graves, como fraturas ósseas, infecções e anemia, antes da identificação da doença. A falta de conhecimento sobre suas causas implica a ausência de formas comprovadas de prevenção, destacando a importância da

atenção a qualquer alteração na saúde para um diagnóstico precoce e eficaz.

## Fatores de Risco e Prevenção

Embora alguns fatores aumentem o risco de desenvolver o Mieloma Múltiplo, sua causa ainda não é totalmente compreendida, tornando a prevenção uma questão desafiadora. Recomenda-se vida saudável, com dieta equilibrada, prática de exercícios físicos regulares, não fumar e moderação no consumo de álcool.

## Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico do Mieloma Múltiplo pode ser realizado por meio de diversos exames, como hemograma, radiografia e tomografia. O tratamento deve ser iniciado assim que os sintomas manifestarem-se, com opções que incluem quimioterapia, medicamentos inibidores e imunoterapia. Em casos de recidivas, medicamentos imunomoduladores podem ser uma alternativa.

O transplante autogênico de células-tronco periféricas é também opção para pacientes com menos de 65 anos e resistentes à quimioterapia. O tratamento de suporte visa reduzir os sintomas físicos, fortalecendo os ossos e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

## Avanços no tratamento do Mieloma Múltiplo: contribuições do NATS HC Unicamp

Segundo o Doutor Cármino Antônio de Souza (CRM/SP - 25181 SP), médico hematologista e professor da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp, “o Mieloma Múltiplo (MM) emerge como uma das doenças mais desafiadoras na área da hematologia, sobretudo entre os idosos, devido ao aumento da expectativa de vida da população. O crescimento da incidência do MM supera em 2% a 3% o ritmo populacional anual, resultando em um contingente cada vez maior de pacientes”.

Anteriormente considerado uma doença devastadora, o MM agora é tratável, graças

à incorporação de diversos medicamentos, como o bortezomibe, que possibilitam uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes. O Doutor Cármino destaca a importância dos avanços terapêuticos, que têm permitido aos pacientes viverem com atividades praticamente normais, apesar de o MM ainda ser incurável.

O papel do Núcleo de Avaliação de Tecnologias (NATS) do Hospital das Clínicas (HC) Unicamp é fundamental, nesse contexto. A equipe do NATS, em colaboração com o Ministério da Saúde, participou da atualização das Diretrizes Diagnósticas e Terapêuticas (DDT) do MM, documentos que orientam as melhores práticas no diagnóstico e tratamento da doença no Sistema Único de Saúde (SUS).

Uma das propostas apresentadas pela equipe do NATS foi a incorporação do teste citogenético por Híbridização “In Situ” por Fluorescência (FISH) para detectar alterações citogenéticas de alto risco em pacientes com MM. Além disso, as DDT fornecem recomendações sobre o uso do bortezomibe, medicamento incorporado ao SUS em 2020.

O Doutor Cármino enfatiza que, “embora a introdução do bortezomibe e dos testes citogenéticos no SUS tenham levado quase uma década, esses avanços representam uma mudança significativa no tratamento do MM”. Ele expressa otimismo quanto ao futuro, sugerindo que, nos próximos anos, possa haver até mesmo a possibilidade de cura para o Mieloma Múltiplo.

Em síntese, os esforços conjuntos do NATS HC Unicamp e do Ministério da Saúde têm sido fundamentais para melhorar o manejo clínico do MM, oferecendo esperança e qualidade de vida aos pacientes afetados por essa condição hematológica desafiadora.



Foto: Freepik

# Envelhecimento precoce da pele

*Medidas preventivas para manter a pele saudável e jovem*

O envelhecimento precoce da pele é um processo complexo, influenciado por diversos fatores, que vão além do simples avanço da idade. A médica dermatologista, Dra. Aleksana Viana, CRM/PE CRM 16907, explica que, além do envelhecimento natural, há uma aceleração na formação de rugas, flacidez e manchas, decorrente de hábitos de vida e de fatores ambientais.

Para preservar a saúde e vitalidade da pele, é fundamental adotar medidas que combatam os efeitos do envelhecimento precoce. A Dra. Aleksana destaca a importância de uma alimentação equilibrada, ingestão adequada de líquidos, remoção diária da

maquiagem e realização de tratamentos específicos para a pele.

O envelhecimento precoce da pele ocorre devido ao aumento dos radicais livres no organismo, que causam danos aos tecidos. Esses radicais são gerados principalmente pela exposição solar desprotegida, poluição, tabagismo, sedentarismo, estresse e alimentação inadequada.

Os sinais de envelhecimento da pele incluem rugas, manchas escuras, flacidez e olheiras. Esses sintomas são resultado da perda de colágeno e elastina, exposição solar excessiva e alterações hormonais.

Para combater o envelhecimento precoce, é recomendado o uso diário de protetor solar, limpeza de pele adequada, consumo de

alimentos antioxidantes e tratamentos dermatológicos como *peelings*, radiofrequência e preenchimentos faciais. Além disso, adotar hábitos saudáveis, como praticar atividade física regularmente, manter-se hidratado, não fumar, dormir bem e evitar o estresse são medidas essenciais para manter a saúde da pele.

A conscientização sobre a importância de combater o envelhecimento precoce da pele é fundamental para promover hábitos saudáveis e preservar a beleza e o bem-estar. Consultar regularmente um dermatologista e adotar medidas preventivas são passos essenciais para manter a pele saudável e jovem, por mais tempo.

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

23

**PERSONAL PHARMA**  
farmácia de manipulação  
[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)

**ResviTech™**

- Potente ação antioxidante;
- Diminui de fatores inflamatórios;
- Auxilia no tratamento do lipedema;
- Auxilia no emagrecimento saudável;
- Proteção endotelial e cardiovascular;
- Melhora metabolismo lipídico.

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

Imagem meramente ilustrativa.

22 anos

EIMEC

# A magia da Nutrição: a jornada da saúde começa pela alimentação

*Descubra como uma dieta anti-inflamatória pode ser a chave para uma vida mais saudável e equilibrada, ao combater doenças crônicas desde a raiz*

**U**ma dieta anti-inflamatória é bem mais que uma simples escolha alimentar: é um compromisso para com a saúde integral. Reconhecendo que a inflamação corporal está intrinsecamente ligada a uma miríade de doenças, desde problemas cardiovasculares e hipertensão até ansiedade, depressão, diabetes tipo II e até câncer, compreende-se que cada mordida pode ser um passo em direção ao bem-estar duradouro.

Quando o corpo está inflamado, é como se fossem acionados sinais de alerta, indicando que algo não está em perfeito equilíbrio. Esses sinais não se limitam a desconfortos óbvios; manifestam-se de maneiras sutis, como irregularidades intestinais, oscilações de energia, excesso de oleosidade na pele e até mesmo olheiras. Cada um desses sintomas é um lembrete de que nossa saúde está intrinsecamente ligada aos alimentos que escolhemos.

Estudos publicados por Harvard Health Publishing confirmam que certos hábitos alimentares podem agravar a inflamação, em nosso corpo. Portanto, para mitigar ou mesmo prevenir esse estado inflamatório, é imperativo que nossas refeições sejam cuidadosamente planejadas, repletas de alimentos que não apenas saciam, mas também nutrem e curam.

## **O Caminho para a saúde: escolhas alimentares conscientes**

Na busca por uma dieta anti-inflamatória, é importante evitar alimentos que intensifiquem a inflamação. Isso inclui bebidas açucaradas, carboidratos refinados, sobremesas tentadoras, carnes processadas, salgadinhos industrializados, gorduras trans e álcool. Ao remover tais elementos inflamatórios da dieta, damos espaço para a introdução de alimentos que nutrem e restauram nosso organismo.

### **O essencial na dieta anti-inflamatória**

**Uvas Roxas:** Rico em compostos vegetais com propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, reduzindo o risco de doenças cardíacas e da obesidade.

**Frutas Vermelhas:** Mirtilos, morangos, framboesas e amoras oferecem fibras e antioxidantes que não apenas reduzem a inflamação existente, mas também fortalecem as células para futuras agressões.

**Brócolis:** Fonte de vitaminas K e C, fibras e minerais como potássio e magnésio, essenciais na prevenção do câncer.

**Ômega-3:** Presente em peixes gordurosos, como salmão, atua na prevenção e tratamento de ampla gama de doenças, incluindo diabetes e transtornos mentais.

**Cúrcuma:** Esta especiaria dourada não só

adiciona sabor, mas também oferece propriedades terapêuticas, incluindo ação anti-inflamatória, antioxidante e antimicrobiana.

**Folhas Verdes:** Espinafre, couve, acelga e rúcula são repletos de antioxidantes e vitaminas essenciais, reduzindo o risco de doenças crônicas, como câncer e doenças cardiovasculares.

**Abacate:** Fonte de gorduras saudáveis, vitaminas C, E e K, manganês, selênio e zinco, além de reduzir o colesterol e a inflamação.

**Tomates:** Rico em licopeno, um poderoso antioxidante associado a uma série de benefícios para a saúde, desde a proteção cardiovascular até a defesa contra certos tipos de câncer.

**Azeite de Oliva Extra Virgem:** Reconhecido por seus benefícios anti-inflamatórios, antioxidantes e antimicrobianos, sendo comparado em eficácia ao Ibuprofeno.

**Chia:** Estas sementes são verdadeiras fontes de proteínas vegetal de alta qualidade e mais de 80% de seu conteúdo em forma de fibra.

Cada uma dessas escolhas alimentares não apenas nutre nosso corpo, mas também, age como um escudo protetor, defendendo-nos das doenças crônicas que assolam nossa sociedade moderna. Portanto, que cada garfada seja um lembrete de que a saúde verdadeira começa pela boca.

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



Foto: Freepik

# Baixa procura por vacina entre crianças e adolescentes preocupa

*Segundo a Fundação Oswaldo Cruz, menos de 13% do público-alvo na faixa de 5 a 11 anos tomou as três doses da vacina; entre crianças de três a quatro anos, apenas 7% completou o esquema vacinal*

**A** baixa cobertura vacinal contra a COVID-19 entre crianças e adolescentes preocupa as Autoridades de Saúde. Segundo o Boletim Observa Infância, da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), a análise das mortes por covid-19 entre crianças e adolescentes no país aponta que “as baixas taxas de cobertura vacinal nessa faixa etária estão associadas à continuidade da mortalidade por essa doença, nessas faixas etárias”.

Segundo o boletim, “os dados mais recentes do Ministério da Saúde sobre a Cobertura Vacinal contra a COVID-19 demonstram que cobertura vacinal em crianças de 3 a 4 anos está em 23% para duas doses e apenas 7% para o esquema vacinal completo com três doses até fevereiro de 2024. Na faixa de 5 a 11 anos, a situação é um pouco melhor, com 55,9% tendo recebido duas doses e 12,8% completando o esquema com três doses”. Os dados foram divulgados no último mês de março.

“Considerando as mortes por COVID-19, o Observa-Infância analisou os dados do SIVEP-Gripe/Fiocruz das oito primeiras semanas epidemiológicas de cada ano, entre 2021 e 2024. Nas oito primeiras semanas epidemiológicas ano de 2021 (que corresponde aproximadamente ao final de fevereiro), foram registradas 118 mortes por COVID-19 entre

crianças e adolescentes até 14 anos. No mesmo período do ano de 2022, registrou-se um total de 326 mortes devido ao Coronavírus nesta faixa etária, as quais representaram 47,1% do total de óbitos por Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG)”, afirma a Fiocruz.

O boletim destaca ainda que “apesar de no ano de 2023 estarem disponíveis vacinas contra a COVID-19 voltadas para crianças a partir dos seis meses de idade, no Brasil, ainda assim ocorreram 50 óbitos pela doença nas oito primeiras semanas do ano. Contudo, essa foi uma queda importante no número de mortes por COVID-19 nessa faixa etária, comparado ao mesmo período dos anos anteriores, indicando a eficácia da vacinação. A proporção dessas mortes, em relação ao total de óbitos por SRAG nesse ano e período foi de 24,5%”. Ou seja, houve uma redução de 22,6% nos óbitos.

Comparando o mesmo período do ano de 2024, foram observados com um total de 48 mortes por COVID-19 entre crianças e adolescentes com menos de 14 anos, representando 32,4% das mortes por SRAG. A cobertura vacinal para essa faixa etária é de 11,4%, e o percentual de adultos com as quatro doses da vacina é de 14,9%.

“Enfim, esses dados ressaltam a importância crítica da ampliação da cobertura vacinal não somente para crianças e adolescentes,

mas para toda a população. As baixas coberturas vacinais, nesta população, podem estar diretamente relacionadas à persistência de mortes por COVID-19. Apesar da diminuição observada entre 2022 e 2023, a relativa estabilidade dos números de óbitos em 2024 é preocupante, sublinhando a necessidade urgente de esforços concentrados para aumentar a cobertura vacinal entre crianças e adolescentes, como uma estratégia chave para combater efetivamente a disseminação do coronavírus e proteger os mais jovens das formas graves da doença”, afirma a Fiocruz em seu boletim.

## Situação preocupante

Cristiano Boccolini, coordenador do Observa Infância, afirma que “em relação às baixas coberturas vacinais contra a COVID-19, temos uma situação muito preocupante. As coberturas seguem baixas, ainda decorrentes das falsas notícias sobre efeitos colaterais da vacina contra a COVID nas crianças. Hoje, após milhões de crianças vacinadas, em todo o mundo, os efeitos colaterais graves praticamente inexistem. Associado a isso, existe uma falsa percepção de que a COVID-19 não atinge as crianças de forma grave. Ainda morrem mais crianças de COVID que de meningite, dengue ou de uma série de outras doenças” alerta Boccolini.

Foto: Freepik

Foto: www.pensamento.verde.com.br

Foto: Larora Bouscar - Nat Geo

Foto: Cláudio Ville - Rede Brasil Atual



## Saúde vem da cozinha

## Diga não ao desperdício!

**P**arece que hoje estou em dia de protesto. Ouço todos os dias “Fome Zero”, “todos têm o mesmo direito a alimentação” etc., etc.

Entra governo e sai governo, tudo segue na mesma toada. Pode ser de direita, de extrema direita ou esquerda. O nome é o que menos importa, na história. Comida abundante no Palácio, com fartos e lautos jantares com camarão e lagosta regados a vinhos caros, assim como nas residências de ministros e afins, e nós vamos ao supermercado e feiras livres e encontramos, todos os dias, preços que nos fazem cair de costas. O preço do pimentão vermelho e amarelo sobe astronômicamente, agora que se aproxima a Páscoa. São elementos essenciais para o preparo do bacalhau, que também está com preços proibitivos e exorbitantes.

Por que num país “em que se plantando, tudo dá”, tanta gente passa fome e tanta comida vai para o lixo *in natura*, nas feiras livres e supermercados?

Por que não existe uma política para ensinar a grande massa a consumir partes de vegetais que são jogados no lixo, diariamente?

Existem tantas maneiras de se alcançar esse público através do rádio e da televisão, mas infelizmente, não vejo isso. Só existem programas de culinária exótica, *gourmet* com elementos muito caros, fora da realidade dessa gente.

É tão fácil explicar em sala de aulas, em comunidades, como utilizar essas “sobras” que para mim não são sobras, e sim, alimentos de primeira ordem. Será que Deus envolveria couve-flor ou brócolis com lixo? Claro que não e já comentei como utilizar essas folhas tão ou mais saborosas que a couve. O talo central das folhas pode

ser bem picadinho, transformando-se em uma farofa nutritiva, enriquecida com um ovo e farinha de mandioca ou de milho. Por que temos que comer sempre feijão com arroz? As crianças precisam ter o hábito de comer coisas diferentes que, graças a Deus, são oferecidas como alimentos nas creches, mas em casa não são consumidos ou por falta de tempo em fazer, ou por falta de material, ou ainda por desconhecimento.

Quando vou à feira livre, sempre levo para casa as minhas ramas e as do cliente anterior, que simplesmente pede que retire e jogue no lixo. Então o feirante já me conhece e me dá folhas de beterraba, ramas de cenoura e outras delícias.

As ramas de cenouras, depois de bem lavadas, retiram-se os talos e podem ser refogadas, podem transformar-se em bolinhos e ser a base de panquecas, que já passei a receita em edição anterior. Vou repetir: a base é a mesma para qualquer tipo de vegetal – 1 xícara de leite, 1 xícara do legume ou folha, 1 xícara de farinha que pode ser integral, de arroz ou branca normal, 2 ovos inteiros, sal a gosto, um pouco de queijo ralado, 1 colher de óleo ou margarina e um pouquinho de fermento em pó (não é obrigatório). Bater no liquidificador; e numa frigideira boa antiaderente, nós teremos 15 panquecas.

As folhas da beterraba, além de serem consumidas refogadas, podem e devem ser consumidas cruas, em saladas. Seus talos cozidos são colocados em palitinhos na salada como podem ser batidos e transformar-se em massa para a panqueca ou bolinhos. São muito ricos em fibras para o intestino, que agradecerá.

As panquecas também podem ser feitas de folhas de beterraba, de cenoura, de couve, da própria cenoura, dos talos da couve flor. Enfim, tudo é uma questão de criatividade.

Outra coisa que me incomoda muito é a questão do lixo domiciliar. Fazemos reciclagem de tudo em casa. Porque comprar vidros tão caros quando os de conserva bem lavados podem ser excelentes para guardar coisas? Todos os meus grãos estão em frascos de molho de tomates etiquetados e guardados, de maneira inteligente.

As folhas que estão impróprias para consumo vão para minha composteira. Sim, moro em apartamento e tenho composteira com minhocas que produzem um maravilhoso e perfumado húmus para minhas plantas. E conheço tanta gente que vive em casas com jardins na parte da frente e atrás que são incapazes de cavar um buraco e todo dia jogar o resíduo orgânico cobrindo com um pouco da própria terra que foi retirada.

Outra coisa que me incomoda. Vejo as crianças saindo das escolas sempre com os terríveis pacotinhos de salgadinhos que tem cheiro de chulé. E as frutas, onde estão? Sei que não estão baratas, mas algumas são bem acessíveis. Aumentaram muito os casos de crianças com diabetes e hipertensão pelo consumo contínuo dessas porcarias sintéticas.

Vou parar por aqui. Mas lembro. Somos cidadãos e temos DIREITOS, mas não podemos esquecer que temos DEVERES. Se os governantes não fornecem tudo o que necessitamos, devemos ir à luta e fazer, com as próprias mãos, condições melhores de vida. E a dengue é um exemplo disso. Se o mosquito voa somente 100 metros, devemos manter nossa casa limpa e exigir dos vizinhos que façam o mesmo. Somente assim seremos um País sério.

Ana Regina Elmeç

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta

# Suplementação Nutricional

*O poder dos micronutrientes, em todas as fases da vida*



Foto: Freepik

**A** relevância dos micronutrientes, tais como vitaminas e minerais, na manutenção do equilíbrio do organismo é incontestável. Esses compostos inorgânicos desempenham papéis essenciais como cofatores, em diversas reações fundamentais para a saúde, sendo encontrados abundantemente na natureza, principalmente em alimentos.

Apesar de estarem presentes em todos os grupos alimentares, é nos frutos, legumes e verduras que se encontram a maior diversidade e quantidade desses nutrientes. A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS), de consumir no mínimo 400 gramas desses alimentos diariamente, representa um desafio, uma vez que apenas 22,9% da população adulta brasileira atinge essa meta.

O baixo consumo de vitaminas e minerais pode acarretar deficiências nutricionais, como anemia, comprometimento do sistema imunológico e crescimento inadequado, especialmente em grupos considerados de risco, tais como bebês, crianças, adolescentes, gestantes, nutrízes e idosos.

Diante de tal cenário, torna-se essencial que médicos e nutricionistas estejam atentos às necessidades nutricionais de seus pacientes, recomendando a suplementação quando necessária, para assegurar uma vida saudável e de qualidade, em todas as etapas do ciclo vital.

Neste contexto, para trazer mais esclarecimentos sobre o tema, a Revista Hadar teve o privilégio de entrevistar a renomada Nutróloga Bárbara Pozitel (CRM/SP - 241.445), que nos conduziu através de uma fascinante exploração sobre a importância da suplementação nutricional, em nossa rotina diária. Prepare-se para uma imersão inexplicável no universo da saúde e bem-estar, com informações valiosas sob a ótica desta profissional.

## **Explorando as necessidades nutricionais em cada etapa da vida**

Antes de adentrar nas necessidades específicas

de suplementação, a Doutora Bárbara convida-nos a refletir sobre a importância da alimentação como pilar para uma vida saudável. Ela destaca a necessidade da adoção de uma abordagem anti-inflamatória, seguida por um estilo de vida equilibrado, como regular o sono, o estresse e a prática de atividade física diária, antes de considerar a suplementação como complemento. Posteriormente, a suplementação assume seu papel, com ênfase nos benefícios do ômega 3 e vitamina D, desde a infância até a terceira idade.

### **Suplementação personalizada: cada paciente, uma abordagem única**

Ao abordar os suplementos mais importantes para mulheres, homens e gestantes, a Doutora Bárbara ressalta a importância da individualidade de cada paciente. Destaca-se o ômega 3 como um aliado valioso, devido ao seu potencial anti-inflamatório, e a Coenzima Q10, pensando na regulação do colesterol e na saúde cerebral. Para mulheres em período de amamentação, a Doutora enfatiza a importância de uma suplementação cuidadosamente selecionada, visando o bem-estar tanto da mãe quanto do bebê.

### **Enfrentando os desafios da idade avançada: suplementos para idosos**

A Doutora Bárbara orienta sobre os desafios enfrentados pelos idosos, destacando a prevenção da sarcopenia e a necessidade de uma ingestão adequada de proteínas, *why protein*, creatina e aminoácidos. Destaca-se o papel fundamental do HidroxiMetilbutirato na manutenção da massa muscular e na preservação da independência funcional na terceira idade.

### **Mitigando os riscos da suplementação: orientação profissional é fundamental**

Apesar dos inúmeros benefícios, a Doutora Bárbara alerta para os riscos associados à suplementação, enfatizando a importância da orientação profissional a fim de evitar doses

excessivas e interações prejudiciais com outros medicamentos. Ressalta-se a importância de reconhecer os sinais de deficiência de nutrientes, que podem variar de fadiga a alterações na pele e cabelo, indicando a necessidade de suplementação em qualquer idade.

### **Sinais de deficiência de nutrientes: a importância da suplementação**

A Doutora Bárbara destaca a importância de reconhecer os sinais de deficiência de nutrientes como um indicativo fundamental para a necessidade de suplementação, em qualquer idade. Salieta que sintomas como fadiga, cansaço, fraqueza e indisposição, além de manifestações visíveis como amarelamento dos olhos, feridas nos cantos da boca, queda de cabelo, palidez e manchas vermelhas pelo corpo, podem indicar deficiências de vitaminas essenciais para o funcionamento adequado do corpo. Diante disso, a suplementação torna-se uma medida fundamental para corrigir essas carências e garantir a saúde e a vitalidade em todas as idades.

### **Para além da idade: uma jornada permanente em direção à saúde**

Por fim, a Doutora Bárbara lembra-nos de que nunca é tarde para iniciar uma jornada de saúde. Mesmo para aqueles que acreditam ter ultrapassado o ponto ideal para a suplementação, enfatiza-se a importância de uma alimentação anti-inflamatória como base para o bem-estar, em todas as fases da vida.

Com uma abordagem esclarecedora e *insights* valiosos, a entrevista com a Doutora Bárbara Pozitel oferece uma visão abrangente sobre a importância da suplementação nutricional para uma vida saudável e vibrante. A Revista Hadar tem o prazer de compartilhar essas informações valiosas com seus leitores, convidando-os a embarcarem nessa jornada rumo ao bem-estar pleno!



Foto: Freepik

## Câncer

*Doença afeta milhares de pessoas anualmente; todavia, diagnóstico precoce pode salvar vidas*

**I**nfelizmente, os dados são alarmantes e são esperados 704 mil casos novos de câncer, no Brasil, para cada ano do triênio 2023-2025, principalmente nas regiões Sul e Sudeste, que concentram cerca de 70% da incidência, de acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA).

Porém, também existem os cânceres considerados raros, que necessitam de muito estudo e cuidados. Segundo a oncologista Gabriela Figueira Sales (CRM 102.847), os Cânceres raros são aqueles que têm baixa incidência, na população. No país, não existe uma definição formal para cânceres raros, mas estão entre eles: Tumores estomacais gastrointestinais (GIST), Tumores neuroendócrinos, Câncer de mama masculino, Mesotelioma, Câncer de Adrenal, Carcinoma de Merkel.

“Muitos fatores genéticos e ambientais

umentam o risco de desenvolvimento de câncer, como história familiar (fator genético), tabagismo, etilismo, obesidade, exposição ao sol, radiações e fatores ocupacionais”, descreve a profissional.

Afinal, há como evitar o câncer? Entre os hábitos essenciais para manutenção de uma vida saudável, podemos citar: Não fumar, diminuir o consumo de bebida alcoólica, praticar atividade física, manter uma alimentação saudável e o peso corporal, tomar vacina contra o HPV, fazer exame preventivo de câncer de colo de útero, mama, próstata, usar protetor solar.

Vale lembrar que não há um sintoma específico. “Porém, existem sinais de alerta, como perda de peso inexplicável, cansaço intenso, suores noturnos, dor nova e persistente, enjoos e vômitos frequentes, sangue na urina ou fezes, febre que vai e volta, feridas que demoram a cicatrizar”, alerta Gabriela.

Também há exames que devem ser feitos regularmente. **Mulheres:** Exame preventivo de câncer de colo de útero (Papanicolau) + Exame preventivo de câncer de mama (Mamografia/US mamas) + Rastreamento de câncer de cólon/reto (Colonoscopia).

**Homens:** Exame preventivo de câncer de próstata (Toque retal e PSA) + Rastreamento de câncer de cólon/reto (Colonoscopia), além de outros exames específicos, dependendo do histórico de cada pessoa.

“É importante estar atento aos sinais de câncer, recorrendo ao médico logo que sentir algum dos sintomas, pois o tratamento é mais eficaz quando o câncer é diagnosticado precocemente, tendo menor probabilidade de espalhar-se para outras regiões do corpo, existindo assim maiores chances de cura”, finaliza a entrevistada.



**A Hadar apoia essa causa!**





# Cultura



# Jazz

## *Raízes culturais e muita dedicação formam esse estilo*

**B**asta ver alguém dançando *Jazz* que será possível notar a leveza, os movimentos diferenciados... O *Jazz* é uma forma de expressão, cuja base é o improviso.

Vale ressaltar que, quando o assunto é música, o improviso também faz parte de sua característica. Tanto na dança quanto na música, há maior liberdade de movimento em relação às danças clássicas.

“Durante as aulas, os alunos trabalham intensamente o físico através do alongamento, força muscular, coordenação motora, musicalidade, postura e muita animação. Lembrando que qualquer pessoa pode praticá-lo, em

qualquer idade”, afirma a professora de *Jazz*, Raissa Bastos.

Mas, vale lembrar que nem só de improviso se faz o *Jazz*, pois durante uma aula ou apresentação, músculos diversos são trabalhados. Além disso, graças ao esforço, dedicação e alegria, pois quem dança é mais feliz, a endorfina acaba sendo liberada em maiores quantidades, no cérebro, resultando em inúmeros benefícios para quem pratica essa modalidade.

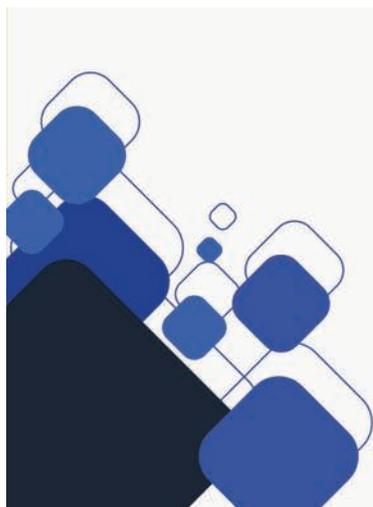
“Além de fazer bem para o corpo e para a mente, o *Jazz* também melhora a postura, contribui para o aumento da flexibilidade e alongamento muscular, aumento da força muscular, melhora da coordenação motora, ritmo e musicalidade, colabora para a socialização,

memorização, autoestima e combate o estresse”, afirma a profissional.

Estudos mostram que o *Jazz* surgiu nos Estados Unidos, nos anos 1900, em comunidades em que negros e europeus misturavam suas tradições e danças. Desde então, ganhou forças e caiu no gosto de todos.

A título de curiosidade, também há o estilo musical chamado *Jazz*, também vindo dos EUA, em meados de 1890, sendo influenciado pelo *Blues*, que eram as músicas que os negros cantavam enquanto trabalhavam como escravos, nas fazendas americanas.

Tanto na música, quanto na dança, o *Jazz* é belíssimo, encantador e contagiante.



**CONECTE-SE**

## Oportunidades para escritores inéditos

*Participe do prêmio Sesc de literatura: inscrições abertas até 22 de abril para a 21ª edição, agora com categoria de poesia e premiação em dinheiro*

O Prêmio SESC de Literatura é reconhecido como uma das mais prestigiadas premiações para escritores estreados, proporcionando visibilidade e reconhecimento aos talentos emergentes da literatura nacional.

“Desde sua criação, em 2003, o Prêmio SESC de Literatura tem se destacado como plataforma essencial para revelar novos talentos literários. Com a inclusão da categoria de Poesia e a premiação em dinheiro, buscamos valorizar ainda mais os escritores e incentivá-los a continuar produzindo obras de qualidade”, destaca Janaina Cunha, Diretora de Programas Sociais do Departamento Nacional do SESC.

As obras inscritas serão avaliadas por comissões julgadoras compostas por renomados escritores, jornalistas e críticos literários, garantindo a lisura do processo e a seleção pelo mérito literário. Os vencedores terão seus livros publicados pela Editora Senac Rio, com uma tiragem mínima de 2.000 exemplares.

Ao longo de suas 20 edições, o Prêmio SESC de Literatura revelou obras que abordaram ampla gama de temas, expondo questões sociais relevantes e oferecendo um panorama da diversidade cultural do Brasil. Os livros selecionados serão disponibilizados nas bibliotecas e escolas do SESC, em todo o país, além de serem lançados em eventos culturais promovidos pela instituição, ao longo do ano de 2025.

As inscrições para o Prêmio SESC de Literatura

estão oficialmente abertas! Neste ano, o concurso chega à sua 21ª edição com uma novidade empolgante: a inclusão da categoria de Poesia, somando-se às já tradicionais categorias de Romance e Conto. Além disso, os vencedores receberão uma premiação em dinheiro no valor de R\$ 30.000,00 (Trinta mil Reais).

As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas até o dia 22 de abril, de forma online, através do site do projeto: [www.sesc.com.br/premiosesc](http://www.sesc.com.br/premiosesc).

Participe do Prêmio Sesc de Literatura e faça parte dessa jornada de descobertas e de celebração da literatura brasileira!

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



**COM A GENTE!**



Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)

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

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



## Pequeno Notável



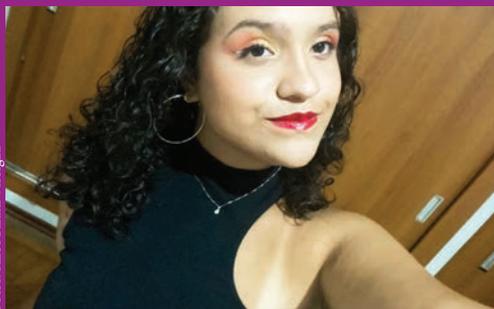
Hoje, esta página está muito doce! Batemos um papo com a estudante Alice Salatti Visciglia de Brito, de 14 anos, estudante do nono ano do Colégio Objetivo, e que, além de aluna dedicada, também carrega dotes culinários muito especiais.

Há pouco mais de um ano, ela produz e vende *brownies*, graças ao incentivo dos familiares. “Sempre cozinhei com a minha avó e tia; então, resolvi investir nos *brownies*”, conta Alice.

E entre o intervalo dos estudos, das aulas de violão clássico no Conservatório de Tatuí e aulas de tênis, ela se dedica à cozinha. “Atualmente, vendo os produtos na escola, no Conservatório e fora também, para amigos e família”, afirma.

Além de conquistar muitos clientes, tanto pelo carisma, quanto pelos deliciosos *brownies*, a Alice tem um propósito: “com o dinheiro das vendas, quero investir em meu futuro e também ajudar em casa. Pretendo viajar pelo mundo e conhecer outras culturas”.

Alice, desejamos muita sorte em sua caminhada e que você alcance tudo o que almeja! Foi um prazer conhecer você e relatar sua história, através das páginas da Revista Hadar.



Fotos: Alice Salatti Visciglia

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

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

### MINUTO DE REFLEXÃO

“Ninguém é assim tão velho que não acredite que poderá viver por mais um ano.”

Cícero

### MINUTO DE SABEDORIA

“Quem na vida prefere seguir por atalhos, jamais aproveita bem o caminho.”

Augusto Branco

“

### FRASES DOS FAMOSOS

“Minha doce menina, bem-vinda. A gravidez não foi fácil e nós sobrevivemos. Trouxeste tanta luz às nossas vidas, fazendo jus ao teu nome, Ori, que significa “minha luz”, em hebraico. Nosso coração está cheio de gratidão. Bem-vinda à casa das meninas.”

**Gal Gadot** – Atriz, mensagens compartilhada em sua rede social, sobre a chegada da sua quarta filha na família, Via Jovem Pan.

”



Foto: Freepik

## Alcachofra

*Os incríveis benefícios e nutrientes desse alimento para a sua saúde e bem-estar*

A alcachofra, além de ser um ingrediente delicioso em várias receitas culinárias, é uma verdadeira potência em termos de benefícios para a saúde. Originária da região do Mediterrâneo, essa planta é rica em nutrientes essenciais e compostos bioativos que oferecem uma série de vantagens para o organismo.

**Nutrientes essenciais:** a alcachofra é uma fonte concentrada de diversos nutrientes vitais para o corpo humano. Rica em fibras dietéticas, vitaminas (como vitamina C, vitamina K, vitamina B6 e folato) e minerais (como potássio, magnésio e fósforo), esse vegetal contribui para a manutenção de uma dieta equilibrada e saudável.

**Saúde digestiva:** as fibras presentes na alcachofra ajudam a promover a saúde digestiva, estimulando o funcionamento adequado do intestino e prevenindo problemas, como constipação e síndrome do intestino irritável.

**Controle do colesterol:** estudos mostram que os compostos encontrados na alcachofra podem ajudar a reduzir os níveis de colesterol LDL (o “mau” colesterol) no sangue, contribuindo assim para a saúde cardiovascular.

**Auxílio na perda de peso:** devido ao seu alto teor de fibras e baixo teor calórico, a alcachofra pode ser uma aliada na perda de peso, promovendo a sensação de saciedade e ajudando no controle do apetite.

**Desintoxicação do fígado:** alguns componentes da alcachofra têm propriedades desintoxicantes, que ajudam a proteger e desintoxicar o fígado, órgão essencial para a eliminação de toxinas do corpo.

**Saúde do coração:** além de ajudar a controlar o colesterol, a alcachofra é rica em antioxidantes que podem proteger o coração contra danos causados pelos radicais livres, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares.

**Regulação da pressão arterial:** o potássio presente na alcachofra desempenha um papel importante na regulação da pressão arterial, ajudando a manter os níveis dentro de uma faixa saudável.

**Como incluir a alcachofra na sua dieta:** existem várias maneiras deliciosas de desfrutar dos benefícios da alcachofra. Ela pode ser consumida cozida, grelhada, assada, refogada ou mesmo em forma de chá. Seus corações são frequentemente utilizados em saladas, risotos, massas e patês, proporcionando um sabor único e textura delicada aos pratos.

Em resumo, a alcachofra é um alimento versátil e altamente nutritivo, que oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde. Ao incorporá-la regularmente à sua alimentação, você dará um grande impulso ao seu bem-estar geral e estará desfrutando de todos os seus poderosos nutrientes.

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



Foto: Freepik

## Uma Homenagem à Expressão Cultural Global

*Celebrando o movimento: Dia Internacional da Dança*

No próximo dia 29 de abril, o mundo se junta para celebrar o Dia Internacional da Dança, uma data consagrada pelo CID (Comitê Internacional da Dança) da UNESCO (Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura) em 1982, em reverência a Jean-George Noverre, mestre inigualável da dança. No Brasil, essa efeméride presta homenagem a Marika Gidali, co-fundadora, ao lado de Décio Otero, do Ballet Stagium em 1971, na cidade de São Paulo.

Em reconhecimento à significância da dança como forma de expressão cultural, a Secretaria de Estado de São Paulo mobiliza-se para render tributo aos profissionais e apreciadores dessa arte. Em 2008, o Governo do Estado de São Paulo inaugurou a São Paulo Companhia de Dança (SPCD), sob a gestão da Associação Pró-Dança e a liderança de Inês Bogéa. A missão da SPCD é nutrir e fomentar o desenvolvimento de jovens talentos na dança, além de disseminar o conhecimento desse meio artístico para diversos públicos.

“A Companhia torna-se um espaço essencial para os profissionais que almejam a destacar-se na dança, proporcionando oportunidades de trabalho para bailarinos e coreógrafos brasileiros, tanto em âmbito nacional quanto internacional, enriquecendo, assim, o panorama artístico de nosso país e além-fronteiras”, ressalta a diretora da São Paulo Companhia de Dança.

Além de ser um centro de excelência para o aprimoramento técnico dos artistas, a SPCD destaca-se por seu compromisso em preservar a memória da dança e em cativar novos públicos. Com uma abordagem descentralizada, a companhia promove apresentações e atividades em diversos locais e cidades, tanto no Brasil quanto no exterior, levando obras clássicas e contemporâneas a um público cada vez mais diversificado.

Em 2018, em celebração aos seus 10 anos de

trajetória, a SPCD promoveu uma programação intensa, composta por espetáculos, performances, programas educativos e exposições em diversas cidades do Estado de São Paulo, além de países como Alemanha, Áustria e França. A cidade de São Paulo, em particular, foi agraciada com uma programação especial, abrangendo desde apresentações de dança contemporânea até montagens do clássico “O Lago dos Cisnes”.

A celebração oficial do Dia Internacional da Dança, proposta pelo diretor-geral da UNESCO, Irina Bronstein, no centro cultural do Teatro La Masion, em Paris, como parte das festividades dedicadas ao centenário de Marius Petipa, fundador

do balé imperial russo, ressalta a relevância global da arte da dança. Desde então, o Dia Internacional da Dança tem sido reconhecido internacionalmente como uma ocasião que destaca a riqueza e diversidade dos movimentos e ritmos culturais, em todo o mundo.

Assim, em diferentes partes do globo, os locais onde a dança é ensinada, produzida e apreciada transformam-se em palcos de festivais, performances, exibições e outras atividades culturais, celebrando a conexão entre música, movimento e expressão artística proporcionada pela dança.

Fonte: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/>



Foto: Freepik

## Milho: pilar da alimentação brasileira e além

*Desvendando o Dia Internacional do Milho e suas curiosidades*

O Dia Internacional do Milho, estabelecido em 2015 pela Lei nº 13.101, é uma celebração que vai além das fronteiras nacionais. Instituído pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), esse dia especial, comemorado em 24 de abril, presta homenagem à importância cultural, econômica, nutricional e ambiental deste cereal, que é um dos pilares da alimentação global.

O objetivo por trás da criação do Dia Internacional do Milho é incentivar o cultivo desse cereal, rico em qualidades nutricionais e de imensurável benefício para o ser humano. De fato, a FAO estima que, dentre as plantas cultivadas, o milho ocupa o segundo lugar em importância para a segurança alimentar mundial. Sua presença é marcante, sendo cultivado em milhões de hectares, em todo o mundo, resultando em uma produção anual de milhões de toneladas.

Apesar de ser consumido em muitas partes do mundo, é nos países em desenvolvimento que sua importância é substancial. Um terço da produção mundial é destinado a essas

regiões, onde o milho fornece cerca de 20% das calorias consumidas pela população e mais de 99% dos cereais cultivados na América Central e do Sul.

Além de seus benefícios nutricionais, o milho também exerce um impacto positivo no meio ambiente. Requer uma quantidade relativamente baixa de fertilizantes químicos e é uma cultura resistente à seca. Suas variedades são utilizadas para melhorar a qualidade do solo, fornecer energia para a criação de animais e produzir matéria orgânica.

O Dia Internacional do Milho não apenas celebra a importância deste cereal, mas também destaca seu valor nutricional, econômico e ambiental. É uma lembrança poderosa de que o milho é um alimento essencial na luta contra a fome e a pobreza, sendo um símbolo de esperança e sustentabilidade.

### Curiosidades sobre o milho:

O milho é o único cereal nativo do Novo Mundo.

Foi a base de sustentação das civilizações maia e asteca, que tinham um deus dedicado a ele, chamado Centeotl.

Os Estados Unidos são o maior produtor mundial de milho, respondendo por cerca de 37% de toda a produção.

No Brasil, o estado campeão na produção de milho é o Mato Grosso do Sul, seguido pelo Paraná e Goiás.

Além de sua presença na indústria alimentícia, o milho é utilizado em produtos inusitados, como adesivos, talco e fogos de artifício.

Inspirou a criação do personagem infantil Visconde de Sabugosa, do Sítio do Pica-Pau Amarelo, de Monteiro Lobato.

Fonte: <https://www.abia.org.br/>

## DICAS DOMÉSTICAS

### Decoração: dica para trazer o clima do outono para dentro de casa

Inserir diferentes texturas nos espaços também é ótima maneira de complementar a decoração de outono. Quando contrastadas, trazem uma sensação de conforto e aconchego ao lar, adicionando camadas e aguçando os sentidos.

Rendas, couros, tricôs, fibras naturais e pelos sintéticos combinam muito bem com a estação. O veludo também é ótimo para trazer conforto ao ambiente; com a sua maciez e suavidade ao toque, ele aquece e dá tranquilidade à decoração, como um todo.

Fonte: *Casa & Construção*



## 18 PRINCÍPIOS PARA VOCÊ EVOLUIR

AUTOR: Charles Mendlowicz

EDITORA: Citadel

Loucura. É assim que defino quando nós temos o propósito bem diante da nossa cara e não fazemos o que viemos fazer, neste mundo. As pessoas querem fazer as coisas começando pelo final, mas é preciso começar pelo princípio. Então, não adianta falar sobre ganhar dinheiro, trocar de carro ou comprar um imóvel se você não está fazendo o básico, ou melhor, se nem entendeu o básico ainda. Não existe atalho; é preciso viver o processo. Para se chegar a algum lugar, você terá que viver o processo, trilhar um caminho; e tudo que Charles Mendlowicz, criador do canal Economista Sincero, conta neste livro, de forma bem-humorada e sem meias palavras, nada mais é do que o seu processo, a rota que traçou e o que considera importante para chegar onde chegou. Não é um caminho tranquilo; vai vir chuva, vento, tempestades, algumas vezes sol demais, mas o lado bom é que você terá, finalmente, um passo a passo a seguir. Na cultura judaica, o número 18 tem um significado especial, ligado a tudo que está vivo, em movimento e em constante processo de evolução. Partindo dessa constatação de que tudo está ligado a essa centelha divina, que é a nossa própria vida, Charles decidiu compartilhar com todas as pessoas aquilo que vivenciou, as experiências e aprendizados que deram certo para ele e que precisam ser conhecidos por outras pessoas.

### Lift: Roubo nas Alturas

**Lift: Roubo nas Alturas** é um filme norte-americano de ação e comédia policial dirigido por F. Gary Gray (A Negociação, Até as Últimas Consequências) para a Netflix. O filme mostra um grupo de criminosos internacionais, liderado por Cyrus (Kevin Hart), um dos mais procurados em todo o mundo. Até que ele e sua equipe são contratados por sua ex-namorada, Abby (Gugu Mbatha-Raw), uma agente federal, para que eles cumpram, uma missão ambiciosa que foi dada ao grupo: roubar meio bilhão de dólares em barras de ouro, que estão sendo transportadas para uma célula terrorista. Para deixar tudo ainda mais insano, a carga está sendo transportada em um Boeing 777, que parte de Londres rumo a Zurique, e eles devem roubá-la em pleno voo e sem que sejam detectados por outras forças internacionais que acabem com todo o plano.



*Solicite um orçamento!*

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



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

# “DIVINO INSTANTE”

Um dia, passaste perto de mim,  
Sorríste-me assim...  
Sorriso transbordante de alegria!  
Meu coração ficou entontecido,  
De paixão entorpecido.  
Era a doce magia...!

Fitaste-me com fascinação,  
Encheste-me de emoção.  
Não provara antes esse saboroso ardor  
Que em minha alma pairou,  
Qual dardo penetrou,  
Tornando-se amor.

Minha vida tu vieste aquecer  
E fazê-la florescer.  
Pousou em mim esse amor terno,  
Minha alma por ti ficou perdida...  
Razão da minha vida,  
És o fogo do amor, que arde, eterno.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*

35

Fotos: Freepik

Ontem, tu estavas mais que radiante...  
Tão deslumbrante — qual raio de sol,  
E a cor de tuas madeixas — cintilantes...  
Deveras, mais brilhantes que o arrebol!

Teus olhos flamejavam u'a luz irriante,  
Qual cor d'um diamante — um girassol...  
E ecoavam dos teus lábios delirantes...  
— Um canto semelhante ao rouxinol!

E almejo essa ventura em flor — formosa,  
Perpétua, em sonhos ledos... tão intensos...  
— Quando tu vens a mim — maravilhosa!

Debruço no teu corpo, em pleno ascenso,  
Em meio à claridade — harmoniosa...  
Nos píncaros d'amor, de orvalho extenso!

*Paulo Costa (Pacco)*

## Semelhante ao rouxinol



Fotos: Freepik

Foto: Approach

## Sonhos, Lama e Rock and Roll

*Uma viagem emocionante pelos 40 anos de história do maior festival de música do mundo: Rock in Rio*

O Rock in Rio, ícone da cultura musical global, prepara-se para uma celebração à altura de seus 40 anos de história, apresentando uma produção original, que promete emocionar e inspirar o público de todo o mundo. Sob o título “Sonhos, Lama e Rock and Roll”, este musical épico é mais que um espetáculo: é uma narrativa que mergulha na essência do festival, transmitindo a mensagem de perseverança, coragem e, acima de tudo, o poder dos sonhos.

Idealizado por Roberto Medina, com produção musical de Zé Ricardo e concepção de Claudio Botelho e Charles Möeller, “Sonhos, Lama e Rock and Roll” é uma obra que captura a essência do Rock in Rio ao longo de suas quatro décadas de existência. Esta produção transporta o espectador para os bastidores da criação do festival, destacando os desafios, as vitórias e, sobretudo, a audácia de transformar sonhos em realidade.

Com a combinação única de música ao vivo,

performances emocionantes e uma cenografia deslumbrante, o musical promete levar o público a uma jornada mágica e envolvente. Desde o icônico palco, inspirado na “Fábrica dos Sonhos” até os personagens marcantes que dão vida à história; cada detalhe foi cuidadosamente elaborado para proporcionar uma experiência inesquecível aos espectadores.

Ao narrar a história de Maria Antônia Lobo, figura emblemática que testemunhou os primórdios do festival em 1984, o musical retrata não apenas a trajetória do Rock in Rio, mas também, a própria evolução cultural e social do Brasil. A presença de Dom Quixote, simbolizando a busca incansável por sonhos aparentemente impossíveis, adiciona uma camada de profundidade e emoção à narrativa.

“Sonhos, Lama e Rock and Roll” não é apenas um espetáculo; é uma celebração da resiliência humana, da criatividade e do poder transformador da música. É uma lembrança vibrante de que, mesmo diante dos desafios mais difíceis, nunca devemos desistir de sonhar.

Além de encantar o público na Cidade do Rock, esta produção também inspirará um espetáculo teatral que levará a magia do Rock in Rio para além dos limites do festival, alcançando novos públicos e compartilhando sua mensagem inspiradora com toda a cidade do Rio de Janeiro.

O Rock in Rio está marcado para os dias 13, 14, 15, 19, 20, 21 e 22 de setembro de 2024, na Cidade do Rock, com uma programação repleta de estrelas e experiências únicas. Será uma celebração dos 40 anos de um evento que não apenas colocou o Brasil no mapa da música mundial, mas também deixou um legado duradouro de inspiração e entretenimento.

Prepare-se para embarcar nesta jornada única, onde sonhos encontram-se com lama e transformam-se em *rock and roll*. O Rock in Rio promete uma experiência que transcende o tempo e o espaço, unindo gerações em torno da música, da cultura e, acima de tudo, dos sonhos.

Fonte: <https://www.approach.com.br/cases/rock-in-rio/>



Visite nosso site!

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



Revista Hadar  
Trazendo informações e novidades até você!

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



**universo**

# Teen

# Jovens Consumidores: compreendendo tendências e implicações para 2024

*Dia do Jovem: 13 de abril - transformações, consciência social e redução de desigualdades*

**O** Dia do Jovem, transcrito em 13 de abril, no Brasil, destaca não apenas as transformações marcantes dessa fase, mas também reforça a importância da redução das desigualdades sociais, promovendo a visão integral do impacto da juventude na sociedade. Aliado ao Dia Nacional da Juventude, em 12 de agosto, eventos como esses sublinham a relevância desse grupo, que representa 23% da população brasileira, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

A juventude, abrangendo o grupo de 10 a 24 anos, conforme a definição da Organização das Nações Unidas (ONU), constitui aproximadamente 16% da população mundial, aproximadamente 1,8 bilhão de indivíduos. Este período é marcado por inúmeras mudanças biológicas, a entrada no mercado de trabalho, a busca pela educação e o desenvolvimento da identidade pessoal.

Eventos marcantes, no Brasil, como os vestibulares e o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), exercem influência direta nas escolhas e perspectivas dos jovens. Além disso, os marcos sociais, como a permissão para dirigir e para consumir álcool legalmente aos 18 anos, sinalizam forte transição para a vida adulta. Contudo, as desigualdades sociais impactam profundamente essa vivência, refletindo-se em discrepâncias na qualidade de vida e nas perspectivas de futuro.

O Dia do Jovem não só celebra esta fase crucial, mas também, destaca a necessidade urgente de políticas públicas destinadas à juventude, especialmente para grupos mais vulneráveis. Estratégias externas para garantir educação, saúde, moradia e oportunidades de vida e trabalho mostram-se fundamentais para promover a igualdade de oportunidades.

## **Comportamento do consumidor: tendências emergentes e adaptação empresarial**

Os jovens consumidores, cada vez mais conscientes, representam uma parcela significativa da população. Uma pesquisa da McKinsey revela

que, embora otimistas em relação ao futuro, esses consumidores adotam postura cautelosa em seus gastos, buscando reduzir custos em diversas categorias de produtos.

A transferência entre compras *online* e em lojas físicas permanece como uma tendência relevante, enquanto a preocupação crescente para com a sustentabilidade e também valores pessoais influencia significativamente as escolhas de consumo. O cenário digital e o trabalho remoto também desempenham papéis essenciais nesses comportamentos, estabelecendo novas dinâmicas nas relações com as marcas.

Diante desse panorama, os micros e pequenos empreendedores precisam antecipar as demandas do consumidor, personalizar suas estratégias de acordo com o perfil do público-alvo e investir em tecnologias inovadoras para garantir o sucesso em seus negócios.

## **Estudo da PwC e Instituto Locomotiva: insights importantes sobre as classes C, D e E**

A pesquisa “Mercado da Maioria”, da PwC Brasil e Instituto Locomotiva, focada nas classes C, D e E, revela aspectos marcantes desses segmentos, representando 76% da população brasileira. Esse grupo, responsável por quase metade do consumo no país, enfrenta o consumo como uma conquista pessoal.

Os consumidores de tais classes valorizam produtos de qualidade por um preço justo, sendo 66% deles destacando essa preferência. Além disso, a responsabilidade social tornou-se um planejamento difícil na hora da compra, com 86% comprando a priorização de marcas e lojas com propósitos claros, enquanto 53% já deixaram de adquirir produtos de marcas consideradas socialmente irresponsáveis.

O estudo também evidenciou um potencial de intenção de compra reprimida, indicando oportunidades significativas para os negócios, caso as condições econômicas melhorem nos próximos anos. A área de educação surge como a maior demanda reprimida, com 31% expressando o desejo de frequentar cursos de idiomas nos próximos 12 meses, se tiverem condições financeiras.

## **Desafios e oportunidades: acesso a crédito e a estratégias de varejo**

O acesso ao crédito surge como um fator limitante para os consumidores das classes C, D e E. Uma pesquisa revela que 87% dessas pessoas compraram mais, se precisaram de maior acesso ao crédito. A falta de facilidades, como limites no cartão, opções de pagamento parcelado e dificuldades para empréstimos, influencia diretamente o poder de compra desse grupo.

O setor de varejo e bens de consumo precisa adaptar suas estratégias considerando as características regionais, socioeconômicas e culturais de cada região do país. A experiência de compra inovadora, a integração das experiências *online* e *offline*, o uso estratégico de influenciadores e a comunicação clara dos esforços ESG tornam-se imperativos para atender, de forma eficaz, esse público diversificado e criterioso.

## **Considerações finais: adaptação constante para atender uma população em evolução**

À medida que os jovens consumidores demonstram sua consciência crescente e os segmentos das classes C, D e E revelam suas nuances e demandas específicas, as empresas devem permanecer atentas, ajustando continuamente suas estratégias para atender a um mercado dinâmico. A compreensão profunda dessas tendências e a adaptação constante às transformações são fundamentais para o sucesso e crescimento sustentável, nos negócios, no cenário atual.

## **Conclusão:**

Em um mundo em constante evolução, compreender o comportamento dos jovens consumidores e as tendências de mercado é fundamental para os empreendedores. Ao adotar uma abordagem proativa e alinhar-se às expectativas do público-alvo, os negócios têm a oportunidade não apenas de sobreviver, mas também, de prosperar em um ambiente competitivo. Este é o momento de adaptar-se, inovar e posicionar-se para o sucesso futuro.

Foto: Freepik



## Estampas inovadoras para valorizar o *jeans* no inverno

Conheça as tendências que vão transformar o seu visual, nesta estação

39



Foto: Freepik

de *lettering* trazem inspirações urbanas e combinam perfeitamente com complementos *streetwear* coloridos.

**Estampas two tone:** Simulando o movimento da água, essas estampas trazem texturas inspiradas nas intempéries climáticas, com uma pegada artística singular. Ideais para combinar com complementos urbanos modernos, como couro e materiais duráveis.

**Perfume retrô:** O Inverno 2024 traz um revival retrô com estampas florais românticas, estilo *art deco* em calças *baggy*, padrões de lenço dos anos 70 e *animal print* em *fits* justos,



Foto: Freepik

**N**ada como uma mudança impactante no visual para renovar o astral. No *jeanswear* do Inverno 2024, as estampas inovadoras são o destaque que promete reinventar as peças básicas do *jeans*, trazendo criatividade e personalização para o guarda-roupa.

**Estampas formadas a laser:** A tecnologia traz uma revolução no *jeanswear*, com estampas formadas a laser, que proporcionam um toque único de personalização. Modelos de *five pockets* com texturas riscadas e trabalhos



Foto: Freepik

relembrando a perfeição de outros tempos da história da moda.

**Conforto e estilo:** Florais gráficos e padrões inspirados na alfaiataria elevam os *fits* mais amplos e esportivos da estação, perfeitos para vestir a moda sem gênero e dialogar com produções, com pegada *sporty*.

Prepare-se para renovar o seu guarda-roupa com as tendências que vão predominar no universo *teen* neste Inverno 2024, trazendo um novo significado para seu *jeans*.



Fotos: Freepik

# Estrias no período da adolescência

*Conheça os fatores por trás das estrias e saiba como cuidar da pele para prevenir o aparecimento delas*

**E**strias, essas marcas indesejadas que surgem na pele, são cicatrizes causadas pela degradação das fibras de colágeno e elastina, fundamentais para a elasticidade e resistência da nossa pele. Embora sejam mais comuns em áreas como coxas, braços e barriga, e afetem principalmente mulheres, as estrias preocupam suficientes pessoas devido ao seu impacto estético.

Para compreender melhor o surgimento das estrias e como evitá-las, é fundamental entender o processo de formação dessas lesões e os fatores que contribuem para seu aparecimento, especialmente durante a adolescência.

## O que causa as estrias?

O surgimento das estrias está intimamente ligado à capacidade de elasticidade da pele e ao seu estiramento excessivo. Durante períodos de rápido crescimento ou mudanças bruscas no peso corporal, como ganho ou perda de peso repentinos, as fibras de colágeno e elastina podem romper-se, resultando nas estrias.

Durante a adolescência, um período marcado por intensas transformações hormonais e crescimento acelerado, as estrias são particularmente

comuns. O estirão do crescimento pode causar um estiramento rápido da pele, levando à formação dessas marcas.

## Principais motivos das estrias na adolescência

**Alterações hormonais:** Durante a adolescência, tanto meninas quanto meninos passam por mudanças hormonais significativas, que influenciam diretamente o desenvolvimento físico e emocional. O aumento na produção de hormônios sexuais, como estrogênio e testosterona, pode afetar a elasticidade da pele e contribuir para o surgimento das estrias.

## Alongamento da pele de forma mecânica:

O rápido crescimento durante a adolescência pode levar a um estiramento excessivo da pele, resultando na ruptura das fibras de colágeno e elastina. Mudanças bruscas no peso corporal, aumento da massa muscular e desequilíbrios nutricionais também podem desempenhar um papel, nesse processo.

## Transtorno estrutural na pele:

A estrutura da pele varia de pessoa para pessoa, com alguns indivíduos apresentando uma pele mais suscetível ao rompimento das fibras. Cuidados

inadequados com a pele, falta de hidratação e uma dieta desequilibrada podem contribuir para o aparecimento das estrias.

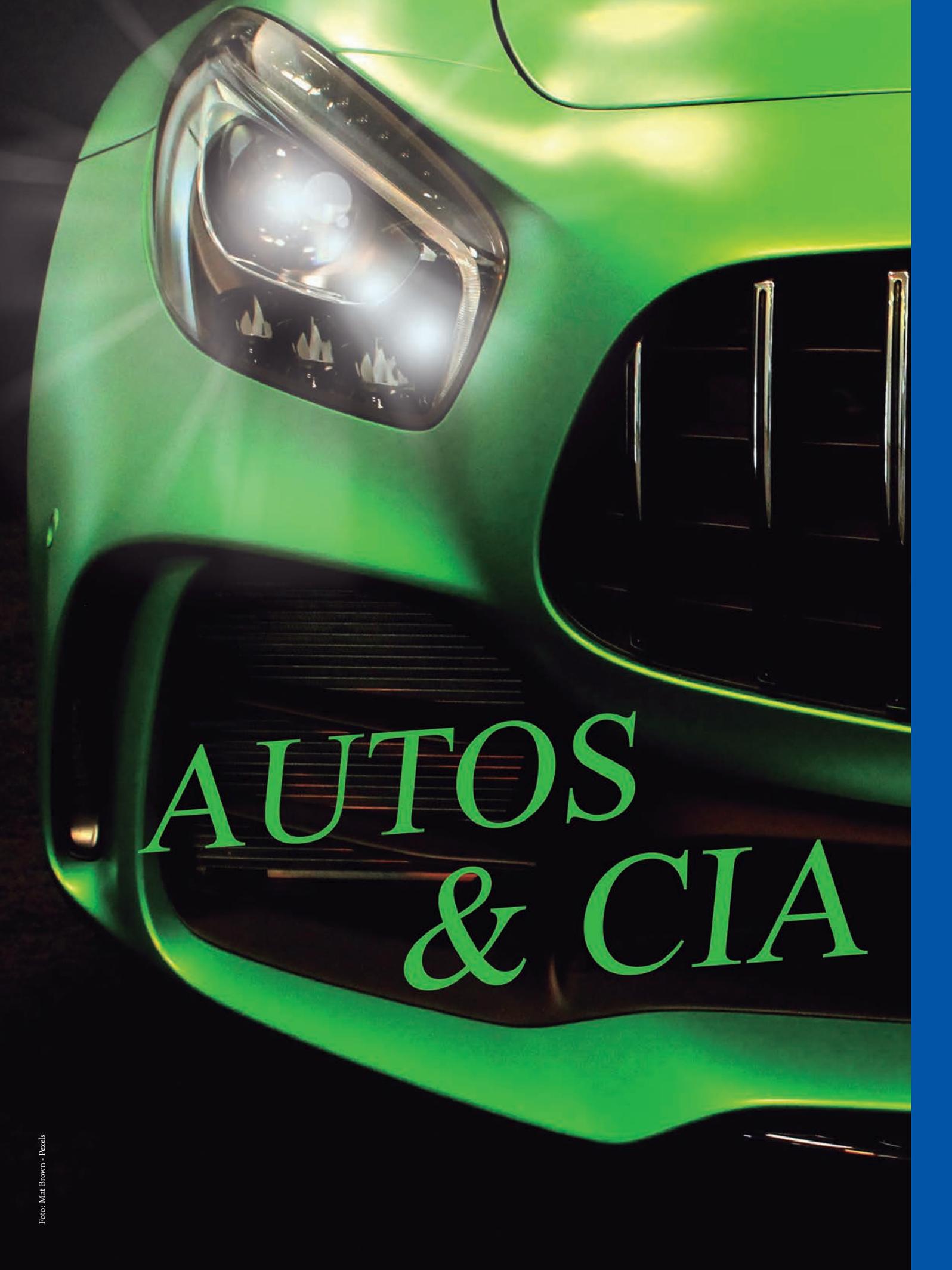
## Onde as estrias costumam aparecer?

As estrias tendem a surgir em áreas específicas do corpo, durante a adolescência. Nas meninas, são mais comuns nas coxas, mamas, laterais dos quadris e bumbum, enquanto nos meninos podem aparecer nos ombros, costas, bumbum e braços.

Embora as estrias possam ser uma preocupação estética, é importante ressaltar que elas não representam riscos significativos para a saúde. No entanto, é possível prevenir seu aparecimento, adotando hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, hidratação adequada da pele e cuidados preventivos.

Ao entender as causas e os cuidados necessários, você pode aprender a conviver melhor com as estrias e manter sua pele saudável e bonita. A adolescência é uma fase de transformações, e cuidar da sua pele é a maneira importante de garantir sua saúde e bem-estar, a longo prazo.

Fonte: <https://www.sbcd.org.br/>

A close-up photograph of the front of a car, focusing on the headlight and grille. The entire image is bathed in a vibrant green light, creating a dramatic and futuristic atmosphere. The car's body panels and grille are dark, contrasting with the bright green highlights. The text 'AUTOS & CIA' is overlaid in a matching green color.

# AUTOS & CIA

# Saiba como manter o para-brisa limpo e sem riscos

**M**anter o para-brisa do carro limpo e sem riscos é uma questão que vai além da estética, sendo também uma questão de segurança. Afinal, um para-brisa limpo permite que o condutor tenha uma boa visão à sua frente e, dessa forma, evite acidentes. Veja agora dicas para manter o para-brisa limpo.

Comece lavando o para-brisa com água e sabão para remover sujeiras e resíduos. Seque-o com um pano de microfibra para evitar manchas. Para remover resíduos, use um raspador de plástico para remover os mais persistentes. Evite usar detergente de louça, pois ele pode danificar a tinta do carro.

## Polimento com pasta de dente

Sim, você pode polir o para-brisa com pasta

de dente! Misture pasta de dentes com bicarbonato de sódio até obter uma pasta homogênea. Aplique essa mistura nos riscos e nas laterais do para-brisa, sem excessos. Deixe agir por 5 minutos, num local à sombra. Remova a pasta com um pano seco.

Para finalizar, misture óxido de ferro e glicerina, em proporções iguais.

Aplique essa mistura nos riscos e deixe agir por 2 minutos. Remova com um pano seco. Passe um pano úmido no vidro para limpar completamente. Lembre-se de que alguns riscos mais profundos podem ser irreversíveis, especialmente aqueles causados por pedras ou outros objetos. Se o risco for simples e superficial, essas técnicas podem ajudar a melhorar a aparência do para-brisa do seu carro. Caso contrário, considere procurar um profissional para avaliar o dano e recomendar soluções adequadas.

*Veja dicas para manter o para-brisa do seu carro limpo e livre de riscos*

Seu anúncio onde todos possam ver!



**Elmec**  
comunicações

**Telão**  
**Backbus**  
**Sidebus**



## Novo Honda CR-V

*Modelo híbrido chega, importado da Tailândia*

43

**C**om mais de 200 cv e espaço para cinco pessoas, o Honda CR-V é a nova proposta da montadora japonesa para modelo global, e chega ao Brasil pela bagatela de R\$ 352.900,00. O preço restritivo não parece incomodar a Honda, que projeta vendas entre 150 e 200 unidades/mês.

É importante ressaltar que o CR-V não é o SUV do Honda Civic, como muitos acreditam. Na verdade, o utilitário esportivo do sedã japonês é o ZRV. São tantas siglas e letras que o leitor pode pensar que está lendo certa sopa de letrinhas, não é mesmo? Por isso, vamos nos concentrar no CR-V, que chega maior e mais encorpado (agora são 4,7m de comprimento e 2,7m de entre eixos), sendo um pouco menor do que o Jeep Commander.

O CR-V possui boa qualidade mecânica e de construção, boa tecnologia embarcada. Este SUV possui a grade dianteira em preto, com faróis *full* LED e pequenos faróis auxiliares no para-choques, evidenciando a tendência da montadora pela discrição, visando um público-alvo específico. O logotipo da marca na grade é em baixo relevo, e serve para acomodar diversos sensores, que ajudam na condução do veículo.

Os faróis dianteiros têm o formato que

lembra uma lâmina; o capô passou por uma reestilização e está mais proeminente, com formas mais quadradas. O mesmo acontece na grade dianteira, uma tendência que está no Civic e também no Honda Accord, que passou por recente reestilização.

Ao contrário de outras marcas, que optaram por modelos mais chamativos, os japoneses decidiram ir por um caminho oposto; eles entenderam que há espaço para quem quer mais discrição e o CR-V combina com ela.

Na traseira, as lanternas lembram o Volvo XC 60 e as ponteiras de escapamento cromadas dão o toque de ousadia, saindo um pouco da sobriedade do veículo. Nessa nova geração, importada da Tailândia, o porta-malas possui 581 litros de capacidade. Além disso, os bancos traseiros movimentam-se sobre trilhos, podem aproximar-se ou distanciar-se do banco do motorista, possibilitando que a pessoa recline o banco para viajar com mais conforto. Os bancos também podem ser rebatidos de várias maneiras, aumentando o espaço do porta-malas. Mesmo pessoas com mais de 1,80m viajam confortavelmente no banco traseiro. No console, há saídas de ar-condicionado e entradas USB.

O carro possui um bom vão livre entre a roda

e o para-lama, ideal para enfrentar as ruas brasileiras. O CR-V usa um sistema de propulsão com três motores, sendo dois elétricos e um a combustão 2.0. Esse sistema deve ser adotado também no Civic e Accord.

Um dos motores elétricos só gera energia e o outro movimenta o carro; o motor 2.0 com injeção direta de combustível pode ser usado tanto para gerar energia, quanto para tracionar o veículo. Sim, é um sistema meio complicado de entender. Mas a Honda instalou um computador sensível, justamente para analisar todas essas possibilidades, todas essas combinações de fluxos energéticos e gerar o melhor desempenho possível.

Todo esse conjunto gera 207 cavalos de potência e 34,2 kg de torque, com tração integral. Quanto ao consumo, este SUV deixa a desejar. Ele faz 14,8 km/litro na cidade, enquanto o Honda Civic faz 22,5 km/l. A diferença pode ser explicada pelos 400kg a mais do CR-V e o formato da carroceria.

Enfim, a Honda está apostando em um nicho de mercado específico. Como já foi dito, a montadora espera vender até 200 unidades por mês deste SUV. Resta saber se a aposta é certa ou se pode até surpreender, caindo no gosto dos brasileiros.



## Preste atenção nos sinais que seu carro dá

*Algumas situações podem significar problemas sérios*

**E**xistem algumas situações que podem indicar problemas graves em seu carro! São “sinais” que seu veículo emite e você deve estar atento para, se for o caso, levá-lo rapidamente à uma oficina.

Se o seu carro está perdendo potência, pode ser um indicativo de falhas na ignição, problemas no sistema de injeção de combustível ou, até mesmo, alguma questão envolvendo o motor.

Agora, se por acaso, você notar um aumento repentino no consumo de combustível, isto pode estar relacionado à injeção irregular de combustível, filtros entupidos ou, até mesmo, problemas no sistema de escapamento. É bom olhar isso rapidamente, também.

Seu automóvel está apresentando dificuldade persistente para ligar? Isto pode ser um sintoma de problema na bateria e no sistema de ignição; então, também merece a atenção

de uma oficina de confiança. Afinal, sai mais barato prevenir do que remediar.

### Dicas antes de viajar

Antes de pegar a estrada, é bom observar algumas dicas que podem evitar problemas. Uma das mais importantes é verificar o nível do óleo do motor e as condições dele, como: aparência (cor e consistência) e a data da última troca.

Outro item que deve ser verificado e testado são os freios do carro: verifique se não há ruídos e se o sistema está funcionando adequadamente. Já pensou se, por acaso, precisar frear em uma emergência e o freio não funcionar?

É importante, também, verificar os pneus: mantenha-os calibrados corretamente e cheque se não há desgaste acentuado. Por fim, é aconselhável procurar uma oficina de confiança e mandar fazer uma revisão completa no carro, para que sua viagem seja agradável, e não, um transtorno.



SERRALHERIA ElmeC  
**CASARINI**

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

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

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

# CONHEÇA 10 ACESSÓRIOS ÚTEIS PARA O SEU CARRO

*Produtos podem ser encontrados na internet*



Fotos: Freepik

# Q

uem gosta de carro, está sempre procurando aquela maneira ou um produto para deixar seu veículo mais bonito, personalizado e bem cuidado.

Conheça agora 10 ideias muito legais de acessórios que vão encantar você.

## Capa automática

Esta é uma ideia muito útil para quem costuma deixar o carro ao relento ou exposto ao clima. A *Automatic Cover* (Capa automática) é uma mão na roda para você, que não tem uma garagem coberta para deixar o seu carro e atrapalha-se todo na hora de dobrar e guardar a capa do seu carro.

Esse dispositivo abre sua capa automaticamente; também guarda a sua capa da mesma forma, basta apertar o botão de controle remoto. Ele possui uma bateria solar, portanto não é necessário recarregá-lo. É leve e pode ser transportado dentro do porta-malas.

## Proteja o painel do sol escaldante

O próximo produto pode ser muito útil para quem costuma deixar o carro estacionado ao sol.

O *Car Sun Shade* é um dispositivo retrátil que você instala no para-brisas do seu carro. Ele possui ventosas poderosas que prendem o dispositivo ao vidro. Assim, toda vez que você parar seu carro ao sol, basta esticar a tela e você protege o painel e os bancos da frente de um calor infernal.

## Escova giratória para limpeza

A *Rotating Wash BR* é uma escova rotatória (ou giratória) acoplada diretamente na mangueira d'água. Ela possui um torque poderoso e consegue limpar lugares difíceis de acessar. Suas cerdas são macias e não riscam a lataria do carro.

## Câmera

O *Vantrue S1* é um conjunto de câmeras para automóveis, que pode ser muito útil para quem gosta de filmar tudo, no trânsito. São duas câmeras de fácil instalação para serem colocadas no para-brisa dianteiro e traseiro do carro, com gravação de imagens em Full HD a 60 frames/s e abertura de 1.4. A câmera dianteira pode gravar em ângulo de até 180°, e a traseira, em até 160°. As gravações em HD são automáticas. A câmera dianteira vem com uma tela LCD para você poder observar a câmera traseira, portanto serve como uma câmera de ré e vem com GPS embutido e tem as funções: *loop record*, *parking* (estacionamento) *G sensor* e *time lapse*. Nesta última, as imagens são gravadas com alta exposição, ideal para gravar à noite.

## Suporte para tablet e smartphone

Essa dica é ótima para você acalmar as crianças que você carrega, no banco de trás do seu carro. É um suporte fácil de ser instalado e manuseado. Ele é retrátil e pode ser colocado em diversas posições, de acordo com a sua necessidade, suportando os mais variados tipos de tamanho de *tablet smartphone*.

## Aromatizador

Um aromatizador cheio de estilo para você usar no interior do seu carro. Este é o *Xiaomi Mijia Tartaglia Negra*, que tem a forma de um toca-discos antigo (vintage). Ele deve ser instalado na saída de ar do carro e vem com um disco que contém uma fragrância e quando você liga a saída de ar, esse disco gira, soltando fragrâncias no carro, deixando seu possante sempre cheiroso.

## Bomba de ar portátil

Este produto pode realmente quebrar um

galhão, no caso de você ter um pneu furado. A *Deelife Electric Air Pump* é uma bomba de ar elétrica portátil. Ele pode encher o pneu de carro entre 3 e 4 minutos, parando automaticamente, assim que atinge a pressão selecionada. Ela possui mostrador digital e você pode salvar suas predefinições de uso. Esta bomba também pode ser usada para encher bolas, colchões infláveis, pneus de bicicleta, sendo versátil.

## Assistente Virtual

A *Xiaomi* também lançou um assistente virtual que ajuda na condução do veículo. É o *Carrobot*, que projeta as informações no para-brisa do carro, em uma posição que o motorista não precisa tirar os olhos da estrada para olhar as informações como: rota, velocidade, horas etc. Este assistente tem comando de voz e você pode conectá-lo via Bluetooth, em seu *smartphone*.

## Colchão inflável

A *Car Air Inflatable Mattress* é um colchão inflável para ser colocado no banco de trás do carro. Ele vem com uma bomba de ar que pode ser ligada ao acendedor de cigarro. É um acessório bem útil.

## Cadeira de massagem

Você passa horas dirigindo ou sentado no trabalho e sente muitas dores nas costas? A *Klasvsa Car Massage Chair* é um massageador que pode ser acoplado ao banco do seu carro. Ele massageia desde a nuca até as pernas, com vários níveis de vibração que farão você relaxar, segundo o fabricante.

Fonte: Curiositech



Foto: Freepik

## Não espere nada

**E**sperar, às vezes, é uma atitude inevitável. Aguardar, pacientemente, nossa vez de sermos atendidos na fila do banco, na fila do caixa do supermercado, nos consultórios (ah, os consultórios!); saber esperar é educação, civilidade. Mas algumas coisas não podem esperar.

Viver não pode esperar; sempre lembrando que viver é diferente de sobreviver.

Sobrevive aquele que levanta pela manhã, faz um cumprimento maquinal e costumeiro à família, vai para o trabalho, volta no final do dia, come, faz sexo (não amor), dorme, repete tudo no dia seguinte – e espera ansiosamente por seu momento de liberdade temporária, que é o final de semana.

E, a cereja do bolo: joga toda semana na loteria, na esperança de que o improvável aconteça e que ele se possa libertar desses grilhões definitivamente, na ilusão de que somente uma drástica alteração financeira na vida vai mudar tudo, inclusive todos os “casos mal resolvidos” que se encontram, na alma.

Viver é diferente; e é para hoje, não amanhã.

Porém, viver não é algo muito simples, em

uma sociedade que vive (e vende produtos) à custa de estimular comparações entre as pessoas, sugerindo que você só será feliz *quando* tiver tal coisa, ou se encaixar em *determinado* padrão (social, estético etc.). Uma sociedade que quer padronizar tudo, para amanhã mudar os padrões e poder vender mais ilusões a todos.

Então, além de tentarmos, com muita disciplina, “sair da manada”, é preciso também trazer muita consciência aos atos e viver o presente, que é o único tempo em que realmente estamos inseridos; o passado já foi, o futuro virá. Só temos o presente.

Assim, além de nos determinarmos a causar a tão falada “disruptura” em nossa vida, precisamos entender que a espera não é uma circunstância “física”, mas sim mental. É o *stand by* em que somos colocados pela expectativa de alguma coisa a se realizar, no futuro. O problema disso é que somos deslocados para lá, mergulhando em relativa inconsciência quanto aos fatos que estão se passando aqui, no presente. “Você está sofrendo de estresse? Pensa tanto no futuro que o presente está reduzido a um meio para chegar lá? O estresse é causado pelo estar aqui, embora se deseje estar

lá, ou por se estar no presente desejando estar no futuro. É uma divisão que corta a pessoa por dentro”, diz Eckhart Tolle, em seu livro “O Poder do Agora”.

O efeito negativo da inconsciência é bem claro: a vida acontece no agora. Mesmo quando as situações triviais são ricas em oportunidades de consciência. É fundamental colocar mais consciência em nossa vida durante as situações comuns, quando tudo está correndo de modo relativamente tranquilo.

Consciência é tudo que buscamos, como seres divinos, neste mundo. É importante ressaltar essa divindade inata, porque ela indica um propósito para a existência. Bem ao contrário da frase bíblica “Do pó vieste e ao pó voltarás” – verdade limitada ao corpo físico –, a afirmação de que somos divinos garante nossa imortalidade, e com isso, a certeza de que não precisamos correr atrás de coisa alguma.

Muito menos da vida, porque já somos ela mesma. Basta apenas manifestar.

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ [luiscarlosmagaldifilho](https://www.instagram.com/luiscarlosmagaldifilho)

Canal do YouTube: [@luiscarlosmagaldifilho3541](https://www.youtube.com/channel/UC...)

**Elio Sonda**

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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

# CONSTELAÇÃO:



01 - Equipe de Voluntários – Campanha de Doação de Sangue e de cadastro de Medula Óssea ao Hemonúcleo do Hospital Amaral Carvalho, de Jaú, CEMEM, Tatuí; 02 - Junior, Lourdes e Alfredo, Feira da Mulher Empreendedora, Praça da Matriz, Tatuí; 03 - Show com André Pupe, Chris Weaver Band e DJ Marcelo Polengue, Quintal Connection US BR, Quintal Gastrobar, Tatuí; 04 - Luciano, Vera, Daniela, Fabrício, Benício e Lorenzo, Saint Patrick's Day, Cervejaria Comendador, Tatuí; 05 - Cassiano e Ivan, Festa do Polengue, Associação Atlética XI Agosto, Tatuí; 06 - Hélio e Alzira, Festa Italiana, Lions Clube, Tatuí



## Oportunidade de negócio!

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

Terreno com 1.086m<sup>2</sup> | Galpão com 850m<sup>2</sup> de área construída, sendo: 650m<sup>2</sup> Térreo e 200m<sup>2</sup> Mezanino  
7m pé direito | 5 banheiros: masculino, feminino e PCD (Portadores com Deficiência)

**Centro Empresarial Castelo Branco | Boituva/SP**



## Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec



07 - Eliana, Josana e Graziela, MK Beleza, Feira da Mulher Empreendedora, Praça da Matriz, Tatuí; 08 - Bernadete e Claudio, Show com André Pupe, Chris Weaver Band e DJ Marcelo Polengue, Quintal Connection US BR, Quintal Gastrobar, Tatuí; 09 - Bruno e Isadora, Festa do Polengue, Associação Atlética XI Agosto, Tatuí; 10 - Messias e Luana, Saint Patrick's Day, Cervejaria Comendador, Tatuí; 11 - Ana Paula, Mário, João Walter, Erika, Pedro Paulo, Marisa, Virgínia Maria, Penalva, William e Roseli, Festa Italiana, Lions Clube, 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

Elmec

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

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

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

15 99144-8747 / 15 98191-1248



12 - Matatias e Zenaide, Saint Patrick's Day, Cervejaria Comendador, Tatuí; 13 - Giovana e Jessie, O Boticário, Feira da Mulher Empreendedora, Praça da Matriz, Tatuí; 14 - Polengue e Renato, Show com André Pupe, Chris Weaver Band e DJ Marcelo Polengue, Quintal Connection US BR, Quintal Gastrobar Tatuí; 15 - Ricardo e Daniele, Festa do Polengue, Associação Atlética XI Agosto, Tatuí; 16 - Vilma e Juvenal, Festa Italiana, Lions Clube, Tatuí

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

Elmec  
Comunicações



17



18



19



20

17 - Tábata e Daiane, Saint Patrick's Day, Cervejaria Comendador, Tatuí; 18 - Marcos e Marisa, Festa Italiana, Lions Clube, Tatuí; 19 - Patrícia, Edite e Fernanda, FUSSTAT (Fundo Social de Solidariedade Tatuí), Feira da Mulher Empreendedora, Praça da Matriz, Tatuí; 20 - Show com André Pupe, Chris Weaver Band e DJ Marcelo Polengue Quintal, Connection US BR, Quintal Gastrobar Eventos, Tatuí

## CHÁCARA EM BOITUVA\*

**Terreno: 4,5 alqueires**  
**Local: Bairro dos Correias**

### IMÓVEL:

#### CASA SEDE

Sala ampla | Cozinha | 4 Suítes | 1 Quarto | 2 Banheiros  
Lavanderia | Piscina | Salão de festa | Salão de jogos | Churrasqueira

#### CASA DO CASEIRO

Sala | Cozinha | Banheiro | 2 Quartos

Campo de futebol | Quadra de vôlei + futsal | Canil | Curral  
Nascente | Área verde

## Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



CAMARGO ELMEC  
EMPREENDIMENTOS



## Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec

ig /camargoelmec

Emec

# Pão de fubá em forma redonda, à moda da Regina

O Pão de fubá tem suas raízes no século XVIII, em Minas Gerais, durante o Ciclo do Ouro. A falta de trigo levou os portugueses a usarem o milho, especialmente o fubá, para fazer pães, resultando em produtos amarelos, fofos e aromáticos, como bolos, broas, pãezinhos, roscas e biscoitos. Até meados do século XIX, o fubá substituiu o trigo; entretanto, com o aumento da importação e produção nacional deste cereal, a farinha de trigo passou a ser mais utilizada, principalmente no pão francês. No entanto, o tradicional Pão de Fubá permaneceu presente nas mesas mineiras, agora com a adição de trigo para melhor consistência. A receita deste mês, compartilhada pela nossa amiga e leitora Ana Regina Elmec, da cidade de São Paulo, é opção deliciosa, perfeito para ser saboreado com geleias ou até mesmo em sanduíches salgados; é irresistível, com um sabor que nos faz querer mais. Anote aí. E bom apetite!

## Ingredientes:

- 1 envelope de fermento biológico
- 1 xícara (chá) de leite morno
- 2 ovos inteiros
- 1/3 de xícara (chá) de óleo
- 4 colheres (sopa) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de fubá
- 2 xícaras (chá) de trigo
- 1 colher (sopa) cheia de sal

## Modo de Preparo:

### Siga o passo a passo nesta sequência:

Em uma bacia, comece adicionando o fermento dissolvido em leite morno. Após um breve intervalo, acrescente os 2 ovos ligeiramente batidos, 1/3 de xícara de óleo, o açúcar e o fubá. Enquanto amassa, adicione o sal e a farinha de trigo. Utilize apenas 1 xícara de farinha, acrescentando a segunda aos poucos, conforme a necessidade, dependendo do tamanho dos ovos e da consistência da massa, que varia de acordo com a quantidade da farinha e do fubá. Sove bem a massa e deixe descansar por 30 a 40 minutos, já moldada em formato arredondado. Em seguida, transfira a massa para uma forma de bolo redonda previamente untada e polvilhada com farinha de trigo. Cubra com um pano limpo, levemente umedecido, e aguarde até que a massa cresça. Antes de levar ao forno pré-aquecido, faça três cortes na superfície do pão. Pincele com um pouco de água e polvilhe delicadamente com fubá. O pão estará pronto quando estiver dourado.



51



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



← Acesse o nosso cardápio através do QR code



**TAMBELLI** 75  
PASTELARIA E LANCHONETE

Elmec

Temos pastelão, pastel normal e mini pastel.  
E são mais de 17 sabores disponíveis!

**Venha, e peça o seu!**

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

# Abri verde

É o mês da Heineken, nas **conveniências da Rede Comendador**. A mais gelada pelo menor preço, só tem aqui!

★ Heineken retornável 600ml

R\$ **8**,75  
un

★ Heineken longneck 330ml

R\$ **42**,00  
6un

★ Heineken lata 350ml

R\$ **69**,60  
12un



SE FOR DIRIGIR NÃO BEBA. PROIBIDO VENDA DE BEBIDAS PARA MENORES DE 18 ANOS.



**COMENDADOR**  
Sempre o melhor para você!



Promoção retornável 600 ml  
válida apenas nas lojas do  
Marapé, Valinho e Mercado.