

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



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 17 • EDIÇÃO 200 • JULHO DE 2024



# PARIS 2024:

Cerimônia Olímpica no Rio Sena promete ser histórica e sustentável, celebrando a evolução dos Jogos



**200ª Edição da Hadar:**  
Uma jornada de qualidade editorial e compromisso com os leitores e colaboradores

**Transformando vidas:**  
Iniciativas públicas são apoios essenciais no combate ao câncer em Jaú e Tatuí

**Atrofia Muscular Espinhal:**  
Avanços no tratamento da doença oferecem esperança através do suporte do SUS

Gratíssimo! Parabéns pela revista! Beijo carinhoso!

**Dario Bicudo**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Que lindo isso! Parabéns, Bernadete!

**Cláudia Leite**  
(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)

Cada dia, você nos surpreende... A Revista Hadar está muito linda!!! A digital, então, super dinâmica e criativa. Acompanho cada postagem, curto e amo tudo e todas. Vocês estão de parabéns!!! Sucesso à equipe!

**Sônia Maria Nogueira**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Oi, bom dia, Bernadete. Que super homenagem!!! Estou profundamente emocionada pelo seu olhar que instiga a uma reflexão sobre a proposta e a importância da minha obra. Sinto-me honrada pelo seu apreço e expresso aqui minha gratidão. Beijos, amada, querida!

**Cristina Siqueira**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

A Revista Hadar está linda!!! Excelente qualidade de impressão. Gostei por demais dessa capa (Solidariedade), da diagramação, das matérias... Tudo está perfeito!!! Parabéns!

**José Ailton**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Linda história!

**Vanessa Westphal**  
(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)

Amiga, a revista ficou lindíssima!!!! Amei!!!

**Cláudia Garcia - Cacau**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Hola Bernadete bon día!! Muchas gracias por la información de la revista Hadar. Te mando un abrazo!!

**David Lozano - México**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Estou emocionada e muito feliz! Que prazer figurar nesta página de cultura que eleva a vibração pela Arte Poética em nossa cidade, em repercussão sem fronteiras. Primorosa edição, Bernadete! Sou-lhe imensamente grata.

**Cristina Siqueira**  
(Fazendo alusão à edição de junho)

Parabéns!

**Val Moura**  
(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)

Olá, Bernadete! Edição ótima! Parabéns!!!

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

## DIÁRIOS COMEMORATIVOS 2024 | Julho

- |  |   |
|--|---|
| 01 - Dia de Santo Arão/ Dia Mundial da Arquitetura/ Dia da Vacina BCG  | 20 - Dia do Amigo e Internacional da Amizade/ Chegada do Homem à Lua/ Dia Nacional do Biscoito/ Dia Pan-americano do Engenheiro   |
| 02 - Dia do Hospital/ Dia do Bombeiro Brasileiro/ Independência da Bahia   | 21 - Dia Nacional do Garimpeiro   |
| 03 - Dia Nacional de Combate à Discriminação Racial/ Dia de São Tomé   | 22 - Dia de Santa Maria Madalena/ Dia Mundial do Cérebro/ Dia do Cantor Lírico  |
| 04 - Dia do Operador de Telemarketing/ Dia de Santa Isabel/ Dia da Independência dos Estados Unidos  | 23 - Dia do Guarda Rodoviário/ Dia de Santa Brígida   |
| 05 - Dia Mundial do Biquíni  | 24 - Dia Internacional do Autocuidado/ Dia de São Charbel Makhoul/ Dia Nacional do Suínocultor  |
| 06 - Dia da criação do IBGE/ Dia Internacional do Cooperativismo/ Dia de Santa Maria Goretti/ Dia Mundial das Zoonoses   | 25 - Dia da Imigração Alemã no Brasil; Dia de São Cristóvão/ Dia do Escritor/ Dia do Colono/ Dia do Motorista/ Dia de São Tiago Maior/ Dia da Mulher Negra Latina e Caribenha/ Dia Mundial de Prevenção do Afogamento |
| 07 - Dia Mundial do Chocolate  | 26 - Dia da Vovó/ Dia dos Avós/ Dia Nacional do Arqueólogo/ Dia do Recepcionista/ Dia Mundial de Proteção aos Manguezais/ Abertura das Olimpíadas de Paris 2024   |
| 08 - Dia do Panificador/ Dia Nacional da Ciência e do Pesquisador/ Dia Mundial da Alergia  | 27 - Dia do Motociclista/ Dia Mundial de Conscientização e Combate ao Câncer de Cabeça e Pescoço/ Dia de São Pantaleão de Nicomédia/ Dia do Pediatra/ Dia Nacional da Prevenção de Acidentes do Trabalho              |
| 09 - Dia da Revolução Constitucionalista/ Dia do Médico Oncologista  | 28 - Dia do Agricultor/ Dia Mundial de Luta Contra as Hepatites Virais  |
| 10 - Dia da Pizza/ Dia do Engenheiro de Minas/ Dia Mundial da Lei/ Dia da Saúde Ocular   | 29 - Dia de Santa Marta/ Dia Internacional do Tigre   |
| 11 - Dia Mundial da População/ Dia Nacional do Socorrista  | 30 - Dia Internacional da Amizade/ São Pedro Crisólogo/ Dia Mundial contra o Tráfico de Pessoas/ Dia do Cirurgião Geral   |
| 12 - Dia do Engenheiro Florestal   | 31 - Dia do Orgasmo/ Dia de Santo Inácio de Loyola/ Dia Mundial do Guarda-Florestal   |
| 13 - Dia do Cantor/ Dia Mundial do Rock/ Dia do Engenheiro de Saneamento/ Dia dos Compositores e Cantores Sertanejos   |   |
| 14 - Dia do Propagandista de Laboratório/ Dia da Liberdade de Pensamento/ Dia de São Camilo/ Dia do Engenheiro de Aquicultura/ Dia do Administrador Hospitalar |   |
| 15 - Dia do Homem/ Dia Nacional dos Clubes/ Dia Nacional do Pecuarista/ Dia Mundial das Habilidades dos Jovens   |   |

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

# Carta ao leitor

## Prezado leitor:

É com imensa alegria, amor, carinho, profissionalismo e ética que a Hadar chega à sua 200ª edição! Cada página dessa jornada foi escrita pensando em você, que nos acompanha há mais de 16 anos, motivando-nos a continuar cada vez melhor.

Nesta publicação especial, trazemos uma variedade de temas que certamente irão prender sua atenção e enriquecer seu conhecimento. Nossa matéria de capa destaca a abertura das Olimpíadas de Paris 2024, um espetáculo imperdível às margens do Rio Sena. Não deixe de conferir!

Mas a Hadar é muito mais que isso. Nesta edição, celebramos o Dia do Amigo, explorando a importância dessa data, em diversos países. Em solidariedade, contamos a história do Núcleo de Apoio ao Câncer de Tatuí e da Casa de Apoio ao Câncer em Jaú, iniciativas que fazem a diferença na vida de muitos.

Na seção de cultura, você será transportado pelos 90 anos de aventuras do Pato Donald, um personagem icônico que marcou gerações. No nosso Caderno de Moda, descubra a trajetória inspiradora de uma jovem estilista brasileira que está conquistando o mundo com seu talento.

E não para por aí! A Hadar oferece artigos sobre qualidade de vida, bem-estar, educação e muito mais, sempre com a mesma dedicação e gratidão por você, nosso fiel leitor.

Chegar à 200ª edição é um marco que celebramos com muita emoção. São 200 meses, 6.000 dias dedicados a oferecer o melhor conteúdo para você. Cada palavra foi escrita com o objetivo de proporcionar informações de qualidade, sempre com muito amor, carinho, profissionalismo e ética.

Aproveite cada página desta edição especial que preparamos com tanto cuidado e dedicação!

Boa leitura!

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

		<b>MODA</b>	
		<b>Macacão:</b> A tendência versátil do Outono/Inverno 2024, unindo elegância e praticidade.	<b>14</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>			
<b>Envelhecimento:</b> ONU destaca urgência em ações coletivas para melhorar a qualidade de vida dos idosos.			<b>30</b>
		<b>CULTURA</b>	
		<b>Pato Donald:</b> Uma jornada marcada por magia, humor e persistência que encantou gerações.	<b>34</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>			
<b>T-Cross 2025:</b> Descubra as atualizações que tornam o SUV da Volkswagen ainda mais atraente.			<b>44</b>
		<b>UNIVERSO TEEN</b>	
		<b>Algoritmos e Autoimagem:</b> Personalização digital molda identidade juvenil, influenciando percepções e crenças.	<b>40</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  
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  
João M. de Almeida Silva; Hélio Van Der Linden Júnior; Instituto Jô Clemente; Victor Mazzoli; Roberto Vieira; Júlia Ferreira; Maria Clara Almeida; Claudio Elmec; Marco Vieira de Moraes; Renata Souza; Ana Paula Cavalcanti; Marli Miranda; Roberto Silva; João Pedro Soncin; Pedro Augusto de Oliveira; Mariana Lopes; Carlos Alberto Justus; Eduardo Camargo; Maria Oliveira; Professor Miguel Lopes Cardoso Júnior, Renan Cortez; Mariana Ferreira; Pedro Lima; Mariana Reis; Jorge Felix; Rodrigo Cesar Silva; José Martins; Jheni Ferreira e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem  
4.000 exemplares

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

# 200

## Edições de História e Emoção

*Revista Hadar: uma jornada repleta de dedicação e conquistas*

**Q**uando perguntaram a um sábio como se começa uma caminhada de mil passos, ele respondeu: “Com o primeiro dos mil passos”. Assim é a vida: o início sempre é desafiador. Nada cai do céu, exceto a chuva, tão necessária e escassa, atualmente. O primeiro passo, o primeiro beijo, o primeiro amor, a primeira decepção, o primeiro emprego – tudo requer luta, disciplina e força de vontade.

O filósofo e professor Jacob Bazarrian dizia que o homem se forja na luta; sem luta, não há conquistas nem formação de caráter. Assim é nossa vida, seja pessoal ou profissional. A Revista Hadar chega à edição de número 200, um feito memorável e marcante, especialmente em tempos de profunda crise econômica, política e até de valores e conceitos. A cada dia, a vida humana parece valer menos e menos.

Fazer um veículo de informação comprometido com a independência, a busca pela notícia correta, o foco no interesse do leitor e a preocupação com a qualidade gráfica e editorial não é fácil. Demanda, muita energia, responsabilidade e comprometimento de todos os envolvidos. Imagine repetir todo esse empenho a cada mês! Estamos fazendo isso há 6.000 dias, há mais de 16 anos.

A Hadar tornou-se a segunda família de muita gente. E a família cresce a cada mês, trazendo a necessidade de inovar e ampliar os interesses para atender a um número crescente de leitores, parceiros e colaboradores. Muitas novidades vêm por aí, pois agora iniciamos uma nova jornada, rumo à edição 300.



### Uma História Escrita com Paixão

“Uma folha em branco que começou a ser escrita e nunca mais parou, e assim espero que continue por longos anos. Isso resume tudo!”, diz Bernadete do Carmo Camargo Elmec, fundadora da Hadar, sobre a revista que surgiu em 2007 e logo causou uma excelente impressão nos leitores e amigos.

Perfeccionista, embora ressalte que já foi “muito mais”, Bernadete não tem dúvidas de que a revista “ainda pode, deve e vai melhorar muito mais. A gente sempre tem que buscar algo diferente, inovar. É um desafio constante”.

Para as próximas edições, a empresária anuncia mudanças e novidades: “Como sempre, uma revista que se preocupa com o conteúdo de publicação, que preserva a ética, o profissionalismo e respeita muito seu anunciante e leitor. Vocês podem aguardar muitas mudanças”,

afirma Bernadete, mantendo um certo mistério sobre o que vem por aí. “Se pudesse, faria tudo de novo. A única diferença é que talvez fosse mais cedo para casa dormir! São muitas noites em claro, trabalhando”, brinca a empresária.

### Nascimento da Hadar

Para Bernadete, as memórias do início desta jornada ainda estão presentes e eternizadas: “dezembro de 2007... Parece que foi ontem... O tempo passa, mas as lembranças são eternizadas! Tudo aconteceu da noite para o dia, um presente de Deus, mas também um grande desafio. Foi dada a largada; partindo daí, era só correr contra o tempo, que, neste caso, era nosso maior aliado. O trabalho de um mês resumido em 72 horas! O mais importante, deu certo. A estrela brilhou! Nasceu a nossa querida Hadar! Que alegria! 18 de dezembro, a revista chegou da gráfica no início da noite. Na mesma hora, eu e minha equipe saímos às ruas para fazer a distribuição. Falava a todo instante... Nasceu... Nasceu. Por onde passávamos, só recebíamos elogios. Os que sabiam da minha história, comemoravam comigo; os que não sabiam, perguntavam e comemoravam da mesma forma. Meus filhos (ainda pequenos) comemoravam e me ajudavam, falando palavras motivadoras... Assim foi o início da Revista Hadar. A primeira edição de um veículo que, a cada dia, foi ganhando força e conquistando o gosto e o coração do leitor. Meu Deus! Já era quase o dia 20 de dezembro... O mês acabou? Não! Já tinha que pensar na pauta de janeiro, pois precisava mandar para a gráfica a segunda edição e a primeira do ano de 2008 (janeiro)”.

## Superando obstáculos

Além das dificuldades inerentes a um novo empreendimento, Bernadete enfrentava momentos difíceis, na época, devido a problemas de saúde na família: “Administrar os problemas pessoais (sogro, que faleceu em fevereiro de 2008, e minha mãe, que faleceu em dezembro de 2009), com tudo o que estava acontecendo profissionalmente, confesso que não foi fácil. Relembrar tudo isso, por mais alegria que a Hadar tenha me proporcionado, há muita dor e saudades dessas pessoas amadas que fizeram toda a diferença, em minha tomada de decisão! Meu sogro teve o prazer de comemorar comigo a primeira edição, e minha mãe me acompanhou e incentivou durante 24 edições. Essas perdas realmente me abalaram.”

Na época, Bernadete já atuava na comunicação, através de sua agência de publicidade, consolidada no mercado. Ela afirma que “tudo no começo não é fácil. Enfrentamos diversas dificuldades no dia a dia, desafios que temos que superar a cada instante, romper barreiras. Mas quando se coloca Deus em primeiro plano, tudo se torna mais fácil. “Não há mal que sempre dure e nem bem que nunca se acabe”. Tudo passa! A única impotência que sinto é diante da morte; aí, não há o que fazer!”

## Momentos marcantes

Foram tantos momentos marcantes nessa trajetória que Bernadete Elmec afirma, sem perder o bom humor: “Se eu for falar de cada momento marcante, as páginas desta edição serão poucas para tanto relato. E, fala sério, preciso ganhar dinheiro, vou deixá-las para os anunciantes (risos). Cada edição é um marco, começando pela primeira, na qual usei a frase: ‘Se foi dia ou noite, não importa, a estrela brilhou!’ Aí foi dada a largada, né? Na segunda edição, nunca esqueço quando entrevistamos a Vera Holtz, na livraria ‘Contos e Encontros’, em noite de autógrafos do livro ‘Vera Holtz – o Gosto da Vera’, de Analu Ribeiro. Ela foi muito atenciosa e sorridente; foi uma noite muito agradável!”

Existem edições memoráveis, como aquela em que Márcia participou do projeto “Realize-se”. Desafiada pela redação a emagrecer, ela aceitou e, após algum tempo, voltou à revista quando já havia emagrecido mais de 30 quilos; sua volta era para participar novamente do projeto! O “Realize-se” tem como objetivo principal fazer a pessoa sentir-se bem, mesmo que seja por um dia. A ideia deu tão certo que até resultou em casamentos. Há também, outras reportagens interessantíssimas, como, por exemplo, aquela sobre o Intercâmbio Cultural, como instrumento demasiado importante para o crescimento individual e profissional, matérias sobre Aids, Violência Infantil, Parto Humanizado, o



projeto “A Vida como Ela é”, que narra a trajetória de um guerreiro: José Aparecido Alves, vítima da Paralisia Infantil, que, mesmo diante das adversidades da vida, não desiste e está sempre se reinventando... Tantos assuntos e reportagens que seriam necessárias outras duzentas edições só para lembrar tudo.

## Trabalho em equipe

“Quero deixar claro que, sozinha, eu não conseguiria chegar aonde estamos. Isso tudo devo, em primeiro lugar, a Deus e depois à minha equipe que, desde o começo, vestiu a camisa. Hoje, posso dizer que, apesar das diferenças, tenho uma equipe super ponta firme, estruturada e na qual posso confiar. Como sempre digo: uma andorinha não faz verão!”, afirma Bernadete.

“Quero agradecer muito aos anunciantes, parceiros, amigos e leitores que nos acompanham ao longo dessa jornada. Ao meu companheiro, meu marido Claudio Elmec, que me ajudou muito em casa quando eu passava dias trabalhando. Ele segurava as pontas lá, com as crianças (ainda pequenas) e também ajudou bastante na empresa... Agradeço ao Leonardo Manis Casarini (Criação), conhecido como Leo entre nós, à grande e amada Maria Eugênia Voss Campos Bacha (Revisão), uma pessoa encantadora, profissional competente e grande amiga, ao Marco Vieira de Moraes (Jornalista), que está comigo há muitos anos, um profissional altamente qualificado, bastante capaz e querido, à Maria Eliza Rosa (Jornalista), que é linda, competente, querida e sempre está presente em nossas edições, aos colaboradores Veridiana Pettinelli (Projeto), Luiz Carlos Magaldi (Papo Sério), Carminha (Momento Literário), Claudia



Garcia (Reflexão), Pacco (Momento Literário), Ana Regina Elmec (Alerta), profissionais competentes que agregam valor à nossa querida Hadar. Agradeço também ao Carlos, Fernando e Jhonatan (distribuição), que desempenham com êxito o trabalho de fazer a Hadar chegar mais rápido às mãos dos leitores, aos nossos amigos, anunciantes e leitores, e à minha família (filhos, razão do meu viver, irmãos, cunhados) que sempre me incentivaram e ajudaram, nos momentos difíceis. Todos que, de certa forma, contribuíram para que eu pudesse estar aqui, agora, escrevendo para você! É tanta gratidão que meu coração transborda!!! Muito obrigada a todos por fazerem parte desta trajetória e contribuírem para com o brilho da nossa estrela”, finaliza Bernadete Elmec.

## Responsabilidade e compromisso

Um dos pilares da revista, parceiro e braço direito de sua esposa Bernadete, Claudio Elmec afirma que fazer parte da equipe “é ter a responsabilidade de ser um veículo de comunicação e ter cuidados em todos os aspectos que envolve a mesma. O número 200 é um marco em qualquer atividade e chegarmos a este número, com todas as dificuldades que enfrentamos, é enorme VITÓRIA”, finaliza o companheiro e parceiro de uma vida toda!

## Um divisor de águas

“Chegar ao número de 200 edições, realmente, é um marco na história de qualquer veículo de comunicação, especialmente em uma mídia física, atualmente, em que digital lidera”, afirma o jornalista Marco Vieira de Moraes. Ele ressalta o compromisso da revista com a qualidade gráfica e editorial e a eterna busca por assuntos de interesse do leitor.

“Tenho certeza de que a Hadar será um divisor de águas, na imprensa regional, estabelecendo um padrão de qualidade que será referência para o público e outros veículos de comunicação”.

Para o jornalista, o maior desafio da edição número 200 “foi resumir tudo o que Bernadete tem para contar sobre a revista. São tantas histórias que poderiam facilmente preencher outras 200 edições. Mas, certamente, valeu a pena!”, afirma o jornalista, com bom humor.



# Dedicação e Perseverança: a visão transformadora do Poder Público, em prol da comunidade local

*Núcleo de Apoio ao Câncer de Tatuí e Casa de Apoio em Jaú: um marco de esperança*

**U**m recente relatório da Sociedade Americana do Câncer projeta um aumento alarmante de 77% nos casos de câncer, até 2050. Publicado no periódico *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, o estudo revela dados preocupantes sobre a incidência global da doença.

Em 2022, aproximadamente 20 milhões de casos de câncer foram diagnosticados, resultando em 9,7 milhões de mortes. Essas estimativas sugerem que, cerca de um em cada cinco pessoas, desenvolverá câncer durante a vida, e aproximadamente uma, em cada nove homens, e um, em cada doze mulheres, morrerão em decorrência da doença.

William Dahut, diretor científico da Sociedade Americana do Câncer, explica que o envelhecimento da população é um dos principais fatores que impulsionam o aumento projetado. “Acreditamos que o número de casos de câncer chegará a 35 milhões até 2050, em grande parte devido ao aumento da população idosa”, afirma Dahut.

O relatório destaca que o crescimento populacional e o envelhecimento são os principais responsáveis pelo aumento da carga global do câncer. Com a população mundial de cerca de 8 bilhões de pessoas em 2022 projetada para atingir 9,7 bilhões até 2050, a pressão sobre os Sistemas de Saúde em todo o mundo será significativa.

A Sociedade Americana do Câncer enfatiza a necessidade urgente de estratégias de prevenção e controle para mitigar o impacto crescente do câncer, em nível global.

Em Tatuí, graças ao trabalho do Prefeito Professor Miguel Lopes Cardoso Júnior, Renan Cortez e sua equipe, essa luta tem ganhado um novo e poderoso aliado: o **Núcleo de Apoio ao Tratamento de Câncer. Inaugurado** em 28 de abril de 2023, este centro tornou-se um farol de esperança, oferecendo tratamento gratuito e de alta qualidade para todos os que dele necessitam.

## Um sonho realizado

O Professor Miguel e Renan Cortez, idealizadores deste projeto, são pessoas com um compromisso inabalável com a comunidade local.



O objetivo deles é proporcionar acesso gratuito ao diagnóstico e tratamento do câncer para a população. Juntos, transformaram o Núcleo em um pilar fundamental na batalha contra esta doença devastadora. O centro oferece uma gama completa de serviços, todos gratuitos, incluindo acolhimento, consultas médicas, atendimento odontológico, psicologia, nutrição, massoterapia oncológica, ambulatório de enfermagem, assistência social e a dispensação de medicamentos e insumos com prescrição médica.

## O primeiro ano de sucesso

Em apenas um ano de operação, o Núcleo realizou mais de 8 mil atendimentos e cadastrou 600 pacientes, demonstrando a imensa necessidade e o impacto positivo na comunidade.



Os pacientes podem cadastrar-se diretamente ou serem encaminhados pelas Unidades Básicas de Saúde (UBS) de Tatuí. Este sucesso inicial é um testemunho da eficácia e importância do Núcleo, que já se tornou um ponto de referência, na cidade.

#### Expansão e visão de futuro

Professor Miguel e Renan Cortez não se contentam apenas em manter os serviços atuais. Eles estão determinados a expandir o alcance do Núcleo para outras áreas de Tatuí, garantindo que mais pessoas possam acessar os tratamentos necessários sem as barreiras da distância. “A missão do Núcleo de Apoio ao Tratamento de Câncer vai além de simplesmente, tratar pacientes,” diz Renan Cortez. “Estamos trabalhando para transformar vidas e comunidades, promovendo saúde e esperança até onde quer que possamos alcançar, inclusive tornar-se um CENTRO DE REFERÊNCIA para toda a região”.

#### Casa de Apoio “Gildete Spuri de Abreu” em Jaú

Complementando o trabalho do *Núcleo de Tatuí*, a *Casa de Apoio “Gildete Spuri de*



*Abreu” em Jaú*, uma iniciativa da Prefeitura de Tatuí, oferece suporte essencial para pacientes e familiares durante o tratamento oncológico. Inaugurada em 14 de setembro de 2022, a Casa de Apoio já atendeu mais de 13.758 pessoas, incluindo acompanhantes e funcionários, proporcionando um ambiente acolhedor onde todos podem descansar e alimentar-se

adequadamente, enquanto os pacientes aguardam seus procedimentos.

#### Humanização do Atendimento

A Casa de Apoio surgiu da necessidade de proporcionar um atendimento mais humano e digno aos pacientes, que enfrentam longas viagens e esperas exaustivas. O local oferece café da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, além de um ambiente confortável, onde os pacientes podem assistir a TV e descansar. Este suporte é vital para reduzir o desgaste físico e emocional dos pacientes e seus acompanhantes, permitindo um tratamento mais eficaz e menos doloroso.

#### Cadastro e Funcionamento

Para utilizar os serviços da Casa de Apoio, os pacientes devem cadastrar-se na Secretaria de Direitos Humanos, Família e Cidadania de Tatuí, apresentando documentos pessoais e comprovantes de tratamento. O prefeito Miguel Lopes Cardoso Júnior, junto com sua esposa, foi



fiador da casa, assegurando a locação e funcionamento do espaço, que emprega uma governanta e uma ajudante, através de convênio com a LITAC (Liga Tatuiana de Apoio a Cancerosos).

#### Um Exemplo de Dedicção

As iniciativas do Prefeito Professor Miguel Lopes Cardoso Júnior, com a criação da Casa de Apoio em Jaú e a de Renan Cortez com o Núcleo de Apoio ao Tratamento de Câncer de Tatuí, são exemplos inspiradores de como a dedicação pessoal e o comprometimento para com o bem-estar comunitário podem fazer uma diferença tangível, na vida das pessoas. Enquanto essas iniciativas continuam a crescer e a expandir seus serviços, o impacto positivo na cidade de Tatuí, e além, torna-se cada vez mais evidente.

Estas iniciativas não apenas oferecem tratamento e suporte, mas também inspiram

esperança e transformam vidas, destacando o poder da comunidade e da dedicação pessoal em enfrentar desafios globais como o câncer. Porém, tanto o Prefeito Professor Miguel quanto Renan Cortez relatam que o Núcleo do Câncer já deu entrada no Hospital Amaral Carvalho de Jaú, em busca da “tão sonhada” aplicação de QUIMIOTERAPIA em Tatuí, já exercida em outros municípios pelo Hospital Amaral Carvalho. O serviço oferecido tem o nome de AMBULATÓRIO AVANÇADO.

Para mais informações sobre o Núcleo de Apoio ao Tratamento de Câncer e como cadastrar-se para receber tratamento, entre em contato diretamente pelo telefone **15 3199-5493**.

**Endereço: Rua Martiniano Azevedo, 25, Centro, Tatuí – SP**





## A magia da amizade

## Conexões que transformam nossa vida em 20 de julho

**A** amizade, ligação tão poderosa e ao mesmo tempo tão sutil, merece ser celebrada com toda pompa e circunstância. Não é por acaso que o Dia do Amigo, comemorado em 20 de julho, tornou-se uma data tão significativa em diversos países, ao redor do mundo. A origem desta celebração remonta ao ano de 1969, quando o argentino Enrique Ernesto Febraro propôs o dia em homenagem à chegada do homem à lua, simbolizando que a união da humanidade poderia superar qualquer obstáculo, assim como Neil Armstrong e sua equipe realizaram ao alcançar o satélite natural da Terra. Desde então, países como Argentina, Brasil, Uruguai e até mesmo algumas regiões da Espanha adotaram o 20 de julho como um dia especial para celebrar as amizades.

A importância dessa data vai além de um simples calendário. Ela nos lembra de valorizar aquelas pessoas que estão ao nosso lado, nos momentos bons e ruins, que compartilham risos, lágrimas e experiências. Ser amigo é mais do que estar presente; é oferecer apoio, compreensão e carinho, incondicionalmente.

Para entender melhor a essência da amizade, conversamos com algumas pessoas que compartilharam conosco suas histórias e percepções sobre o tema. Ana Paula Cavalcanti, empresária e mãe de dois filhos, falou emocionada sobre sua melhor amiga, Marli Miranda. “Conheci a Marli na faculdade, e desde então, passamos por tantas coisas juntas! Quando eu estava passando por uma fase difícil, ela estava lá, dando-me força, sem nunca me julgar. Ter alguém assim ao seu lado é como ter um anjo da guarda”, relata Ana Paula.

Da mesma forma, Roberto Silva, um jovem professor de história, destacou como a amizade ajudou-o, em sua carreira. “Minha

amizade com João Carlos começou no ensino médio. Ele sempre acreditou no meu potencial, mesmo quando eu duvidava de mim mesmo. Quando decidi prestar concurso para ser professor, foi ele quem me incentivou e ajudou a estudar. Hoje, sou grato por sua amizade e por tudo que ela representa, em minha vida”, conta Roberto.

João Pedro Soncin e Pedro Augusto de Oliveira são amigos desde a infância. Mesmo com a mudança de João Pedro para outro estado, a amizade entre eles nunca enfraqueceu. “A distância física nunca foi um obstáculo, para nós. Sempre nos apoiamos mutuamente, seja por telefone, videochamada ou visitas ocasionais. Pedro foi meu suporte emocional durante momentos difíceis, e eu estive ao lado dele quando ele mais precisou”, relata João Pedro, emocionado.

Mariana Lopes enfrentou um diagnóstico de câncer com o apoio incondicional de sua amiga Laura Regina. “Quando recebi a notícia, fiquei devastada, mas Laura esteve ao meu lado em cada sessão de quimioterapia, segurando minha mão e dando-me forças para continuar. Nossa amizade tornou-se ainda mais forte e eu sou eternamente grata por tê-la em minha vida,” compartilha Mariana.

Carlos Alberto Justus e Eduardo Camargo conheceram-se em um grupo de apoio para dependentes químicos. “A amizade que construí com Eduardo deu-me forças para vencer meu vício. Ele acreditou em mim, quando eu mesmo já não acreditava mais. Hoje, estamos vivendo juntos e sóbrios há mais de cinco anos e nossa amizade é um pilar fundamental, na minha vida,” afirma Carlos.

Esses testemunhos demonstram que a amizade vai além de simples relações sociais; é um alicerce emocional que pode transformar vidas. Pesquisas científicas corroboram

essa visão, apontando que pessoas com laços de amizade fortes tendem a ser mais felizes e saudáveis. Estudos revelam que amigos próximos podem ajudar a reduzir o estresse, aumentar a autoestima e proporcionar uma sensação de pertencimento.

Contudo, ser amigo também requer dedicação e esforço. Um verdadeiro amigo é aquele que está disposto a ouvir, a sacrificar-se quando necessário e a oferecer suporte sem esperar nada em troca. É uma relação de reciprocidade e respeito mútuo, em que ambos os lados beneficiam-se e crescem juntos.

Neste Dia do Amigo, somos convidados a refletir sobre nossas próprias amizades. Estamos sendo os amigos que gostaríamos de ter? Valorizamos e cuidamos daqueles que nos são caros? Esta é uma oportunidade perfeita para expressar gratidão e fortalecer esses vínculos tão preciosos!

A amizade é um tesouro inestimável que devemos cultivar e preservar, com todo o nosso carinho. Celebrar o Dia do Amigo é uma oportunidade para agradecer aos nossos amigos por sua presença constante e apoio incondicional. É também um momento para refletir sobre como podemos ser amigos melhores, oferecendo mais do nosso tempo, amor e compreensão.

Em um mundo onde a correria e as obrigações do dia a dia, por vezes, afastam-nos, a amizade se revela como um porto seguro, um refúgio onde encontramos paz e felicidade. Que a celebração do Dia do Amigo, em 20 de julho, seja um lembrete constante da importância dessas conexões, em nossa vida. Afinal, como disse certa vez o poeta inglês William Shakespeare: “A amizade é o mais puro dos sentimentos, porque é gratuito”. Celebremos, então, a pureza e a beleza da amizade, hoje e sempre.





Pizzaria

# Ebo & Lima

ElmeC



Feliz  
Dia da  
Pizza



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

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

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP | [f](#) Pizzaria Ebo & Lima | [@](#) @pizzariaebolima\_



# LOJA ACÁCIA DE TATUÍ: TRÊS DÉCADAS DE HISTÓRIA E CELEBRAÇÃO

*Uma noite de alegria e união que marcou a comemoração dos 30 anos da Loja Acácia de Tatuí, envolvendo famílias e amigos, em um evento inesquecível*



**E**m meio a um clima de intensa emoção e alegria, a Loja Acácia de Tatuí comemorou seus 30 anos de existência com um evento memorável, realizado no dia 29 de junho, na encantadora Fazenda Pingo D'Água, em Tatuí. A dedicada diretoria, reuniu membros da Loja, amigos e convidados, em um ambiente vibrante, repleto de convívio familiar, amizade e solidariedade.

A festa, marcada por momentos de pura diversão, foi embalada pelo som contagiante da Banda Sexta Dimensão, que não deixou ninguém parado. Com um repertório excepcional, a banda fez todos se levantarem de suas cadeiras e dançarem intensamente, enchendo o ar de alegria e energia. Além da música, os presentes puderam desfrutar das deliciosas guloseimas servidas pelo Buffet Gardenal, que contribuíram

para tornar a noite ainda mais especial.

A atmosfera estava tão calorosa e acolhedora que a brisa gelada da madrugada passou despercebida pelos participantes, envolvidos pela magia do momento. A união e o espírito de camaradagem entre todos os presentes reforçaram a sensação de uma noite verdadeiramente inesquecível.

A diretoria da Loja Acácia de Tatuí, juntamente com a equipe organizadora, expressa seu profundo agradecimento a todos os apoiadores, parceiros e amigos que compareceram e contribuíram para com o sucesso deste evento. "A presença e o apoio de cada um foram fundamentais para a realização de uma celebração tão marcante", ressalta um dos membros da loja.

A festa de 30 anos da Loja Acácia de Tatuí foi um sucesso absoluto, deixando um legado de alegria, união e solidariedade, que será lembrado por todos os presentes.



# Casamento sem Sexo

*Até que ponto o sexo é fundamental, em um relacionamento?*



Foto: Freepik

**O**s relacionamentos, especialmente os casamentos, podem ser complexos e desafiadores, frequentemente levando semanas ou meses sem atividade sexual. Mas até que ponto o sexo é essencial para a saúde de um relacionamento?

A chave para um relacionamento bem-sucedido é a comunicação aberta e honesta, em que ambas as partes sintam-se ouvidas e compreendidas. Assim, mesmo em casamentos sem sexo, é possível encontrar plenitude e felicidade através de outros caminhos de intimidade e parceria. Compreender e respeitar as necessidades individuais e encontrar formas de nutrir a relação além da esfera sexual pode ser a chave para uma união duradoura e satisfatória. Em última análise, o que importa é que ambos os parceiros estejam felizes e em harmonia com a dinâmica escolhida para seu relacionamento.

## O que é considerado um casamento sem sexo?

Não existe um número exato que defina o que é normal ou não, em termos de frequência sexual, em um casamento. Em média, casais casados fazem sexo de 2 a 3 vezes por semana. No entanto, muitos ficam longos períodos sem relações sexuais, o que pode afetar a dinâmica do relacionamento. Mesmo assim, é possível encontrar maneiras de lidar com essa situação e manter a felicidade e a harmonia conjugal.

## Principais razões para um casamento sem sexo

**Falta de libido:** A falta de desejo sexual pode ocorrer tanto em homens quanto em mulheres, sendo influenciada por fatores como desequilíbrios hormonais, estresse, problemas pessoais, falta de admiração pelo parceiro e conflitos conjugais.

**Problemas de saúde:** Condições como estresse, ansiedade, depressão, insônia, anemia, infecções e endometriose podem reduzir o desejo sexual. É fundamental buscar avaliação médica para identificar e tratar a causa.

**Rotina no sexo:** A monotonia é comum em relacionamentos longos, mas pode ser superada com inovação e novas experiências.

**Relação extraconjugal:** A infidelidade pode

levar à falta de interesse sexual no parceiro. A solução envolve diálogo e, se possível, reconciliação e perdão.

**Vergonha do corpo:** Alterações físicas ao longo do tempo, como as decorrentes de uma gestação ou envelhecimento, podem levar à insegurança e evitar a intimidade. Trabalhar a autoestima e buscar tratamentos estéticos pode ajudar.

**Casamento mantido pelos filhos:** Permanecer junto apenas por causa dos filhos pode resultar na ausência de desejo sexual. É importante avaliar se vale a pena manter um relacionamento infeliz e, se necessário, considerar a separação amigável.

**Sexo como barganha:** Usar o sexo como moeda de troca é prejudicial e pode causar estresse e manipulação. O ideal é parar com essa prática e buscar um comportamento mais saudável.

**Prazer visto como pecado:** Algumas religiões encaram o sexo como pecado. O diálogo aberto é essencial para encontrar soluções que respeitem as crenças e mantenham a harmonia no casamento.

**Ansiedade quanto ao desempenho sexual:** O medo de não ter um bom desempenho pode afetar a vida sexual. Conversas abertas e, se necessário, ajuda médica são fundamentais para resolver esses problemas.

## Depoimentos e visão de especialistas

Uma mulher, que preferiu não se identificar, compartilhou: “Meu marido e eu estamos casados há dez anos e há cinco, não temos relações sexuais. No começo, isso foi motivo de frustração e discussões; mas, ao longo do tempo, percebemos que nossa conexão emocional era mais forte do que qualquer necessidade física. Encontramos outras formas de intimidade, como o carinho, a conversa e o apoio mútuo.”

Outro depoimento vem de um homem que vive situação semelhante: “Minha esposa e eu temos uma relação extremamente afetiva, mas o sexo simplesmente deixou de ser uma prioridade para nós. Decidimos focar em outras formas de companheirismo, como viajar juntos e compartilhar hobbies. Nossa relação é sólida e sentimo-nos completos.”

A psicóloga Maria Clara Almeida afirma: “O sexo é, sem dúvida, uma parte importante da maioria dos relacionamentos, mas não é o único pilar que sustenta uma união. A intimidade emocional, a comunicação e o respeito são igualmente importantes. Em alguns casos, casais conseguem encontrar uma harmonia perfeita sem a necessidade de uma vida sexual ativa.”

O psiquiatra Dr. Roberto Vieira (CRM/MG-14987), acrescenta: “Cada relacionamento é único. Para alguns, a falta de sexo pode ser um problema sério que precisa ser abordado com terapia e comunicação aberta. Para outros, pode ser uma escolha consciente e satisfatória. O importante é que ambos os parceiros estejam de acordo e sintam-se felizes com os termos do relacionamento.”

Já a sexóloga Júlia Ferreira destaca a importância de serem respeitadas as necessidades individuais, dentro de uma parceria. “A sexualidade varia muito de pessoa para pessoa. Em um casamento sem sexo, é fundamental que haja uma compreensão mútua e que as necessidades emocionais e físicas de ambos sejam atendidas de outras formas. A frustração surge quando há expectativas não comunicadas ou insatisfeitas.”

## A importância da comunicação

A comunicação aberta é essencial. “Sem diálogo aberto, é impossível entender o que o parceiro realmente sente e de que precisa,” afirma Maria Clara. “Muitos casais que vivem sem sexo acabam fortalecendo outros aspectos de sua relação, justamente porque aprendem a comunicar melhor suas emoções e expectativas.”

Em resumo: até que ponto o sexo é fundamental em um relacionamento? A resposta é profundamente pessoal e varia de casal para casal. O sexo pode ser uma forma poderosa de intimidade, mas não é a única. Casais podem construir laços sólidos e satisfatórios, baseados em outras formas de conexão emocional e física.



Caderno de  
**MODA**



Foto: Freepik

# Macacões: a tendência desta estação

*A versatilidade e elegância dos macacões femininos que conquistam a temporada*

**O**s macacões femininos, peças icônicas e versáteis do guarda-roupa, retornam triunfantes, nesta temporada de Inverno 2024, elevando o estilo com elegância e praticidade. Esta peça única, que pode ser adaptada para diversas ocasiões, tem sido a escolha preferida das fashionistas que buscam aliar conforto e sofisticação.

Os macacões ganham destaque por sua diversidade de modelagens, tecidos e cores, oferecendo às mulheres inúmeras opções para expressar o estilo pessoal. Seja para eventos formais, seja para momentos casuais, há sempre o macacão adequado, capaz de realçar a silhueta e proporcionar um visual contemporâneo e estiloso.

## Tendências e modelagens

Para quem aprecia um estilo mais descontraído, os macacões jeans são a escolha perfeita. Disponíveis em diversas lavagens, dos tons mais claros aos mais escuros, e com detalhes como bolsos, botões, faixas e zíperes, eles garantem um toque adicional de personalidade. Modelagens com decotes diferenciados, recortes transpassados, mangas longas ou curtas, e até mesmo estampas variadas, tornam a peça ainda mais versátil e atraente.

Conversamos com algumas entusiastas da moda, que são fãs assumidas dos macacões. Maria Clara, de 29 anos, advogada, comenta: “Os macacões são minha peça favorita para o trabalho e para sair. Com poucos ajustes nos acessórios, consigo um *look* incrível tanto para reuniões quanto para um jantar com amigos.”

A estudante de moda Ana Clara Gusmão Mendes destaca: “Adoro os macacões *jeans* pela praticidade e estilo. Com alguns acessórios, consigo criar *looks* para diferentes ocasiões sem esforço.”

Já Renata Souza, influenciadora digital de 34 anos, destaca a versatilidade: “Amo como posso usar um macacão *jeans* com tênis para um *look* descontraído ou trocar por um *scarpin* e estar pronta para um evento mais formal. É uma peça coringa, no meu guarda-roupa.”

## Elegância e sofisticação

Para momentos que exigem um toque de sofisticação, os macacões confeccionados em tecidos nobres como cetim, veludo e alfaiataria são ideais. Essas opções oferecem um caimento impecável, ideal para eventos noturnos ou situações que demandam maior formalidade. Os modelos monocromáticos, principalmente em tons neutros como preto, branco, caramelo e marrom, são escolhas certas para alongar a silhueta e criar um visual elegante.

A empresária Juliana Alves compartilha sua experiência: “Os macacões de alfaiataria são meus favoritos para reuniões e eventos de trabalho. São peças elegantes que passam uma imagem profissional e sofisticada.”

## Cores da estação

Além do clássico *jeans*, as cores que predominam nos macacões para o inverno de 2024 refletem a sofisticação e a versatilidade da estação. Tons terrosos, como marrom, caramelo e bege, ganham destaque, proporcionando um visual quente e acolhedor. Cores neutras, como preto,

branco e cinza, continuam em alta, oferecendo elegância e facilidade na combinação com acessórios variados. Para aquelas que buscam adicionar um toque de cor, o verde-oliva e o azul-marinho são escolhas populares, trazendo um ar de modernidade, sem perder a sobriedade.

A designer de moda Renata Souza comenta sobre a paleta de cores: “Neste inverno, os tons terrosos e neutros são tendência. Eles não são fáceis de combinar, mas também trazem uma elegância natural aos macacões.”

## Combinações e acessórios

A versatilidade dos macacões também se evidencia na facilidade de combinação com diversos tipos de calçados e acessórios. Tênis, sandálias, rasteiras, scarpins, sapatilhas e botas complementam perfeitamente o visual, adaptando-se à formalidade da ocasião. A dica para alongar a silhueta é optar por calçados em cores neutras como bege, branco, caramelo, marrom e preto.

Para a designer de interiores Laura Martins, a escolha dos acessórios é fundamental: “Um bom par de sapatos e acessórios bem escolhidos transformam o macacão. É uma peça-chave que permite várias combinações criativas.”

Em resumo, o macacão feminino consolida-se como uma peça indispensável no guarda-roupa de inverno 2024, combinando estilo, conforto e praticidade. Sua capacidade de adaptação a diferentes ocasiões e a variedade de modelagens, tecidos e cores disponíveis fazem dessa peça uma escolha versátil e atemporal. Aposte nos macacões para criar *looks* únicos e sofisticados nesta estação.



Elitec

**GIGO**  
MULTI BRAND

Rua Santa Cruz, 86 . Tatui/SP . (15) 3205-2758/ (15) 99665-8565  
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . /Marilsa Gigo . /marilsagigo



Foto: Meêler Santana - Estúdio

## Moda Sustentável

*Jheni Ferreira transforma materiais reciclados em peças icônicas, que conquistaram o cenário pop brasileiro*

**A** estilista Jheni Ferreira, de 28 anos, fundadora da marca SSJHENI, passou boa parte da pandemia na casa dos pais, criando roupas a partir de materiais reciclados e compartilhando de suas criações nas redes sociais. Uma peça em particular, um moletom de mais de 18 anos combinado com organza e tule antigos, viralizou no Instagram, mudando sua trajetória.

Esse sucesso atraiu a atenção de equipes de grandes nomes, como Pablo Vittar, Luísa Sonza, Manu Gavassi e Marina Sena, que procuraram Jheni para colaborar. “É incrível ver meu trabalho reconhecido na estética do pop brasileiro.

Mesmo quando desenvolvo peças personalizadas, mantenho minha estética original,” diz Jheni em entrevista à Universa.

### Moda e Upcycling

Antes de tornar-se estilista, Jheni trabalhava como vendedora de loja, em São Paulo. Cansada da rotina exaustiva, decidiu mudar de vida com a ajuda de um amigo, que a convidou para uma temporada na Europa. Lá, ela passou por Dinamarca, Suécia e França, onde conheceu o *upcycling*; a reutilização criativa de produtos. “Na Suécia, percebi que roupas usadas são consideradas chiques. Brechós assemelham-se a fast fashion, mas com peças antigas, de alta qualidade,” conta Jheni.

Ao retornar ao Brasil, em 2019, Jheni fundou sua marca, inspirada na experiência europeia e no contato com artistas. “Para inovar, não podemos esperar aceitação imediata. É preciso acreditar em si mesma,” afirma.

### Origens e Formação

Nascida em Cândido Mota, SP, Jheni cresceu cercada pela costura, com mãe e tias costureiras. Embora tenha tentado aprender a costurar aos 13 anos, não se adaptou ao trabalho minucioso. Durante a adolescência, dedicou-se ao teatro e, mais tarde, cursou Ciências Sociais, na Unesp. Para se sustentar, criou um brechó itinerante, onde vendia peças de roupas.

Após a graduação, Jheni enfrentou dificuldades para encontrar emprego na área de Ciências Sociais e decidiu explorar outras formas de expressão. Mudou-se para Salvador, onde estudou dança, e depois voltou a São Paulo, onde trabalhou como vendedora, até decidir embarcar na viagem pela Europa.



Foto: Boi - Uol

### London Fashion Week e Futuro

Este ano, Jheni foi convidada para a London Fashion Week, onde apresentou sua coleção feita de materiais reciclados. “Foi uma experiência desafiadora, mas extremamente gratificante,” relembra. Ela recebeu apoio da Riachuelo, que forneceu retalhos de tecidos, e após o evento, expôs suas peças na vitrine da Riachuelo, na Paulista.

Atualmente, Jheni continua a expandir sua marca e sonha em levar sua arte para galerias e museus. “Ser independente é criar seu próprio caminho. Meu objetivo é fazer arte que inspire e provoque reflexões,” conclui.





# A Magia da Amizade em Tempos Modernos

*Redescubra o valor das conexões físicas e celebre os verdadeiros laços de amizade, neste mês de julho*



Foto: Freepik

Reflexão hedar

**E**m tempos atuais, é evidente que as amizades físicas têm sido relegadas em prol das amizades virtuais.

Neste mês de julho, período de férias e da tradicional Festa do Doce, em nossa cidade, é fundamental reaprender a valorizar os amigos, especialmente aqueles com quem podemos contar tanto nos momentos bons quanto nos ruins. A amizade é essencial para valorizar as pessoas que nos dão suporte emocional e compartilham momentos importantes de nossa vida.

A ausência de amigos pode tornar-nos ego-cêntricos, egoístas e misantrópicos, além de prejudicar nossas habilidades sociais. A falta de amizades também desestabiliza nossa saúde mental. Por vezes, sofremos com problemas que criamos em nossa mente, devido ao nosso alto grau de exigência. Tal sofrimento poderia ser atenuado se tivéssemos alguém ao nosso lado, para nos lembrar de que os problemas são passageiros e para nos ajudar a relevar as críticas excessivas que fazemos a nós mesmos.

Boa parte do nosso martírio advém do fato de exigirmos mais do que o ser humano pode

suportar. Ter alguém que sinalize nossa ansiedade ou alerte sobre nosso estado de tristeza pode nos ajudar a dissipar a “nuvem cinza” que paira sobre nossa cabeça, bem como a aceitar os problemas e desafios como sendo parte natural do nosso trabalho e da nossa existência cotidiana.

Que possamos celebrar este dia 20 de julho com um abraço amigo e um sorriso doce para aqueles que consideramos verdadeiros amigos!

Claudia Garcia (Cacau)  
@cacauterapeuta

17



Inverno 2024

*Faça seu pedido!*

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349

f Taty moda e Acessórios

Elmec

# Inteligência artificial

**A** crescente integração da inteligência artificial no processo de *design* arquitetônico, representa um marco revolucionário na história da arquitetura contemporânea. A evolução dos algoritmos de *design* generativo promete não apenas transformar a maneira como concebemos os projetos, mas também, revolucionar a eficiência e a funcionalidade dos espaços construídos.

Os algoritmos de *design* generativo estão preparados para tornarem-se uma parte essencial do repertório dos arquitetos, oferecendo não apenas novas formas estéticas, mas também soluções otimizadas para *layouts* e eficiência energética. Ao analisar padrões de uso e aprender com dados históricos, a inteligência artificial está abrindo caminhos para a criação de ambientes adaptativos, que respondem dinamicamente às necessidades dos usuários e às condições ambientais.

A capacidade da inteligência artificial de processar grandes volumes de dados e extrair *insights* significativos, permitirá uma arquitetura mais responsiva e sustentável.

## *Integrada aos processos de produção de projeto e execução*

Os espaços arquitetônicos serão concebidos não apenas com base em intuições humanas, mas também, com a precisão e a eficiência que somente a análise computacional avançada pode proporcionar.

Além disso, a integração da inteligência artificial ao processo de *design* promete democratizar o acesso à arquitetura de qualidade, oferecendo ferramentas poderosas que auxiliam desde o planejamento inicial até a execução e manutenção dos edifícios. Isso não apenas acelera o ciclo de desenvolvimento, mas também promove uma abordagem mais holística e sustentável para o design urbano e arquitetônico.

Em suma, a expectativa para os próximos anos é que a inteligência artificial não apenas transforme a estética e a funcionalidade dos espaços construídos, porém, também redefina fundamentalmente o papel dos arquitetos e *designers*, capacitando-os a criarem um ambiente construído mais inteligente, eficiente e adaptável às necessidades da sociedade moderna.

Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana

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

**S.O.S.**  
**ELETRICISTA**

## Vencer sempre? Tô fora

**V**encer sempre... o que significa isso, e para quem?

E mais: isso é um objetivo realmente possível de ser atingido, e trará ganho pessoal, ou é apenas mais um carrasco a flagelar nossa alma, uma ilusão imposta por uma sociedade que possui inúmeros valores distorcidos?

O ritmo natural da vida é feito de ganhos e perdas, de altos e baixos, de alternâncias. Tudo, na natureza, obedece a ciclos, a começar pelas próprias estações do ano. É necessário que a flor morra para que a semente gere vida.

Portanto, quem não observar e analisar isso, e vincular sua felicidade a vitórias constantes, seguramente vai sentir-se infeliz. As pessoas demasiado competitivas, que em tudo enxergam um jogo de ganha-ganha, ao invés de ver em tudo oportunidades de aprendizado, estão sujeitas a seríssimos problemas de saúde, principalmente de ordem emocional, pois aquilo

que elas consideram fracassos tem, sobre elas, efeitos devastadores.

Aí vêm a sensação de vazio interior, de baixa autoestima, e até se manifesta o mal do século: a depressão.

Porém, esta é também a oportunidade de ajudarmos a nós mesmos. O vazio não é tão ruim: o vazio deixa-nos livres para fazermos novas escolhas, para repensarmos nossas vidas. Para analisarmos o que toda a cobrança da competitividade tem feito conosco. Afinal, não é no vazio de um vaso que plantamos uma linda flor?

Importante é ser autor, e não ator de sua vida.

O vazio é seu, a criação é sua.

Não estamos aqui na Terra para viver segundo as expectativas de outras pessoas. Você não tem que provar nada a ninguém – somente a si mesmo.

Procure abrir os olhos das pessoas que o rodeiam; porém, se elas quiserem permanecer na ilusão e na prisão de que precisam provar algo

aos outros, ou viverem em função de aparências e daquilo que os outros vão pensar, transferindo aos outros o poder de ditar o que tem valor em sua própria vida, dê-lhes essa liberdade. Um dia, a infelicidade fá-los-á refletir e mudar. O importante é não se deixar contaminar, e seguir a caminhada em paz.

Sermos íntegros e honestos? Isso é o mínimo que devemos a nós e à humanidade.

Você não precisa vencer sempre. Você precisa, sim, buscar a felicidade, sempre.

*“Nesta existência física, você será atirado vezes sem fim sobre ondas de felicidade e sofrimento, prosperidade e adversidade – Saiba, porém, que todas elas serão momentâneas. Jamais dê valor a elas.” Swami Vivekananda*

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ [luiscarlosmagaldifilho](#)

Canal do YouTube: [@luiscarlosmagaldifilho3541](#)



No mês de julho, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 24, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

# Paris 2024: cerimônia olímpica promete deslumbrar o Rio Sena

*Da Grécia Antiga à Cidade-Luz: a evolução dos jogos olímpicos culmina em um espetáculo inovador e sustentável, na capital francesa*



**A**s Olimpíadas têm suas raízes na Grécia Antiga, onde começaram em 776 a.C., na cidade de Olímpia. Os jogos eram realizados em honra a Zeus, o principal deus do panteão grego, e ocorriam a cada quatro anos. Os participantes eram exclusivamente homens livres, de origem grega, e as competições incluíam corrida, salto, arremesso de disco, lançamento de dardo, luta e pentatlo.

Os Jogos Olímpicos Antigos não eram apenas competições esportivas, pois também incluíam festivais religiosos, sacrifícios e celebrações culturais. A chama olímpica, acesa no altar de Héstita, simbolizava a ligação entre os competidores e os deuses.

Em 393 d.C., o imperador romano Teodósio I, em um esforço para promover o cristianismo, proibiu todos os festivais pagãos, incluindo os Jogos Olímpicos. Após mais de mil anos de tradição, os Jogos desapareceram, mergulhando em um longo período de esquecimento.

## O renascimento no Século XIX

Os Jogos Olímpicos modernos foram resuscitados graças aos esforços do Barão Pierre de Coubertin, um educador francês. Inspirado pelos jogos antigos e pelo potencial do esporte

para promover a paz e a compreensão internacional, Coubertin organizou o primeiro Comitê Olímpico Internacional (COI), em 1894.

## As primeiras olimpíadas modernas

Em 1896, Atenas sediou os primeiros Jogos Olímpicos da era moderna. Com a participação de 14 países e 241 atletas, o evento marcou o início de nova era para o movimento olímpico. Desde então, os Jogos Olímpicos têm sido realizados a cada quatro anos, com exceção das interrupções durante as duas Guerras Mundiais.

## A expansão e inclusão

Ao longo do século XX, os Jogos Olímpicos cresceram em escala e diversidade. Novos esportes foram adicionados, e a inclusão das mulheres, em 1900, em Paris, marcou um passo significativo para a igualdade de gênero no esporte. Os Jogos de Inverno foram introduzidos em 1924, em Chamonix, França, para destacar esportes de neve e gelo.

## Olimpíadas como palco de mudanças sociais

Os Jogos Olímpicos também serviram como palco para importantes declarações sociais e políticas. Em 1968, Tommie Smith e John

Carlos, dos Estados Unidos, realizaram uma saudação do Poder Negro no pódio, chamando a atenção para os direitos civis. Em 1980 e 1984, os boicotes durante a Guerra Fria mostraram como a política global podia influenciar o evento.

## O movimento olímpico contemporâneo

Hoje, os Jogos Olímpicos são uns dos maiores eventos esportivos do mundo, com a participação de milhares de atletas de quase todos os países. A inclusão de novos esportes, como skate e surfe, nos Jogos de Tóquio 2020, e a crescente ênfase na sustentabilidade e na igualdade de gênero, refletem a evolução contínua dos Jogos. Desse modo, a inclusão contínua de novas modalidades esportivas reflete a evolução da sociedade e das maneiras com as quais ela se expressa. É o caso do *Breaking*, dança de rua que fará sua estreia nos jogos olímpicos de Paris, assim a Canoagem *Slalom*. A adição de novas modalidades também é uma maneira de atrair a atenção do público jovem, que pratica esportes alternativos.

## Tecnologia e globalização

A globalização e os avanços tecnológicos transformaram a experiência olímpica. A cobertura

mediática onipresente e as transmissões ao vivo permitem que milhões de pessoas, ao redor do mundo, acompanhem os eventos em tempo real. As redes sociais também desempenham um papel essencial na promoção dos Jogos e na interação com os incontáveis fãs.

### Desafios e Futuro

Os Jogos Olímpicos enfrentam desafios contínuos, como a necessidade de garantir a segurança, a sustentabilidade ambiental e a integridade esportiva. No entanto, o espírito olímpico de competição justa, amizade e respeito continua a inspirar gerações de atletas e espectadores.

### Um novo capítulo na História Olímpica: Paris: a Cidade-Luz Olímpica

Pela segunda vez, a França terá a honra de sediar os Jogos Olímpicos, tendo sido a primeira vez em 1924. Paris 2024 promete ser uma celebração do esporte, da cultura e da inovação. A capital francesa está se preparando para oferecer uma edição dos Jogos que será lembrada pela sua sustentabilidade e inclusão.

As Olimpíadas de Paris 2024 preparam-se para iniciar com uma cerimônia de abertura que promete ser inesquecível e inovadora. Rompendo com a tradição de estádios fechados, o evento será realizado ao ar livre, nas margens pitorescas do Rio Sena. No dia 26 de julho, a partir das 19h30, horário local (14h30, no horário de Brasília). Aproximadamente 326 mil pessoas são esperadas para prestigiar a grandiosa celebração da história e cultura da França, que incluirá um desfile de barcos com 10,5 mil atletas de diversas delegações.

O desfile aquático inédito partirá da Pont d'Austerlitz, ao lado do Jardin des Plantes, e seguirá por um percurso de seis quilômetros, passando por locais icônicos como La Concorde, Esplanada dos Inválidos, Museu d'Orsay e Grand Palais. Os barcos também atravessarão a frente da histórica Catedral de Notre-Dame, recentemente restaurada após o devastador incêndio de 2019, finalizando em frente à majestosa Torre Eiffel, no Trocadéro.

### Público e Segurança

Devido a preocupações com a segurança, a capacidade original de 500 mil espectadores foi reduzida para 326 mil. Entre esses, 104 mil sortudos que adquiriram ingressos, ao custo mínimo de €2.700, terão a oportunidade de assistir à cerimônia de perto, no cais inferior. Os demais espectadores poderão acompanhar o evento das laterais do Sena e de várias pontes, com 222 mil bilhetes gratuitos distribuídos para essas áreas. Além disso, 80 telões gigantes estarão espalhados por Paris, garantindo que ninguém perca nenhum detalhe do espetáculo.

Espera-se que a cerimônia seja assistida por

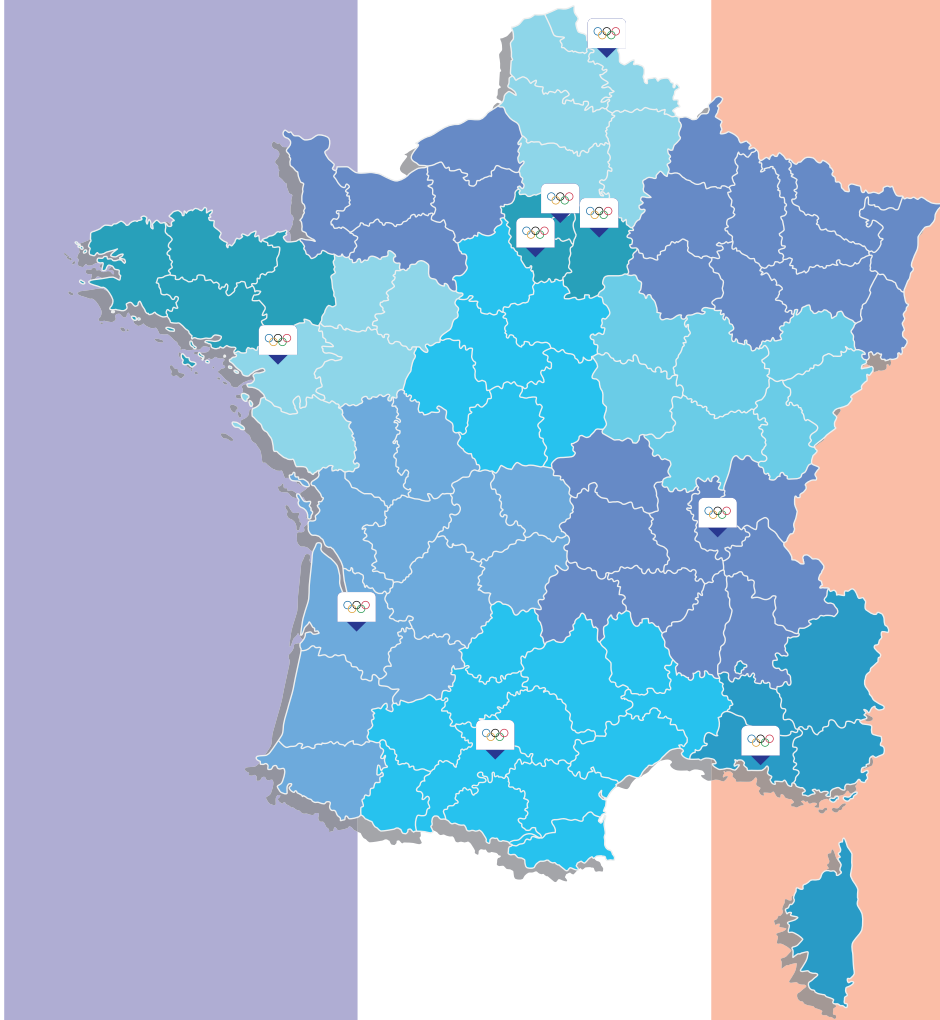


Foto: Freepik

1,5 bilhão de pessoas, do redor do mundo, por meio de transmissões televisivas e plataformas de streaming. No Brasil, a cobertura será feita pela Cazé TV, trazendo cada momento desta cerimônia histórica aos espectadores brasileiros.

### Espectáculo Artístico e Tradições Olímpicas

A direção artística da cerimônia está a cargo de Thomas Jolly, nomeado em setembro de 2022. Em entrevista à TV5 Monde, Jolly revelou que planeja utilizar o cenário deslumbrante de Paris como parte integral do espetáculo, criando uma fusão única entre o visual da cidade e a estrutura tradicional de uma cerimônia olímpica.

“Normalmente, uma cerimônia de abertura possui três partes principais: o espetáculo artístico, o desfile dos atletas e os elementos formais, como discursos, juramentos e o acendimento da pira olímpica,” explicou Jolly. “Propus ao Comitê Olímpico Internacional (COI) entrelaçar essas partes para criar uma cerimônia inédita, uma verdadeira criação, uma página em branco.”

Cumprindo os protocolos exigidos pelo COI, o desfile das delegações começará com a Grécia, honrando o berço dos Jogos Olímpicos da Era Moderna. Seguir-se-ão os discursos dos presidentes do Comitê Organizador e do COI, a revoada simbólica de pombas pela paz, o hasteamento da bandeira olímpica ao som do Hino Olímpico e os juramentos dos atletas,

árbitros e técnicos. O momento culminante será a entrada da tocha olímpica, passando de mão em mão até o acendimento da pira olímpica, que brilhará intensamente durante os 19 dias de competições. “As Olimpíadas de Paris 2024 serão realizadas entre os dias 26 de julho e 11 de agosto”.

21

### Expectativas do Público

A antecipação para a cerimônia é palpável entre os parisienses e visitantes. Marie Dubois, residente de Paris, expressou sua emoção: “Nunca vi nada parecido. Ver nossa bela cidade como pano de fundo para a abertura das Olimpíadas será um momento de orgulho.” João Silva, um turista brasileiro, compartilhou suas expectativas: “Assisti a várias cerimônias de abertura, mas esta promete ser a mais memorável. A história e a beleza de Paris tornam tudo mais especial.”

### Locais de Competição e Modalidades

As competições das Olimpíadas de Paris 2024 ocorrerão em diversas cidades e locais históricos, incluindo:

Bordeaux; Colombes; Le Bourget; Lille; Lyon; Marselha; Nantes; Saint-Denis; Toulouse; Vaires-sur-Marne; Versailles

### Participação Global

A edição de 2024 contará com a participação

de 173 países, consolidando-se como um dos eventos mais inclusivos da história dos Jogos Olímpicos. O Comitê Olímpico Russo foi proibido de participar devido à guerra com a Ucrânia, mas atletas russos poderão competir como AINs (Atletas Individuais Neutros), sem qualquer representação oficial de seu país.

### Novidades nas Olimpíadas de Paris 2024

Além do cenário deslumbrante e inovador

da cerimônia de abertura, os Jogos Olímpicos de Paris 2024 trazem várias novidades; ao todo, serão 48 modalidades e 32 esportes. Além disso, em 2024, os Jogos Olímpicos terão o mesmo número de atletas masculinos e femininos, sendo 5.250 de cada sexo. O Brasil, em especial, será representado por mais de 210 atletas em competição.

Dois novas modalidades: o *breaking* e a canoagem *slalom* extremo.

**Breaking:** originado dos Estados Unidos, em meados da década de 70, é uma modalidade de dança que combina elementos urbanos com a capacidade atlética. Na prática, um DJ escolhe a música e os participantes, individualmente, enfrentam-se em uma disputa enquanto os jurados observam.

O *breaking* estreou nos Jogos Olímpicos da Juventude em Buenos Aires, em 2018. Todavia, ele entrou para o programa de Esportes Olímpicos de Paris 2024 como uma nova modalidade, na intenção de tornar os jogos cada vez mais urbanos e conectados com a geração atual.

Para as Olimpíadas 2024, os grupos foram divididos entre feminino e masculino. Cada competidor terá no máximo 60 segundos para executar os seus movimentos. Ao todo, serão 16 participantes, chamados *B-Boys* e *B-Girls*.

**Canoagem slalom extremo:** imaginado a partir do “esqui slalom”, a canoagem *slalom* surgiu na Suíça, em 1932, segundo informações da plataforma oficial dos Jogos Olímpicos. A modalidade está no calendário da competição há 32 anos, mas a novidade em Paris é a versão do esporte em “caiaque extremo”. Na prática, inicialmente quatro barcos buscam concluir um percurso específico, diferentemente do *slalom* tradicional, em que os atletas buscam individualmente a vitória, atravessando o trajeto sozinhos.

**Regras da modalidade:** quatro caiaques competem juntos na mesma correnteza; os atletas precisam ficar sentados e utilizar um remo de lâmina dupla; todos os competidores precisam passar obrigatoriamente pelos portões, também chamados de “gates”, sem penalidades por perder ou tocá-los; quem concluir o percurso primeiro ganha a prova.

### Sustentabilidade: Paris 2024 será a Olimpíada mais sustentável da história

O Comitê Organizador está comprometido em minimizar a pegada de carbono dos jogos, utilizando 95% de instalações esportivas já existentes ou temporárias e implementando medidas ecológicas em todas as áreas operacionais.

**Esportes Urbanos:** Além do *breaking*, outras modalidades urbanas como *skate*, escalada esportiva e *BMX freestyle*, que estrearam nos Jogos de Tóquio 2020, continuarão a marcar presença, refletindo o apelo crescente desses esportes entre os jovens.

### Inclusão e diversidade

Paris 2024 promoverá a maior inclusão e diversidade, com uma representação equilibrada de gênero em todas as modalidades e a participação de atletas refugiados através da Equipe Olímpica de Refugiados.

**Países confirmados para os Jogos Olímpicos de 2024 estão:**



África do Sul	Fiji	Mongólia
Albânia	Filipinas	Montenegro
Alemanha	Finlândia	Namíbia
Andorra	França (anfitrião)	Nepal
Angola	Gabão	Nicarágua
Antígua e Barbuda	Gâmbia	Níger
Arábia Saudita	Gana	Nigéria
Argélia	Geórgia	Noruega
Argentina	Grã-Bretanha	Nova Zelândia
Armênia	Granada	Palestina
Aruba	Grécia	Panamá
Atletas Neutros Individuais	Guam	Papua Nova Guiné
Austrália	Guatemala	Paquistão
Áustria	Guiné	Paraguai
Azerbaijão	Guiné-Bissau	Peru
Bahamas	Holanda	Polónia
Bahrein	Honduras	Porto Rico
Barbados	Hong Kong	Portugal
Bélgica	Hungria	Quênia
Benim	Ilhas Cayman	Quirguistão
Bermudas	Ilhas Cook	República Democrática do Congo
Bolívia	Ilhas Marshall	República Dominicana
Bósnia e Herzegovina	Ilhas Virgens	República Tcheca
Brasil	Ilhas Virgens Britânicas	Romênia
Bulgária	Índia	Ruanda
Burkina Faso	Indonésia	Samoa
Butão	Irã	San Marino
Cabo Verde	Iraque	Santa Lúcia
Camarões	Irlanda	São Vicente e Granadinas
Canadá	Islândia	Senegal
Catar	Israel	Sérvia
Cazaquistão	Itália	Singapura
Chade	Jamaica	Síria
Chile	Japão	Sri Lanka
China	Jordânia	Sudão
Chipre	Kosovo	Sudão do Sul
Colômbia	Kuwait	Suécia
Coreia do Norte	Lesoto	Suíça
Coreia do Sul	Letônia	Suriname
Costa do Marfim	Libano	Tailândia
Costa Rica	Libéria	Taipé Chinês
Croácia	Líbia	Tajiquistão
Cuba	Lituânia	Tanzânia
Djibuti	Luxemburgo	Togo
Dominica	Macedônia do Norte	Trinidad e Tobago
Egito	Madagascar	Tunísia
El Salvador	Malásia	Turcomenistão
Emirados Árabes Unidos	Maldivas	Turquia
Equador	Mali	Ucrânia
Equipe Olímpica de Refugiados	Malta	Uganda
Eritreia	Marrocos	Uruguai
Eslováquia	Maurício	Uzbequistão
Eslovênia	México	Vanuatu
Espanha	Mianmar	Venezuela
Estados Unidos	Moçambique	Vietnã
Estônia	Moldávia	Zâmbia
Etiópia	Mônaco	Zimbábue



Foto: Jerm Gonzalo - Pexels

### Tecnologia e experiência do espectador

A utilização de tecnologias avançadas proporcionará uma experiência imersiva para os espectadores, tanto no local quanto remotamente. Telões de alta definição, realidade aumentada e transmissões em 4K garantirão que todos possam desfrutar dos jogos ao máximo.

### Paris 2024: a revolução das Mascotes Olímpicas

Phryge Olímpica: Símbolo de Liberdade e União. A mascote oficial dos Jogos Olímpicos de Paris 2024, conhecida como Phryge Olímpica, é inspirada nos icônicos barretes frígios, que têm profundo significado na história francesa. Este símbolo foi escolhido para representar a liberdade e as alegorias da república francesa, alinhando-se à visão dos Jogos de transformar vidas através do esporte.

### Descrição e significado

Phryge Olímpica é estilizada como um barrete frígio, um gorro tradicional que, ao longo dos séculos, tornou-se um emblema de liberdade. Ela apresenta as cores azul, branco e vermelho, refletindo a bandeira tricolor da França, e ostenta orgulhosamente o logo dourado de Paris 2024 em seu peito. Esta mascote desempenhará um papel crucial ao liderar uma revolução através do esporte, simbolizando como o esporte pode impactar e mudar vidas positivamente.

### Criação e conceito

Desenvolvida pela equipe de design de Paris 2024, a Phryge Olímpica foi concebida para capturar a essência dos valores olímpicos e da cultura francesa. Seu design não é apenas visualmente atraente, mas também carrega uma mensagem poderosa de união e progresso.

### História e curiosidades

Os barretes frígios, que inspiraram as mascotes dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Paris 2024, são profundamente enraizados na história francesa como um símbolo de liberdade. Desde 1163, há registros nos Arquivos Nacionais mencionando estes barretes em referência à construção da Catedral de Notre-Dame. Durante a edificação da Torre Eiffel, eles também estavam presentes e, notavelmente, foram uma presença simbólica nos Jogos Olímpicos de Paris de 1924.

A frase que encapsula o espírito das mascotes Phryge Olímpica e Phryge Paralímpica é: “Sozinhos somos rápidos, mas juntos vamos mais longe.” Esta mensagem destaca a importância da cooperação e do trabalho em equipe, sugerindo que a união entre as mascotes e as

pessoas ao redor do mundo pode promover um impacto positivo mútuo.

### Simbologia e impacto global

As mascotes olímpicas começaram a aparecer em 1968, simbolizando a cultura e os valores do país anfitrião. Elas se tornaram uma parte essencial da identidade dos Jogos, ajudando a engajar o público e a celebrar a diversidade cultural. Além disso, as Olimpíadas têm sido um palco para a superação de barreiras, promovendo a inclusão e inspirando milhões de pessoas, ao redor do mundo.

Phryge Olímpica é mais do que uma mascote; é um ícone de liberdade e um catalisador de mudança, refletindo a missão de Paris 2024 de usar o esporte como uma força transformadora na sociedade.

### Conclusão

Das suas origens na Grécia Antiga ao espetáculo global dos dias atuais, os Jogos Olímpicos evoluíram significativamente. Através dos séculos, os Jogos mantiveram seu papel como um símbolo de excelência esportiva, união internacional e aspiração humana. Com Paris sediando os Jogos Olímpicos pela segunda vez em 2024, o evento promete não apenas homenagear o passado, mas também olhar para o futuro, com inovações que refletem a evolução contínua dos valores olímpicos. A constante adaptação e a inovação garantem que as Olimpíadas permaneçam relevantes e inspiradoras para futuras gerações.

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



Foto: Pexels



## Que espécie de sociedade queremos, no futuro?

### *Queremos um mundo mais inclusivo ou dividido*

**E**ntre o final dos anos 80 e 2000, a ideia de um mundo globalizado, sem fronteiras ganhou força e tudo parecia caminhar neste sentido. Passado quase um quarto de século, o mundo parece retroceder para certa época da história onde reinavam os muros e a discriminação.

No lugar do comércio globalizado, barreiras alfandegárias, tarifárias e sanitárias dificultam cada vez mais o comércio entre as nações. Países ricos impõem regras difíceis de serem seguidas por países que ainda estão em desenvolvimento. A imigração, mola propulsora do crescimento de muitas nações, hoje é atacada como se fosse a fonte de todo o mal. Mas quem ajudou a construir a riqueza do Primeiro

Mundo, senão os imigrantes que almejavam a uma vida melhor?

Ainda vivemos em um mundo que discrimina e estigmatiza pessoas pela cor da pele, pelo sexo, pela religião, pelo lugar de origem, pelo grau de instrução e pela conta bancária. As mulheres ainda lutam por direitos básicos, como ganharem salários iguais aos homens que trabalham na mesma função. Elas lutam ainda para serem respeitadas como seres humanos e não sofrerem todo tipo de violência.

Vivemos em um mundo maravilhosamente tecnológico, mas as relações humanas estão deteriorando-se. Um mundo onde cliques e likes valem mais do que a verdade. Não que a tecnologia em si seja ruim, mas sim, o uso que se faz dela. A humanidade – e somente ela – pode salvar a si mesma de uma eternidade nas

trevas! E, de quebra, salvar o planeta! Não é uma boa ideia?

Talvez seja a hora de repensarmos o nosso modo de vida e parar de viver e atuar em função do sucesso (?) nas redes sociais. O mundo real é aqui fora, mas palavras, decisões e atos são definidos visando a agradar este ou aquele segmento, em determinada plataforma digital (ou até em todas). Não podemos esquecer que nossas escolhas têm consequências. Não se pode, por exemplo, legislar para agradar apenas a uma parcela da população, em detrimento da maioria. No final das contas, decisões tomadas visando apenas “lacrar” nas redes sociais podem ter um custo alto e um sabor amargo, no futuro. Será que é isso que queremos para nossos filhos e netos?

**Elio Sonda**

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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





# Qualidade **de Vida**





Foto: Vecteezy

# Exercícios respiratórios: a chave para a saúde melhor

*Práticas respiratórias ajudam a prevenir doenças e promovem bem-estar físico e mental*

**A** prática de exercícios respiratórios é essencial para prevenir doenças como asma, rinite e congestão nasal. Estes exercícios melhoram a oxigenação do organismo, beneficiando o sistema respiratório e reduzindo complicações de tais condições. Além disso, promovem o bem-estar geral, combatendo estresse e ansiedade, e fortalecendo a capacidade pulmonar.

Os exercícios respiratórios não só melhoram a saúde física, mas também, promovem o

bem-estar mental. Técnicas específicas podem melhorar o condicionamento do diafragma e fortalecer a capacidade pulmonar. A seguir, apresentamos alguns exercícios que podem ser praticados diariamente, sem necessidade de equipamentos especiais.

## **Elevação dos Braços**

**Posição:** Em pé ou sentado.

**Como fazer:** Inspire, levantando os braços para os lados.

Expire, fechando-os em direção às pernas.

Inspire, elevando os braços para a frente.

Expire, descendo-os em direção à frente das pernas.

**Repetições:** Três séries de três repetições.

Respiração em Quadrado

**Benefício: aumenta a capacidade respiratória e ajuda a controlar a ansiedade.**

**Como fazer:** Deite-se em um lugar tranquilo.

Inspire por três segundos.

Mantenha a respiração presa pelo mesmo tempo.

Expire contando até três.

Prenda a respiração novamente pelo mesmo tempo.

**Repetições:** Cinco ciclos iniciais, aumentando conforme evolução.

Respiração Alternada pelas Narinas

**Benefício: equilibra o lado racional e emocional, mantendo a mente calma.**

**Como fazer:** Sente-se confortavelmente com a coluna ereta e os ombros relaxados.

Com a mão direita, posicione o dedo indicador e o médio entre as sobrancelhas.

Feche a narina direita com o polegar e inspire pela narina esquerda.

Expire pela narina direita, fechando a esquerda com os dedos anelar e mínimo.

Repita o ciclo, inspirando pela narina direita e expirando pela esquerda.



**Repetições:** Dez ciclos.

Inspiração Abdominal ou Profunda

**Benefício: melhora a oxigenação do organismo.**

**Como fazer:** Em pé, inspire pelas narinas, enchendo o abdome.

Expire pela boca.

**Repetições:** Três vezes ao dia, com 15 a 20 repetições.

### **Benefícios e cuidados para com a saúde respiratória**

Exercícios respiratórios são essenciais para manter a saúde pulmonar e garantir uma boa oxigenação do organismo. A prática regular pode minimizar as consequências de doenças preexistentes, especialmente respiratórias e circulatórias.

Victor Mazzoli, professor de yoga cadastrado no GetNinjas, destaca a relação entre ritmos respiratórios e estados mentais. Técnicas como Kriyas (de purificação) e Pranayama (de controle de respiração) podem ativar o sistema parassimpático, promovendo relaxamento e melhorando a capacidade pulmonar.

### **Principais benefícios e precauções**

Além do relaxamento, práticas de Pranayama podem complementar o tratamento de doenças

respiratórias e melhorar a capacidade pulmonar de ex-fumantes. No entanto, pessoas com condições pré-existent, como diabetes e hipertensão devem praticar com orientação adequada, pois a prática incorreta pode causar danos à saúde.

### **Yoga e Pranayama: uma combinação eficaz**

Combinar yoga com técnicas de Pranayama pode potencializar os benefícios respiratórios. A postura correta e a respiração consciente são fundamentais para uma prática eficaz.

### **Técnicas de Kriya e Pranayama**

Para praticar Kriya e Pranayama, escolha um

local tranquilo e vista roupas confortáveis. Sente-se em uma posição confortável, mantenha a coluna ereta e concentre-se na respiração. Cada técnica possui instruções específicas e pode variar de alguns minutos a meia hora.

Práticas respiratórias melhoram a saúde física e mental e são ferramentas poderosas na prevenção de doenças respiratórias. Com a orientação adequada, essas técnicas podem ser incorporadas à rotina diária, proporcionando uma vida mais saudável e equilibrada.

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

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



Foto: Freepik

The advertisement features a woman with long dark hair, smiling and holding a bouquet of purple lavender flowers. The background is a soft, light pink. In the top left corner, there is a cluster of purple lavender flowers. The Personal Pharma logo, consisting of a stylized 'P' in teal and red, is positioned in the upper center. To its right is a gold circular emblem with '22 anos' written inside. Below the logo, the text 'PERSONAL PHARMA' is written in a bold, red, sans-serif font, followed by 'farmácia de manipulação' in a smaller, teal font, and the website 'www.personalpharma.com.br' in a small black font. The product name 'Natur-Cell Lavanda' is written in a large, elegant, cursive font, with the tagline 'O primeiro óleo essencial de lavanda em pó' underneath it. A list of benefits is provided in a small black font, including: 'Importante atividade ansiolítica natural e relaxante;', 'Atua no sistema nervoso parassimpático amenizando o estresse;', 'Modulador do neurotransmissor serotonina, promovendo sensação de bem-estar e relaxamento;', 'Redução da depressão e insônia, melhorando a qualidade do sono;', 'Coadjuvante no tratamento de fibromialgias;', 'Pode ajudar a diminuir o bruxismo, que é o aperto ou ranger dos dentes;', 'Promove o relaxamento muscular;', and 'Coadjuvante no tratamento de dores crônicas em geral.' At the bottom left, the text 'Faça-nos uma visita e comprove!!' is followed by a disclaimer: '\* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado. Fale com seu médico ou farmacêutico.' On the right side, there is a vertical text 'Imagem meramente ilustrativa.' and the 'Ehnc' logo.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
i personal\_pharma

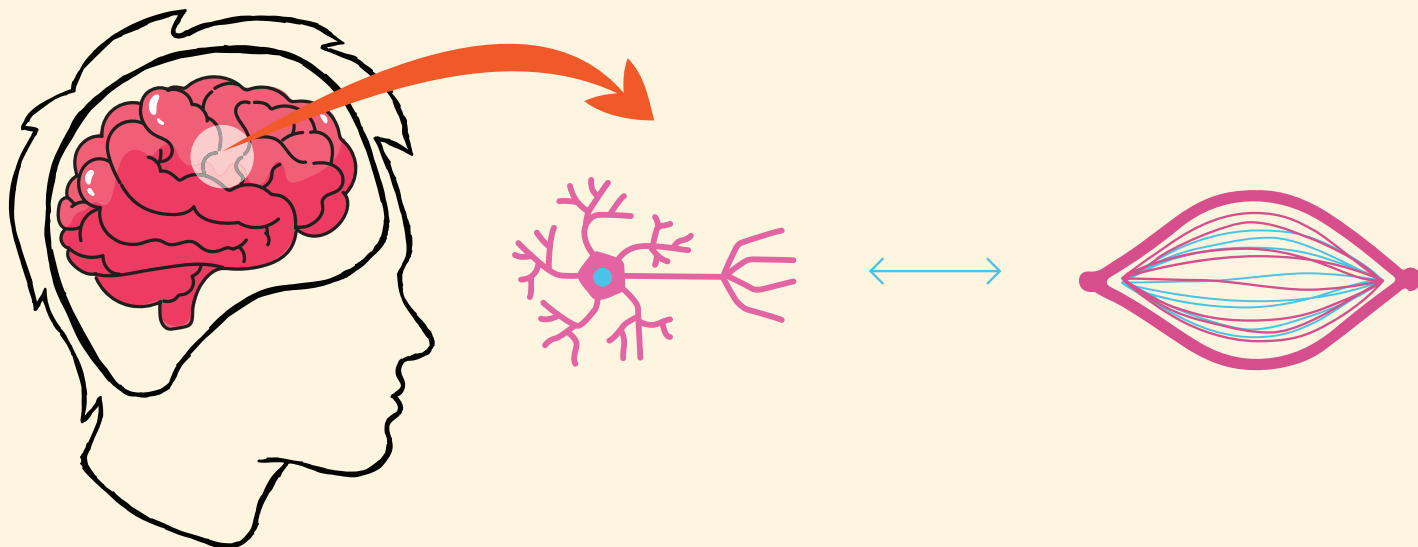


Foto: Freepik

# Atrofia Muscular Espinhal (AME)

*Doença desafiadora, mas com avanços no tratamento e apoio do SUS, é possível melhorar a qualidade de vida dos pacientes*

**A**trofia Muscular Espinhal (AME) é uma doença rara, degenerativa e hereditária que impede a produção de uma proteína essencial para a sobrevivência dos neurônios motores, responsáveis por funções vitais como respirar, engolir e mover-se. A AME varia do tipo 0 (antes do nascimento) ao tipo 4 (segunda ou terceira década de vida), conforme o grau de comprometimento muscular e a idade dos primeiros sintomas.

O diagnóstico precoce da AME é fundamental para iniciar o tratamento e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Os primeiros sintomas, geralmente, aparecem na infância e incluem fraqueza muscular, dificuldades para engolir e respirar, e reflexos musculares reduzidos. O diagnóstico é feito por testes genéticos que detectam mutações no gene SMN1, seguindo o protocolo do Ministério da Saúde.

## Principais sintomas:

- Perda do controle e força muscular
- Dificuldade ou incapacidade de movimentos e locomoção
- Dificuldade ou incapacidade de engolir
- Dificuldade ou incapacidade de segurar a cabeça
- Dificuldade ou incapacidade de respirar

## Tratamento pelo Sistema Único de Saúde (SUS)

No Brasil, o SUS oferece tratamento para a AME, incluindo medicamentos específicos, acompanhamento multidisciplinar e suporte fisioterapêutico. Medicamentos inovadores,



Foto: Vecteezy

como o Spinraza (Nusinersen) foram incorporados ao SUS, trazendo esperança para os pacientes. O tratamento com Spinraza é administrado intercaladamente em ambiente hospitalar, por profissionais especializados. O Ministério da Saúde incorporou o Spinraza ao SUS em abril de 2019 para o tratamento do Tipo 1 da AME. Para os tipos 2 e 3, o medicamento é oferecido na modalidade de compartilhamento de risco.

## Cuidados e tratamento

Embora não haja cura para a AME, os tratamentos visam retardar a progressão da doença e a melhorar a qualidade de vida dos pacientes. O acompanhamento é feito por uma equipe multidisciplinar, incluindo neurologistas, fi-

sioterapeutas, terapeutas ocupacionais, nutricionistas e outros profissionais de saúde.

Dr. João M. de Almeida Silva (CRM-SP 147924), neurologista especializado em doenças neuromusculares, afirma: “A introdução do Spinraza tem sido um divisor de águas no manejo da AME. Embora não cure a doença, o medicamento tem mostrado melhora significativa na função motora dos pacientes. O acompanhamento contínuo e a fisioterapia são essenciais para maximizar os benefícios do tratamento.”

## Especialistas reunidos para consenso brasileiro sobre Atrofia Muscular Espinhal

Especialistas de todo o Brasil foram convocados pela Academia Brasileira de Neurologia (ABN), para estruturar e discutir o consenso

brasileiro sobre o diagnóstico e tratamentos da AME-5q. O objetivo foi revisar e padronizar as terapias modificadoras da doença, analisar resultados de estudos clínicos e fornecer recomendações para a prática clínica.

Dr. Hélio Van Der Linden Júnior (CRM-GO 10275), referência em Neuropediatria no Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo (Crer), destacou a importância do consenso da ABN: “O consenso visa padronizar o diagnóstico e tratamento da AME-5q, norteando a conduta dos profissionais a partir de evidências científicas, promovendo prognósticos e tratamentos precoces que podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes.”

Segundo a revista científica *Brazilian Academy of Neurology*, a AME-5q é uma doença genética autossômica recessiva, causada por mutações no gene SMN1, levando à degeneração dos motoneurônios medulares e bulbares e causando grave comprometimento físico. Nos últimos anos, terapias modificadoras altamente eficazes foram desenvolvidas e estão disponíveis pelo SUS.

No Crer, são atendidos 50 pacientes com AME-5q, incluindo 30 crianças de 1 a 12 anos de Goiás e de outros estados, como Tocantins, Bahia e Pará. A unidade é um dos três centros de saúde do país que oferece esse serviço pelo SUS, com uma equipe multidisciplinar, composta por especialistas em Neuropediatria, Fisiatria, Pneumologia, Nutrição, Fisioterapia, Fonoaudiologia, Terapia Ocupacional e Psicologia.

#### Experiências Pessoais

Maria Oliveira, mãe de uma criança com AME, relata: “Receber o diagnóstico de AME foi devastador, mas o suporte do SUS foi fundamental. Meu filho recebe o tratamento adequado e a equipe de saúde é muito atenciosa e dedicada.”

C. G. Mendes, que vive com AME desde a infância, destaca: “O acompanhamento regular com fisioterapia e os novos medicamentos



Foto: Vecteezy

têm me ajudado a manter uma boa qualidade de vida. O apoio da minha família e da equipe médica faz toda a diferença.”

#### Instituto Jô Clemente e o Avanço no Diagnóstico Neonatal

O Instituto Jô Clemente (IJC) é uma referência nacional na inclusão de pessoas com deficiência intelectual, transtorno do espectro autista (TEA) e doenças raras. Pioneiro na realização do Teste do Pezinho no Brasil, o IJC é credenciado pelo Ministério da Saúde e realiza esses exames desde 1976, operando o maior laboratório do país em número de exames.

No Dia Nacional do Teste do Pezinho, 6 de junho, o IJC lançou a oitava edição da Campanha Junho Lilás e o filme “Pezinho de Ouro”. Criada pela agência KZ Inteligência em Comunicação, a campanha conta com a participação dos ex-atletas olímpicos de vôleibol Marcelo Negrão e Virna Dias.

Daniela Mendes, Superintendente Geral do IJC, enfatiza: “O Teste do Pezinho contribui para a qualidade de vida e bem-estar, pois ao detectar, de forma precoce, as doenças, pode-se evitar até sequelas gravíssimas. Por isso, é preciso oferecer o acompanhamento adequado e os recursos necessários a tempo.”

#### Avanço no Diagnóstico Neonatal

O IJC desempenha um papel crucial na

detecção precoce da AME-5q por meio do Teste do Pezinho. Um projeto piloto, em colaboração com as Secretarias de Saúde Municipal e Estadual de São Paulo, permite a triagem neonatal em 39 municípios, incluindo a capital. Este projeto não só viabiliza o diagnóstico precoce da AME, mas também, de outras doenças raras, proporcionando tratamento adequado e melhor qualidade de vida para os pacientes.

Com essas iniciativas, o IJC reafirma seu compromisso com a saúde neonatal e a inclusão, buscando sempre oferecer as melhores condições de vida para as pessoas com deficiência e doenças raras.

#### Em Resumo

A Atrofia Muscular Espinhal é uma doença desafiadora, mas os avanços no tratamento e o apoio do SUS possibilitam melhor qualidade de vida aos pacientes. Conscientização, diagnóstico precoce e acesso ao tratamento adequado são essenciais para enfrentar a AME. O compromisso contínuo com a pesquisa e a inovação, aliado ao suporte integral aos pacientes, é crucial para melhorar os resultados e oferecer esperança às famílias afetadas.

Fontes: <https://www.gov.br/saude/pt-br/> / [www.ijc.org.br/](http://www.ijc.org.br/)  
<https://goias.gov.br/saude/neuropediatria-do-crer-e-destaque-em-consenso-da-academia-brasileira-de-neurologia/>

**CONECTE-SE  
COM A GENTE!**

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

# Envelhecimento saudável: um dever coletivo e urgente

*Relatório da ONU alerta sobre o rápido envelhecimento da população brasileira e destaca a necessidade de uma abordagem coletiva para assegurar uma vida digna e saudável aos idosos*



Foto: Freepress

**E**nvelhecer de forma saudável é um desejo que permeia a mente de muitos, bem antes de atingirem a terceira idade. Descobrir os segredos para viver mais e melhor é um caminho que requer cuidados e hábitos saudáveis, ao longo de toda a jornada. A busca por um envelhecimento saudável deve começar cedo, pois os hábitos cultivados ao longo da vida têm impactos diretos na saúde. Como podemos, então, envelhecer com mais saúde e bem-estar?

## Envelhecimento populacional, no Brasil

O relatório “World Population Prospects 2022”, divulgado pela ONU, destaca o acelerado envelhecimento da população, no Brasil. Em 1950, apenas 2,4% dos brasileiros tinham mais de 65 anos. Em 2022, esse número chegou a 10%, indicando uma necessidade urgente de políticas públicas que atendam essa crescente parcela da população.

## Pandemia e aumento da violência contra idosos

A pandemia de COVID-19 expôs e agravou a violência contra os idosos, no Brasil. Dados do Disque 100, serviço que recebe denúncias de violações de direitos humanos, mostram que, entre 2019 e 2021, as notificações de violência contra idosos aumentaram de 48,5 mil para cerca de 77 mil. Esse cenário alarmante exige atenção imediata da sociedade e do governo.

Os tipos de violência variam desde negligência, quando os responsáveis deixam de prover cuidados básicos, até o abandono, uma forma extrema de negligência. Violência física, psicológica e financeira também são prevalentes, impactando negativamente a vida e a dignidade dos idosos. É fundamental que a sociedade esteja alerta e denuncie qualquer forma de maus-tratos.

## O perigo do idadismo

A Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a Campanha Global de Combate ao Idadismo, que é a discriminação baseada na idade, gerando desvantagens e injustiças para os idosos. “Para começar, não existem doenças da velhice. Isso é outro mito que nós temos. É possível uma pessoa envelhecer sem doenças”, afirma Mariana Reis Santimaria, fisioterapeuta e especialista em Gerontologia. Combater esses preconceitos é essencial para garantir um envelhecimento digno e saudável.

## Educação: pilar do envelhecimento saudável

A educação é um dos pilares do envelhecimento ativo, juntamente com a saúde, segurança e participação. Investir em educação, ao longo da vida, ajuda a criar uma reserva cognitiva, protegendo contra demências e outras doenças neurodegenerativas. “Uma pessoa que estuda, que vai para a universidade, desenvolve uma reserva cognitiva que a pessoa com pouca instrução, não possui”, explica Santimaria, destacando a importância de intervenções específicas para prevenir ou retardar demências.

Jorge Felix, jornalista e professor de Economia e Finanças para a Gerontologia na USP, e autor do livro “Economia da Longevidade – O Envelhecimento Populacional Muito Além da Previdência”, aponta as conexões entre o envelhecimento e as desigualdades. Após a Segunda Guerra Mundial, a reconstrução dos países passou pela criação de uma rede de proteção social para os cidadãos, proporcionando maior distribuição de renda. No entanto, países em desenvolvimento, como o Brasil, estão envelhecendo sem nunca terem construído uma rede de proteção social abrangente. Nos próximos 30 anos, 80% da população idosa mundial estará em países de baixa e média renda, segundo a ONU.

## Desafios demográficos e sociais

O Brasil enfrenta uma tendência de envelhecimento populacional e de baixa natalidade, levantando questões sobre quem cuidará dos idosos, no futuro. A Frente Nacional de Fortalecimento à Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) está mapeando instituições e capacitando profissionais para lidar com esse desafio. As ILPIs são instituições governamentais ou não governamentais, de caráter residencial, destinadas ao domicílio coletivo de pessoas com idade igual ou superior a 60 anos, com ou sem suporte familiar e em condições de liberdade, dignidade e cidadania. É essencial que a sociedade prepare-se para oferecer suporte adequado aos idosos, garantindo que não sejam abandonados ou negligenciados.

## Importância da atividade física

A prática regular de exercícios físicos é fundamental para a saúde dos idosos, retardando o processo natural de envelhecimento e melhorando a qualidade de vida. “Exercícios de resistência ajudam na manutenção da massa muscular e da densidade óssea, enquanto exercícios aeróbicos melhoram a capacidade cardiorrespiratória”, explica Santimaria. É vital que a sociedade incentive e facilite o acesso dos idosos à prática de atividades físicas.

Envelhecer de forma saudável é uma construção coletiva e urgente. A sociedade precisa agir agora, promovendo saúde, segurança, educação e participação para garantir que todos possam envelhecer com dignidade e com qualidade de vida.

<https://gife.org.br/o-envelhecimento-saudavel-e-uma-construcao-coletiva-diz-especialista/>



Foto: Vecteezy

# Cinetose

## Entenda os desafios e cuidados com o mal do movimento

**V**ocê já se sentiu enjoado só de pensar em viajar de carro ou em qualquer outro meio de transporte? Se a resposta for sim, saiba que você não está sozinho. Segundo a Associação de Transtornos Vestibulares, dos Estados Unidos, entre 25% a 40% da população mundial sofre de cinetose, condição que provoca sintomas como ânsia de vômito e tontura durante viagens em carros, barcos, aviões, entre outros meios de locomoção.

A cinetose, também conhecida como mal do movimento, ocorre devido a uma discrepância entre o movimento percebido pelo aparelho vestibular, localizado no ouvido interno, e os sinais visuais captados pelos olhos. Isso faz com que o cérebro receba informações conflitantes, resultando no mal-estar.

### Causas da Cinetose

As causas da cinetose ainda não são completamente compreendidas. De acordo com o Dr. Rodrigo Cesar Silva (CRM/SP 125.691), otorrinolaringologista e otoneurologista, essa condição surge de uma incompatibilidade entre o movimento visto e o sentido pelos ouvidos. Embora a maioria dos casos não seja grave, em algumas pessoas, a cinetose pode estar associada a doenças otoneurológicas, tornando essencial uma avaliação médica.

Qualquer pessoa pode ser afetada pela cinetose, independente de sua saúde geral. Contudo, a condição é mais comum em mulheres, crianças e pessoas com enxaqueca. Além dos movimentos em meios de transporte, estímulos visuais de realidade virtual e brinquedos de

parques de diversão também podem desencadear a cinetose.

### Sintomas da Cinetose

Os sintomas mais comuns da cinetose incluem:

- Náuseas
- Tontura
- Vômitos
- Dor de cabeça
- Palidez
- Sudorese
- Palpitações
- Prostração
- Diagnóstico

O diagnóstico da cinetose é feito por um otoneurologista ou otorrinolaringologista, que analisa o histórico clínico do paciente e pode solicitar exames específicos. Entre os mais indicados, estão a videonistagmografia e o videoteste de impulso cefálico, que ajudam a identificar possíveis comprometimentos na função vestibular.

### Tratamento da Cinetose

Quando a cinetose está associada a doenças otoneurológicas, o tratamento foca na condição subjacente. Em outros casos, o mal-estar é tratado com medicamentos preventivos ou paliativos e, principalmente, através da reabilitação vestibular. Esta última envolve exercícios repetitivos, que ajudam o sistema vestibular a habituar-se aos estímulos.

### Cuidados Preventivos

Para minimizar os sintomas da cinetose durante viagens, siga estas recomendações:

- Faça refeições leves antes de viajar.
- Em aviões ou ônibus, sente-se na parte da frente.

Em navios, opte pelo deck superior e mantenha o olhar no horizonte.

No carro, prefira dirigir ou sentar-se no banco da frente, mantendo a cabeça imóvel e 31 olhando para o horizonte.

Respire lenta e profundamente.

Evite ler ou usar celular e notebook.

Direcione o ar-condicionado do veículo em sua direção.

Para investigar as causas de suas tonturas e vertigens, procure um especialista. O Dr. Rodrigo Cesar Silva, com vasta experiência no diagnóstico e no tratamento desses problemas, é um excelente profissional para ajudá-lo.

### Por que motoristas não ficam tontos?

A resposta está na antecipação. O motorista, com sua experiência, sabe antecipadamente os movimentos do veículo, sincronizando os sentidos e evitando o conflito sensorial que causa a cinetose, nos passageiros.

### Como evitar o enjoo no Carro?

Manter os olhos para frente e observar a linha do horizonte pode fazer grande diferença. Evite virar a cabeça ou focar em livros ou celulares. Dirigir suavemente, sem acelerações ou frenagens bruscas, também ajuda a minimizar o mal-estar.

### Conclusão

A cinetose é uma condição comum e incômoda, mas com o diagnóstico correto e medidas preventivas, é possível gerenciar os sintomas e desfrutar de viagens mais confortáveis. Se você sofre de cinetose, não hesite em buscar a orientação de um especialista.



## Saúde vem da cozinha

### *Controlar o apetite, nas férias*

**M**ais uma vez, aproximam-se as férias. Desta vez, férias mais curtas e chamadas de inverno. É até divertido falar em inverno, em nosso País, onde praticamente temos calor quase que o ano todo, ponteados com algumas ondas frias que nossos amigos chilenos e argentinos enviam-nos. Lá, sai todo mundo correndo pro Sul, ou em Sampa, vão a Campos do Jordão ou mesmo uma esticada até Monte Verde, em Minas Gerais. Lá, sim, faz frio e podemos exibir casacos e botas que, realmente, na cidade não dá pra usar. Aqui, no máximo, uma echarpe e já estamos agasalhados e bem apessoados. Adoro um lenço ou echarpe no pescoço. Acho hiper chique.

Mas, vamos falar das férias e do frio. Alimentação, nesse período, exige um pouco mais de reforço. Uma sopa quente, uma taça de vinho e vamos agregando, em uma só refeição, uma porção de coisas calóricas.

“Amanhã, eu vou andar ou correr e queimo isso”. Mas, no dia seguinte, nada de exercícios e lá vamos com fondue de chocolate ou uma raclette. Claro que tem o pão pra mergulhar nesse mar de calorias também. E pra beber mais tarde, aquela taça fumegante de chocolate com churros. E quem sabe, mais uma taça de vinho, antes de dormir, com uma barra de chocolate, oferecida pelo hotel, e que fica na mesinha de cabeceira, quando voltamos dos passeios.

É uma tarefa difícil, esse policiamento, mas melhor policiar do que chorar na volta, com as roupas apertadas. E como contornar tantas ofertas, a cada momento? Difícil, porém não impossível.

Primeiro, é preciso manter mais ou menos os horários do dia a dia. Se começarmos a acordar às 10h e tomarmos café da manhã às 11h. Começa o parafuso. Pois com certeza vão almoçar às 17h e jantar às 23h.

Férias são merecidos descansos das atividades diárias, como escola ou escritório, etc, mas não significa virar a vida pelo avesso. Será muito mais difícil voltar à rotina se fizermos tantos e tantos desarranjos, em nosso corpo e mente.

Eu, particularmente, mantenho meus horários um tanto rígidos sempre. Acordo às 5.45h diariamente nas férias ou fora delas e nunca consigo ficar na cama até às 7h, mesmo depois de ter dado um plantão. Então, viajar com gente que faz isso é terrível para mim e acabo por passear só.

E como resolver isso? Programando-se. Façam listas dos passeios e dos lugares onde pretendem comer. Claro que é muito melhor comer “mais pesado” no almoço, pois ainda temos a oportunidade de caminhar à tarde. Mas logo vem a contestação. Comer fondue de tarde? Claro, por que não? O sabor é o mesmo. Basta escolher um horário mais maleável como 17h ou 18h e já fica como janta. Se tiver fome mais tarde, um pratinho de sopa de legumes

resolve o caso. Ou mesmo, a famosa sopa de cebola, que já vem com o pão nadando dentro.

E os vinhos? Podem ser tomados com moderação. Precisa tomar uma garrafa inteira, em uma refeição? Peça uma ou duas taças do vinho da casa. São bons também. A não ser que estejam em várias pessoas que compartilhem a garrafa com duas taças por pessoa.

Outra coisa perigosa é o antes do jantar, quando vem a cestinha de pão quente com pedaços de queijo e salame para acompanhar e a manteiga em nozinhos. Mas vamos lá, tudo vai depender de quantos pedaços você vai se servir. Lembre-se de que existe um jantar pela frente e coma dois pedacinhos pra abrir o apetite (já está aberto desde que pisaram fora do hotel).

E só pra não estragar as férias, há a sobremesa. Tortas de maçã, de nozes com chocolate, Ópera e tantas e tantas gostosuras e o pedaço servido é farto. Compartilhe e tomem um cafezinho sem açúcar. No dia seguinte, experimente outra e dívida também. É menos culpa.

Agora, se você for aquele magro que come e come e tem duas solitárias que não o deixam engordar, cuide-se, pois o colesterol aumenta nos magrelos também.

E boas férias a todos. Tudo com moderação que voltaremos felizes para mais um semestre.

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta



# Cultura





# Pato Donald: 90 Anos de aventuras e legado

*Uma jornada marcada por magia, humor e persistência*

**N**o dia 9 de junho de 2024, o icônico Pato Donald completou 90 anos. Criado por Walt Disney e pelo animador Dick Lundy, Donald é um personagem que transcendeu gerações e deixou certa marca indelével na vida de inúmeras pessoas, desde os tempos em que a televisão era ainda em preto e branco e, em muitos lugares, funcionava à bateria por falta de energia elétrica.

## A origem de Pato Donald

Pato Donald fez sua primeira aparição no curta-metragem “The Wise Little Hen”, em 9 de junho de 1934. Desde então, sua personalidade marcante e seu temperamento explosivo, dublado pelo inconfundível Clarence “Ducky” Nash, conquistaram o público. Nash deu voz a Donald por mais de 50 anos, de 1934 até 1983, criando uma identidade sonora que se tornou sinônimo do personagem. Após a aposentadoria de Nash, a voz de Donald foi continuada por Tony Anselmo, que mantém o legado do personagem vivo até hoje.

## As primeiras dublagens em português

Bem antes das vozes brasileiras mais recentes do Pato Donald, as primeiras dublagens em português foram feitas pelo próprio Clarence Nash. Nash, que já havia dublado o personagem nos filmes “Você Já Foi à Bahia?” e “Saludos Amigos” em várias línguas, incluindo português e espanhol, atendeu ao pedido de Walt Disney para dublar alguns curta-metragens em português, para distribuição internacional. No entanto, essas falas eram, por vezes, difíceis de entender, dando a impressão de que ele falava com leve sotaque de um americano tentando falar português. Hoje, poucos episódios com essa dublagem original de Nash ainda existem,

pois a maioria foi redublada, posteriormente, por atores brasileiros.

## Ascensão e popularidade

Donald rapidamente evoluiu de coadjuvante para protagonista, estrelando uma série de curtas-metragens, programas de TV e filmes. Na década de 1940, Donald tornou-se o personagem mais popular da Disney, superando até mesmo Mickey Mouse, em alguns períodos. Sua habilidade de envolver-se em situações complicadas e sua reação emocional às adversidades tornaram-no um personagem extremamente relacionável e querido pelo público.

## Companheiros inseparáveis

As aventuras de Donald nunca foram solitárias; ele sempre esteve cercado por um elenco de personagens igualmente icônicos:

**Tio Patinhas (Scrooge McDuck):** Introduzido em 1947, Tio Patinhas é o avarento tio de Donald, conhecido por ser o pato mais rico do mundo. Ele é uma figura central nas histórias de Donald, especialmente na série de quadrinhos “DuckTales”.

**Huguinho, Zezinho e Luizinho (Huey, Dewey, and Louie):** Os travessos sobrinhos de Donald, introduzidos em 1937, que frequentemente complicam ainda mais as situações com suas travessuras.

**Margarida (Daisy Duck):** A paciente e dedicada namorada de Donald, que apareceu pela primeira vez em 1940, é conhecida por seu amor inabalável, apesar do temperamento volátil de Donald.

**Zé Carioca (José Carioca):** Um papagaio brasileiro, amigo de Donald, introduzido no filme “The Three Caballeros” em 1944, que representa a cultura brasileira e trouxe diversidade ao elenco da Disney.

## Donald na Segunda Guerra Mundial

Durante a Segunda Guerra Mundial, Donald foi utilizado em várias animações de propaganda. Em “Der Fuehrer’s Face” (1943), Donald é retratado vivendo na Alemanha Nazista, sendo forçado a trabalhar em uma fábrica de armamentos, o que satiriza e critica o regime nazista. Em “The Spirit of ‘43” (1943), Donald é persuadido a contribuir com seu salário para os impostos de guerra, contracenando com personificações de sua consciência gastadora e econômica, remissivas de futuros personagens, como Tio Patinhas e Gastão.

## Pós-Guerra e popularidade contínua

Após a guerra, Donald retornou a temas mais leves, sendo por vezes atormentado por personagens como os esquilos Tico e Teco. A popularidade de Donald continuou a crescer, solidificando sua posição como um dos personagens mais queridos da Disney.

## Legado

Ao longo de 90 anos, Pato Donald tornou-se um símbolo de persistência, resiliência e, acima de tudo, diversão. Sua influência vai além das telas e das páginas dos quadrinhos, tocando a vida de inúmeras pessoas, ao redor do mundo. Ele não é apenas um personagem de animação; é uma parte essencial da memória coletiva de várias gerações.

Desde os dias em que a TV era em preto e branco e funcionava à bateria até a era digital, Donald e seus inseparáveis companheiros continuam a encantar e inspirar novas gerações. Com seu carisma e suas histórias atemporais, o legado de Pato Donald está garantido por muitos anos vindouros, celebrando a magia e a emoção que ele trouxe para a vida de tantas pessoas.

## “VOCÊ”

Você foi luz e minha vida!  
 Seu amor, o mais desejado.  
 Pensar em você?  
 É sentir leveza na alma.  
 Ouvir sua voz?  
 É ter o coração acelerado,  
 Pulsando muito amor.  
 Ah! Um instante ao seu lado  
 É ter carinho, paz, felicidade...  
 É sentir prazer em viver.  
 Oh! Querido, saudosa estou  
 Da luz viva e macia do olhar.  
 Do seus abraços e beijos sem conta.  
 Sonho, querido, com o calor  
 De sua mão segurando a minha.  
 Hoje, tudo que tenho é saudade.  
 Ah! Amor meu, ser feliz,  
 É ter você ao meu lado!

*Maria do Carmo Marques Ramos  
 (Carminha)*

35

Profundamente, fico assim tão deslumbrado,  
 Tão leve por sentir tua essência nessa flor;  
 E voo a te encontrar, num monte alcantilado,  
 Num céu todo estrelado, em volta desse olor!

Enquanto eu te procuro às margens desse agrado...  
 Vagueio no teu corpo em brasas — sedutor...!  
 E fico alucinado, assim tão desvairado...  
 Sugando a flor na relva — em desfraldado ardor!

Quem dera que esse amor perdure à eternidade...  
 No céu, no mar, na mata, à sombra dos palmares,  
 E perco a virgindade, em meio à claridade —

Na alcova deslumbrante, ao ver-te nesses ares!...  
 Não quero mergulhar na areia d'ansiedade...,  
 Sem antes navegar contigo, em verdes mares!...

*Paulo Costa (Pacco)*

## Em verdes mares



Fotos: Freepik





# Curupira

*Guardião das florestas e símbolo da Conservação Ambiental*

No dia 17 de julho, comemora-se o Dia do Protetor de Florestas, uma data que remete à figura do Curupira, personagem conhecido por proteger as florestas brasileiras. O Curupira é descrito como um ser pequeno, com cabelos vermelhos e pés virados para trás, o que confunde os caçadores e madeireiros ao seguirem seus rastros.

## A Lenda do Curupira

A lenda do Curupira é originária das culturas indígenas do Brasil, nas quais ele é visto como um mediador entre humanos e natureza. Seu papel é proteger a floresta das ações predatórias, como o desmatamento e o excesso de caça. Os agressores são atraídos por ele e acabam perdendo-se na mata, nunca mais retornando.

## A lenda do Curupira pode ser interpretada sob várias perspectivas:

**Proteção Ambiental:** Funciona como poderosa ferramenta de educação ambiental, estimulando a exploração desenvolvida dos recursos naturais, ao criar uma figura temida que pune aqueles que destroem a floresta. Servir como um código de ética ecológica, enfatizando a importância da preservação da natureza.

**Transmissão Cultural:** Através da oralidade, a lenda é transmitida de geração a geração,

preservando a história, os valores e a visão de mundo das culturas indígenas. Ajuda a manter viva a identidade cultural e a relação espiritual com a natureza.

**Advertência Moral:** Representa as consequências das ações humanas irresponsáveis contra a natureza. Aqueles que tentam explorar a floresta são punidos, refletindo a ideia de que o desrespeito à natureza traz repercussões negativas.

## Curupira na Cultura Popular

Ao longo dos séculos, a lenda do Curupira consolidou-se no folclore brasileiro, sendo adaptada e recontada sob diversas formas de mídia, desde a literatura até a televisão. Ele é descrito tanto como um protetor implacável quanto um ser travesso, o que enriquece a lenda e torna-o mais complexo e interessante.

## Relevância atual

Hoje, com o crescente desmatamento da Amazônia e de outras florestas tropicais brasileiras, a mensagem do Curupira torna-se ainda mais pertinente. Ele é um símbolo de resistência contra a devastação ambiental, lembrando-nos da importância de proteger e preservar nosso patrimônio natural.

## Protetores Modernos das Florestas

Apesar de ser apenas uma lenda, o Curupira

inspira a atuação de muitos que realmente protegem as florestas. Figuras como Chico Mendes e Dorothy Stang são exemplos de pessoas que dedicaram sua vida à luta contra a destruição da Amazônia. Mendes, assassinado em 1988, e Stang, em 2005, são lembrados por suas contribuições e sacrifícios. Além deles, numerosos ativistas, biólogos, engenheiros e outros profissionais continuam a lutar contra a destruição das florestas, frequentemente enfrentando ameaças e violência.

## Conclusão:

A lenda do Curupira é uma narrativa que ilustra a relação entre humanos e natureza, rica em significados. Sua mensagem de proteção e respeito à natureza é relevante em tempos de crise ambiental, inspirando um compromisso renovador para a preservação das florestas. Em um mundo onde o interesse frequentemente sobrepõe-se ao ambiental, a lenda do Curupira enfatiza a importância crucial de manter o equilíbrio dos ecossistemas. A figura mítica do Curupira celebra os verdadeiros heróis que, diariamente, lutam pela conservação ambiental, promovendo o respeito e a proteção das florestas, fundamentais para o equilíbrio dos ecossistemas e o futuro do planeta.

## DICAS DOMÉSTICAS

### Chega de poeira nas suas telas

A TV e o computador podem ficar meio “nojentinhos”, depois de certo tempo, principalmente pela ação de dedinhos e pelo pó que rola nesse lugar. Não precisa de muita coisa não: se tiver um filtro de café, isso já resolve o problema. E não vão ficar fiapos, como dos panos!

Fonte: [www.claudia.abril.com.br](http://www.claudia.abril.com.br)

“

## FRASES DOS FAMOSOS

“É isso: vou ser avô. Maior presente da minha vida e da vovó. Te amo, filha, e vou mimar muito minha linda neta”

**Leandro Hassum – Ator e humorista, fez uma publicação em seu Instagram, mostrando que a sua filha está grávida, e que vai se tornar avô. Via Jovem Pan.**

”

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Procure descobrir o seu caminho, na vida. Ninguém é responsável por nosso destino, a não ser nós mesmos.”

**Chico Xavier**

## MINUTO DE SABEDORIA

“Às vezes, eu tropeço, caio e me quebro em pedaços. Isso me fortalece. Oxe, se um de mim já é forte, imagine vários!”

**Bráulio Bessa**

# Bacaba

## Descubra os segredos nutricionais da fruta Amazônica

A bacaba, fruta nativa da Amazônia, é reconhecida por sua riqueza nutricional e benefícios para a saúde. Conhecida cientificamente como *Oenocarpus bacaba*, esta palmeira cresce em áreas alagadas próximas a rios, destacando-se pelo sabor único que combina acidez e doçura, amplamente apreciada pela população local.

### Origem e Características da Bacaba

A bacaba, cujo nome científico é *Oenocarpus bacaba*, é a palmeira nativa da região amazônica. Encontrada principalmente em áreas alagadas e próximas aos rios, suas frutas possuem um sabor peculiar: uma combinação entre acidez e adocicado, sendo amplamente consumidas pela população local.

### Benefícios Nutricionais da Bacaba

A bacaba é uma excelente fonte de diversos nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo. Destacam-se as vitaminas A, C e E, fundamentais na proteção celular contra danos oxidativos, fortalecimento do sistema imunológico e manutenção da saúde da pele.

Além das vitaminas, a fruta também oferece minerais como cálcio, ferro, potássio e magnésio, essenciais para a saúde óssea, função muscular e equilíbrio eletrolítico. Rica em antioxidantes como flavonoides e polifenóis, a bacaba combate os radicais livres, reduzindo o risco de doenças crônicas e o envelhecimento precoce.

### Benefícios para a Saúde

O consumo regular de bacaba promove diversos benefícios para a saúde:

**Melhora da Saúde Cardiovascular:** Os antioxidantes presentes na bacaba ajudam a reduzir o colesterol LDL e a pressão arterial, aumentando o risco de doenças cardiovasculares.

**Fortalecimento do Sistema Imunológico:** Graças à sua alta concentração de vitaminas e antioxidantes, a bacaba fortalece o sistema imunológico, aumentando a resistência a infecções.

**Ação Anti-inflamatória:** Estudos indicam que os compostos da bacaba possuem propriedades anti-inflamatórias, auxiliando no alívio de dores e de inflamações crônicas.

**Saúde da Pele e Cabelos:** As vitaminas e antioxidantes da bacaba hidratantes para a manutenção

da saúde da pele e dos cabelos, promovendo hidratação, elasticidade e brilho.

### Formas de Consumo da Bacaba

A bacaba pode ser consumida de várias formas:

**Consumo In Natura:** As frutas frescas oferecem todos os benefícios nutricionais de forma rápida e prática.

**Sucos e Vitaminas:** O suco de bacaba é uma opção refrescante e nutritiva, ideal para dias quentes e reposição de vitaminas e minerais essenciais.

**Geleias e Doces:** A polpa da bacaba é utilizada no preparo de geleias, doces e sobremesas, adicionando sabor e nutrientes às receitas.

Em suma, a bacaba é uma fruta altamente nutritiva, repleta de vitaminas, minerais e antioxidantes que oferece uma série de benefícios à saúde. Seu consumo regular pode ajudar na prevenção de doenças, no fortalecimento do sistema imunológico e na promoção do bem-estar geral. Experimente incluir a bacaba em sua dieta e desfrute de todos os seus benefícios!

Fonte: <https://mundofrutifero.portaldoconhecimento.com.br/>



Foto: Lüdenscheidt - Wikipédia



# Dia dos Avós: homenagem à sabedoria e à experiência

Descubra a origem e a importância deste dia dedicado aos avós, pessoas essenciais na estrutura familiar

No dia 26 de julho, celebramos o Dia dos Avós; é uma data significativa para destacar e celebrar o papel fundamental dos avós, na vida familiar. Esta ocasião especial foi apresentada em homenagem a Ana e Joaquim, pais de Maria, mãe de Jesus, reconhecidos por sua fé e pela profunda influência que exerceram, ao longo dos séculos.

As memórias dos momentos passados na casa dos avós são um tesouro para muitos, repletas de comidas deliciosas e lembranças de brincadeiras entre irmãos e primos. Quem não deseja voltar no tempo, para reviver os ensinamentos sábios transmitidos por eles, ainda vivos na memória daqueles que tiveram o privilégio de descansar em seu colo?

Ana e Joaquim são figuras emblemáticas, não apenas na tradição cristã, mas também, como exemplos de sabedoria acumulada ao longo dos anos. As avós desempenham frequentemente um papel crucial na família, oferecendo suporte emocional, experiência e orientação privilegiada aos netos e bisnetos. Em inúmeros casos, assumem responsabilidades que ultrapassam

as barreiras geracionais, tornando-se pilares na criação e na educação das novas gerações.

A celebração do Dia dos Avós não se limita apenas à reverência por figuras antecessoras familiares, mas também nos convida à reflexão sobre o envelhecimento e o legado que estamos construindo às próximas gerações. As avós personificam um futuro para os jovens, oferecendo uma perspectiva do ciclo completo da vida e inspirando-nos a considerar as consequências de nossas ações.

Portanto, este dia especial é uma efetiva oportunidade para homenagear não apenas nossos próprios avós, mas todos aqueles que desempenham o papel de avós, em nossa vida. É um momento para celebrar a sabedoria, o amor incondicional e o apoio contínuo que os avós oferecem, moldando não apenas o presente, mas também, o futuro das famílias, ao redor do mundo. Principalmente, honrando a família e respeitando os idosos, e o legado por eles transmitido.

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



## EU TE AMAREI EM OUTRA VIDA

AUTOR: David Arnold

EDITORA: Livros da Alice

Uma sensível história de amor sobre dois jovens sensíveis e suas almas, que insistem em encontrar-se, a cada nova vida.

Evan Tatf tem tudo programado: Tirar um ano no Alaska, cuidar para que seu irmão mais novo e sua mãe estejam seguros e continuar o processo de terapia, para entender o abandono de seu pai. Mas após o diagnóstico de sua mãe, tudo parece ruir, exceto algo espetacular: uma música que ninguém mais pode ouvir, a voz de alguém que Evan nunca conheceu...

Shosh Bell tinha sonhos: Popular no colégio, ela está pronta para os seus estudos de arte em Los Angeles, e todos a apontam como uma estrela prestes a despontar. Porém, quando um acidente tira a vida de sua irmã, sua vida muda bruscamente e seus sonhos não fazem mais sentido. Mas uma música surge, algo que só ela pode ouvir...

Acima de tudo, percorrendo tempo e espaço, uma música celestial une dois estranhos: seja para escapar de um assassino no século XIX, ou ser um cosmonauta norueguês em órbita, algo está acontecendo há muito tempo, e continua a unir Evan e Shosh.

## A Mãe da Noiva

Em A Mãe da Noiva, Lana (Brooke Shields), recebe um choque quando sua filha Emma (Miranda Cosgrove), retorna de Londres com uma notícia bombástica: ela está se casando na Tailândia, no próximo mês! No entanto, as coisas complicam-se ainda mais quando Lana chega ao resort tropical onde o casamento ocorrerá e descobre que o pai do noivo é ninguém menos que seu antigo amor, Will (Benjamin Bratt), que a deixou com o coração partido, décadas atrás. Lana, então, vê-se lidando não apenas com os preparativos para o casamento de sua filha, mas também, com o ressurgimento de sentimentos e mágoas do passado. Enquanto enfrenta o turbilhão de emoções, Lana conhece Lucas (Chad Michael Murray), um jovem médico que a convida para sair, levando-a a tomar cuidado sobre dar uma segunda chance ao seu antigo amor ou embarcar em novas experiências e autocuidado. Entre ensaios para dança, escolha de trajes e jantares, Lana se vê em uma encruzilhada emocional, onde precisa decidir entre seguir em frente com sua vida ou reviver um romance do passado. A Mãe da Noiva é uma história tocante sobre amor, perdão e autodescoberta, que leva o espectador em uma jornada de reflexão sobre as escolhas que moldam os seus destinos.



**Solicite um orçamento!**

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



IRMÃOS  
**TATU**  
O negócio é cavoucar!

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

# universe TEEN





Fotos: Freepik

# Os algoritmos e a autoimagem dos adolescentes

## *Como a personalização digital influencia a identidade juvenil*

**A**s redes sociais, através de algoritmos complexos, apresentam aos adolescentes conteúdos personalizados que refletem suas identidades e interesses. Esse processo de curadoria digital, conhecido como “para você”, sugere implicitamente que o conteúdo não apenas é selecionado para o usuário, mas também sobre ele. Tal fenômeno cria um espelho digital que influencia a percepção dos jovens sobre si mesmos.

Pesquisadores da Universidade Drexel, incluindo John Seberger, Afsaneh Razi e Nora McDonald, professora assistente de tecnologia da informação na Universidade George Mason, EUA, investigaram como os adolescentes lidam com essa personalização e como se veem refletidos, nas plataformas digitais. Nosso estudo qualitativo com adolescentes de 13 a 17 anos revelou que os jovens interpretam o conteúdo algorítmico como um retrato preciso de sua identidade. Eles apreciam a experiência de auto-reflexão nas redes sociais, preferindo conteúdos que lhes reforçam as crenças e interesses.

### **A precisão dos algoritmos e a autoimagem**

Os adolescentes entrevistados acreditam que

os algoritmos, como os do TikTok, são tão precisos que qualquer conteúdo inconsistente é visto como uma anomalia. Quando confrontados com conteúdo desagradável ou inconsistente, simplesmente o ignoram, sem questionar sua autoimagem.

### **Privacidade e dados pessoais**

Surpreendentemente, muitos adolescentes não estão cientes de que os dados capturados nas plataformas alimentam essa personalização. Mesmo assim, eles não veem a personalização como uma ameaça à própria identidade ou privacidade, considerando um bom negócio a troca de dados pessoais por uma experiência digital personalizada.

### **Identidade e algoritmos**

A teoria da “apresentação do eu” de Erving Goffman, proposta em 1959, sugeria que as pessoas gerenciam suas identidades através de performances sociais. Hoje, os algoritmos das redes sociais adicionaram nova camada a essa dinâmica, criando um espaço onde os adolescentes podem testar e reafirmar suas autoimagens.

Apesar de sua confiança na precisão dos algoritmos, pesquisas mostram que adolescentes são vulneráveis a distorções de autoimagem

e outros problemas de saúde mental. Acreditar que podem ignorar os riscos dos algoritmos à sua identidade é uma suposição errônea.

### **Intervenções necessárias**

Uma solução poderia ser desenvolver ferramentas de inteligência artificial que detectem interações inseguras e protejam a privacidade dos adolescentes. Outra abordagem seria incentivar reflexões sobre os “data doubles” – perfis formados com base em dados coletados de diversas fontes.

Em colaboração com a Encode Justice, uma organização global de jovens, realizamos *workshops* para entender melhor as preocupações da Geração Z sobre suas vidas digitais. Esses jovens estão ansiosos para envolver-se na construção de um futuro onde a IA seja segura e equitativa.

Conclusão: É fundamental reconhecer a influência dos algoritmos na formação da identidade dos adolescentes. Envolvê-los nas soluções e fornecer-lhes orientação adequada são passos essenciais para mitigar os danos potenciais e promover uma relação mais saudável deles com a tecnologia.

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



# Jaquetas Bomber

*O estilo aviador que já conquistou o gosto e dos jovens*



Foto: kowalevska - Pexels

**O** inverno de 2024 promete trazer consigo uma tendência que já está fazendo sucesso entre os jovens: as jaquetas bomber. Inspiradas no universo da aviação, essas peças são um verdadeiro ícone de estilo e conforto. Com versões em couro ou com detalhes em pele sintética, as jaquetas bomber são a escolha perfeita para enfrentar os dias frios, com muito charme e atitude.

Elas surgiram, originalmente, como parte do uniforme dos pilotos da Primeira Guerra Mundial, sendo desenhadas para oferecer proteção contra o frio, nas altitudes elevadas. Com o passar dos anos, essa peça foi ganhando versões adaptadas para o uso cotidiano,

tornando-se um clássico no guarda-roupa de pessoas de todas as idades. Porém, é no público teen que as *bomber jackets* encontraram um verdadeiro público cativo, graças à sua versatilidade e ao estilo descolado.

Mariana Ferreira, de 17 anos, não esconde seu entusiasmo pelas jaquetas bomber. “Eu amo o estilo aviador. Acho que a bomber é perfeita para compor um *look* despojado, mas ao mesmo tempo, sofisticado. Tenho uma jaqueta em couro sintético que combina com tudo, desde calças jeans até vestidos mais leves”, comenta a estudante.

Outro adepto do estilo é Pedro Lima, de 16 anos, que ressalta a praticidade da peça. “Ela é super versátil. Dá para usar tanto no dia a dia, para ir à escola, quanto para sair com os amigos, à noite. A minha favorita é uma com detalhes em pele sintética, que além de ser super quentinha, tem um visual muito estiloso”, afirma.

O mercado da moda também está atento a essa tendência. Muitas marcas têm investido em modelos variados, que vão desde as clássicas jaquetas em couro preto até versões mais coloridas e com estampas diferenciadas, atendendo aos gostos mais variados. Além disso, a preocupação com a sustentabilidade tem levado à produção de peças em materiais ecológicos, como couro vegano e pele sintética que, além de manterem o visual sofisticado, contribuem para um consumo mais consciente.

A peça é uma excelente escolha para quem busca unir estilo e funcionalidade. Combinada com calças *jeans*, saias, vestidos ou até mesmo calças de moletom, ela se adapta facilmente a qualquer *look*. E o melhor de tudo: são perfeitas para manter o conforto térmico, sem renunciar ao estilo.

Portanto, se você está em busca de uma peça-chave para o seu guarda-roupa de inverno, invista em uma *jackets bomber*. Além de estar na moda, você estará vestindo um pedaço da história da aviação, com bastante estilo e personalidade. Como bem disse Mariana Ferreira, “a bomber é a peça que todo jovem deve ter no armário, porque é sinônimo de atitude e autenticidade”.

41

O inverno 2024 será, sem dúvida, marcado por essa tendência que já conquistou o coração dos jovens. Então, prepare-se para ver muitas jaquetas bomber pelas ruas, aquecendo o inverno com muita elegância e descontração.



Foto: Freepik



Fotos: Freepik

# Movimento *Body Positivity*

*Um olhar profundo sobre a aceitação corporal e o fortalecimento emocional na era digital*

O movimento *Body Positivity*, ou Positividade Corporal, surgiu como uma resposta à pressão social para adequar-se aos padrões de beleza convencionais. Seu objetivo principal é promover a aceitação e o amor-próprio, independentemente do tamanho, forma ou aparência do corpo. Ao celebrar a diversidade corporal, o *Body Positivity* encoraja as pessoas a sentirem-se confortáveis na própria pele, valorizando a singularidade de cada indivíduo.

## As origens do movimento

O movimento *Body Positivity* tem raízes no movimento de aceitação do corpo gordo, iniciado no final dos anos 1960. O termo “body positive” foi cunhado em 1996 por uma terapeuta, ao fundar o site The Body Positive, que continua a oferecer materiais educacionais focados no bem-estar associado ao corpo, independentemente do peso. O site também alerta contra dietas e exercícios físicos extremos, promovendo uma abordagem mais saudável e sustentável.

## Filosofia do *Body Positivity*

Embora várias vezes associado à luta contra a gordofobia, o movimento abrange a discriminação contra qualquer característica considerada fora do padrão, incluindo deficiências, condições de pele, como melasma e vitiligo, cor da pele, sinais de envelhecimento, como rugas e cabelos brancos, além de características como nariz grande, estrias, celulite e cicatrizes. No Brasil, a jornalista e influenciadora Alexandra Gurgel fundou o Movimento Corpo Livre, inspirado pelo *Body Positivity*, que enfatiza a pluralidade de corpos, combinada

a questões raciais, capacitistas, de gênero, a orientação sexual e a saúde mental.

## Impacto nas redes sociais e na indústria da moda

Nas redes sociais, o *Body Positivity* ganhou força, com influenciadores e celebridades compartilhando mensagens de autoaceitação e amor-próprio. Plataformas, como o Instagram, têm sido usadas para promover a diversidade corporal e desafiar os padrões de beleza tradicionais. Esse movimento nas redes sociais inspira e empodera pessoas de todas as idades, encorajando-as a abraçar sua individualidade.

A indústria da moda também tem sido influenciada pelo movimento, adotando uma abordagem mais inclusiva e diversificada. Marcas estão cada vez mais comprometidas em representar uma variedade de corpos, em suas campanhas e coleções, desafiando os padrões de beleza tradicionais e promovendo a aceitação da diversidade corporal.

## Desafios e críticas ao movimento

Apesar dos avanços, o *Body Positivity* enfrenta desafios significativos. A pressão da mídia e da sociedade para conformar-se a padrões de beleza continua a ser uma realidade. A falta de representatividade de corpos diversos na mídia e na publicidade é um obstáculo persistente. Além disso, o movimento tem sido criticado por, em alguns casos, ser excluyente, focando majoritariamente em pessoas brancas e cis-heteronormativas.

Outra crítica ao movimento é a percepção equivocada de que promove a negligência para com a saúde, especialmente em relação à obesidade. No entanto, defensores do movimento explicam que ele se inspira na teoria HAES

(Health at Every Size, ou “Saúde em Todos os Tamanhos”), que incentiva a manutenção da saúde dentro das condições biológicas próprias de cada indivíduo, sem buscar um padrão único de beleza.

## O papel do *Body Positivity* na Saúde Mental

Para entender melhor o impacto desse movimento, na saúde mental dos adolescentes, buscamos o parecer de dois especialistas na área. O psicólogo José Martins CRP 06/113864 enfatiza que “A pressão para atender a padrões de beleza irreais pode ter consequências devastadoras para a saúde mental dos jovens. O movimento *Body Positivity* oferece uma alternativa saudável, promovendo a aceitação e a autoconfiança. Ao ensinar adolescentes a amar e a aceitar seu corpo como ele é, estamos contribuindo para o desenvolvimento de uma autoimagem positiva e fortalecendo a resiliência emocional”.

A Dra. Maria Oliveira CRP 06/123456, psicóloga clínica, especializada em saúde mental e comportamento juvenil, também contribui com sua visão: “O *Body Positivity* desempenha um papel crucial na construção de uma autoimagem positiva entre os jovens. Através da promoção da aceitação e do amor-próprio, o movimento contribui significativamente para o desenvolvimento emocional e a saúde mental dos adolescentes. É fundamental que os adolescentes aprendam a valorizar sua singularidade e a sentir-se confortáveis em sua própria pele, independentemente de padrões externos”.

Ao aplicar os princípios do *Body Positivity*, podemos não apenas transformar a maneira como os adolescentes se veem, mas também, criar um ambiente mais acolhedor e empático para todos.

# AUTOS & CIA





# T-Cross 2025: o que mudou no SUV da Volks

*SUV compacto da montadora chega em três versões*

**L**ançado em 2019, o T-Cross, SUV compacto da Volkswagen, passou por uma reestilização que deixou a versão 2025 mais parecida com o modelo que roda na Europa. Desde que chegou, o T-Cross caiu nas graças dos brasileiros e tornou-se um dos veículos mais vendidos do mercado, nos últimos meses.

As mudanças concentram-se no visual da dianteira, como os faróis de LED em todas as versões. Uma grade frontal maior e mais vistosa e um para-choque praticamente idêntico ao modelo europeu, mas com detalhes exclusivos para o Brasil, como as entradas de ar.

As rodas possuem acabamento diamantado e aro de 17 polegadas de série, mas o proprietário pode pedir acabamento escurecido e pneus do tipo *seal inside* (pacote *dark*). O carro possui 2,65m de entreeixos, 4,22m de comprimento, 1,76m de largura e 1,58m de altura.

Na traseira, a Volkswagen adotou uma linha um pouco diferente que a encontrada na Europa. Além do para-choque atualizado, a identidade visual é exclusiva para o nosso mercado; as lanternas são do T-Cross mais básico da Europa, só que a porção central é exclusiva e iluminada um recurso que só se encontra nos T-Cross mais caros na Europa.

## Cabine

A Volkswagen quis deixar o T-Cross mais sofisticado e por isso mexeu nas saídas de ventilação, que ganharam um novo desenho e a multimídia agora fica mais destacada num arranjo que a Volks chama de semiflutuante, mas um ponto de crítica dos clientes era o nível de acabamento, e por isso mesmo, a Volkswagen

mexeu bastante no interior do T-Cross, começando pelo painel, que ganhou alguns apliques novos em preto brilhante e um material imitando vinil ou couro, na superfície do painel.

Outro elemento que veio na linha 2025 foi um aplique de tecido macio ao toque na lateral das portas, e um acabamento *black* piano. Os bancos ganharam também nova padronagem de costura e agora tem inscrição T-Cross gravado no acento, mas o plástico rígido ainda está em boa parte do interior do carro.

O T-Cross Highline é um carro bem equipado mesmo no pacote básico: entre os itens de conforto estão presentes o ar-condicionado automático, bancos de couro, sensor de chuva, faróis de LED com acendimento automático, painel digital configurável de 10,25 polegadas, chave presencial e carregador de celular por indução.

O pacote tecnológico e de segurança tem seis air bags, frenagem autônoma de emergência e controlador adaptativo de velocidade. O carro tem ainda os opcionais: teto solar panorâmico e o pacote ADAS, que é novidade na linha 2025 e adiciona o assistente ativo de mudança de faixa, monitor de ponto cego, câmera multifunção e assistente de estacionamento semiautônomo. Na versão topo de linha, há a opção do pacote *Dark*, que adiciona o teto preto e elementos visuais escurecidos, além dos pneus do tipo *seal inside*.

Comparando com o sedã Virtus, que usa a mesma plataforma, o T-Cross tem uma posição “dirigir” até mais alta, porém mais agradável que no sedã e um ponto que não mudou apesar de todas essas mudanças na cabine foi o espaço interno, que ainda é um ponto forte desse carro. O T-Cross é um dos SUVs compactos com maior área disponível para passagei-

ros, inclusive para quem viaja atrás, que pode contar também com itens de conforto como: saídas de ventilação e duas entradas USB.

Já o porta-malas tem apenas 373 litros de capacidade. O carro possui um sistema que permite mudar a inclinação do assento traseiro para você ganhar uns litros adicionais no porta-malas, e aí você chega a um bagageiro de 420 litros.

## Motor

O ponto que a Volkswagen não mexeu no T-Cross 2025 foi no conjunto mecânico. A versão Highline segue como a única equipada com motor 1.4 turbo de 150 cavalos de potência e 25,5 kg de torque. Esse propulsor, combinado a um câmbio automático de 6 marchas, garante ao carro um dos seus pontos fortes, que é o desempenho. Ele faz zero a 100 em 8,6 segundos e chega a 202 km/h de velocidade máxima. O motor atende às expectativas de quem gosta de ter potência sobrando.

Outro destaque deste SUV compacto é a dirigibilidade. O T-Cross não faz feio frente ao Polo, Virtus e Nivus, outros modelos da montadora que usam a mesma variação de plataforma modular. É um carro com bom acerto de direção.

A suspensão chega até a ser firme, mas não é desconfortável e garante que esse carro tenha um comportamento muito parecido com um hatch.

O câmbio de seis marchas possibilita trocas rápidas e possui vários modos de condução, que podem ser selecionados na central multimídia. Quanto ao consumo, ele chega a fazer 14 km por litro na estrada, usando gasolina.

O carro vem com tudo o que se espera de um automóvel moderno, a partir de R\$ 143 mil (versão de entrada), e pode chegar a R\$ 176 mil na versão Highline.

Fotos: Freepik

# Acessórios para melhorar a performance do carro

*Equipamentos que aumentam a potência e a eficiência do veículo*

**S**eu sonho é dirigir um esportivo, mas o dinheiro não dá para comprar um? Você não precisa gastar rios de dinheiro para ter um carro com desempenho melhor, com uma performance mais esportiva.

Se você quer melhorar a performance do seu carro, existem alguns acessórios que podem ajudá-lo a alcançar esse objetivo. Um exemplo é o filtro de ar esportivo, que permite que o motor respire melhor e aumente-lhe a potência. Outro acessório é o sistema de escape esportivo, que melhora a saída dos gases do motor e aumenta a potência desses.

Mas a vida não é só acelerar; é preciso atenção para com as regras de trânsito e cuidado ao dirigir. Por isso também é bom ter equipamentos para garantir a condução mais segura e inteligente, desde o bafômetro para garantir a segurança, até o compressor de ar portátil para emergências. E se você é um amante de carros, não pode deixar de lado os processadores Intel

Core para turbinar o seu computador de bordo. Veja agora alguns acessórios para melhorar a performance do seu automóvel:

**Chip de Potência** - dispositivo eletrônico que aumenta a potência do motor, controlando a injeção de combustível e a pressão do turbo. Melhora a aceleração, aumenta a potência e o torque do motor, além de reduzir o consumo de combustível.

**Filtro de Ar Esportivo** - permite maior entrada de ar no motor, aumentando a quantidade de oxigênio disponível para a combustão. Melhora o desempenho do motor, aumentando-lhe a potência e a aceleração, além de reduzir o consumo de combustível.

**Escapamento Esportivo** - sistema de escape que permite uma saída mais livre dos gases de escape, aumentando a eficiência do motor. Melhora a potência e o torque do motor, além de proporcionar um som mais esportivo ao carro.

**Amortecedores Esportivos** - são mais rígidos e proporcionam uma suspensão mais

firme e estável. Melhoram a estabilidade do carro em curvas e reduzem a rolagem da carroceria, além de proporcionar aquela sensação mais esportiva ao dirigir.

**Pneus de Alta Performance** - possuem maior aderência e capacidade de frenagem, em altas velocidades. Melhora a tração do carro, proporcionando uma maior estabilidade em curvas e uma frenagem mais eficiente.

**Freios Esportivos** - melhoram a capacidade de frenagem e reduzem a distância de parada.

**Volante Esportivo** - melhora a aderência dos pneus e o controle do carro.

**Rodas Esportiva** - melhoram a aparência do carro e aumentam a aderência em curvas.

**Faróis de LED** - melhoram a visibilidade e a aparência do carro.

**Som Automotivo** - proporciona uma experiência sonora mais imersiva e de alta qualidade.

**GPS Automotivo** - ajuda na navegação e no planejamento de rotas.



## Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



CAMARGO ELMEC  
EMPREENDIMENTOS

ETHK

**Informações:**

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

/Camargo Elmec

/camargoelmec

# Como limpar as rodas do carro de forma segura

*Saiba a forma correta de você limpar a sujeira das rodas do seu carro*

**V**ocê é daqueles proprietários que gostam de colocar a mão na massa e cuidar pessoalmente do seu carango? Então, aqui vão algumas dicas para fazer a limpeza das rodas do seu veículo.

As rodas são algumas das partes do carro mais expostas à ação do tempo e da sujeira. Por isso, para mantê-las sempre bonitas, é necessária fazer a limpeza de maneira correta.

O primeiro passo é escolher um descontaminante ferroso de PH neutro, chamado Izzer, que age nas contaminações ferrosas, sem agressividade. Basta pulverizar o produto na roda e aguardar entre dois a quatro minutos. A ação

dele é totalmente química, ou seja, não tem necessidade de escovação, só se o proprietário quiser escovar. Como o produto age rápido, logo você verá o surgimento de manchas roxas onde houver contaminação ferrosa. Depois, é só enxaguar, de preferência, com lavadora de alta pressão. Nesta etapa, você já notará a diferença na roda. Reaplique o descontaminante e aguarde quatro minutos para certificar-se de que toda a contaminação ferrosa foi removida. Enxague a roda novamente.

Em seguida, use um produto chamado Impact na diluição 1:10 (um para dez), usando uma ferramenta chamada Quant, que nada mais é do que uma garrafa plástica com as mar-

cações para fazer a diluição. Você preenche a garrafa com água até que onde há a marca de um para 10, e o restante, você completa o produto, até a última marca. Depois, é só pulverizar o produto diluído na roda. Com a ajuda de um pincel de detalhamento interno (mais macio), esfregar em todos os detalhes da roda. Você pode também passar o produto no pincel.

Para o serviço completo – e sem agressividade – você pode também usar uma escova apropriada para limpeza dos parafusos da roda. Dessa forma, a limpeza ficará bem detalhada. A última etapa é mais um enxágue e você já poderá apreciar o resultado do trabalho. A roda do seu carro ficará como nova!



SERRALHERIA Elmec  
**CASARINI**

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

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

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

# CONSTELAÇÃO:



01 - Lia, Célia e Ellen, festa de comemoração dos 30 anos da Loja Acácia de Tatuí, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 02 - Rosângela, Márcio, Milton, Roseli e Lucilene, entrega de certificado de agradecimento pela parceria e voluntariado na 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 03 - Cleber e Andreza, Arraia dos Amigos, Tatuí; 04 - Kiki, Fernanda, Mara e Tuti, noite "Mulheres Entusiastas", Villa Trento, Itapetininga; 05 - Rogério, Claudia e Eliana, "Cartas de Amor", igreja Lagoinha, Fazenda Pingo D'Água, Tatuí

47



Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio  
Negócios Integrados

CLCB

AVCB

PGR/PPP

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

PCMSO

Avaliações Ambientais

Perícias

Laudo de Caldeiras

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

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

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

15 99144-8747 / 15 98191-1248

Elm&c



06



07



08



09



10

06 - Arnaldo, Claudio, Ana Regina e Cyla, niver Cyla, "Elmec's house", São Paulo; 07 - Niver Theo, Pic Nic Buffet, Tatuí; 08 - Amanda e Camila, Arraiá dos Amigos, Tatuí; 09 - Rafael, Márcio, Cláudio, Milton, Taiz, Carlos Olivier, Célia, Estela e Eli, Diretoria do Lar São Vicente de Paulo, entrega de certificados de agradecimento pela parceira e voluntariado na 93a Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 10 - Juliano e Karina, festa de comemoração dos 30 anos da Loja Acácia de Tatuí, Fazenda Pingo D'água, Tatuí



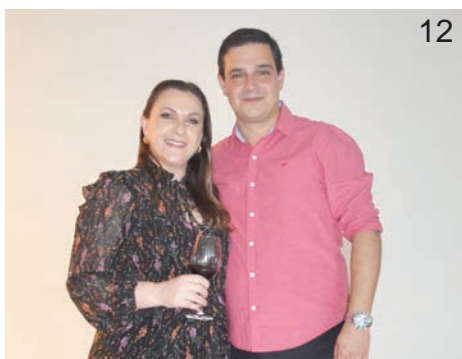
IDEIA

CRIATIVIDADE

PROJETO

= Ótimo resultado





11 - Tatiane, Matheus e Wilson, Arraiá dos Ticos, Chácara dos Ticos, Bairro Água Branca, Boituva; 12 - Karen e José Luiz, festa de comemoração dos 30 anos da Loja Acácia de Tatuí, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 13 - Guto, Enzo, Beto, Eduardo, Matheus, João Pedro e Maria Eliza, Arraiá dos Amigos, Tatuí; 14 - Fernanda e Aline, 23ª Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 15 - Guilherme, Cyla e Renata, niver Cyla, "Elmec's house", São Paulo



# REFRILUX

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



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

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

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



16 - Ana Paula e Mário, festa de comemoração dos 30 anos da Loja Acácia de Tatuí, Fazenda Pingo D'água, Tatuí; 17 - Valéria, Adriana, Estela e Bernadete, entrega de certificado de agradecimento pela parceria e voluntariado na 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 18 - Bossolan, Fernandinho e Anderson, 23ª Festa Junina do Lar Donato Flores, Tatuí; 19 - Josiane, Carlos Eduardo e Alaíde, entrega de certificado de agradecimento pela parceria e voluntariado na 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí

**VOGAN STORE**



os melhores presentes estão aqui!

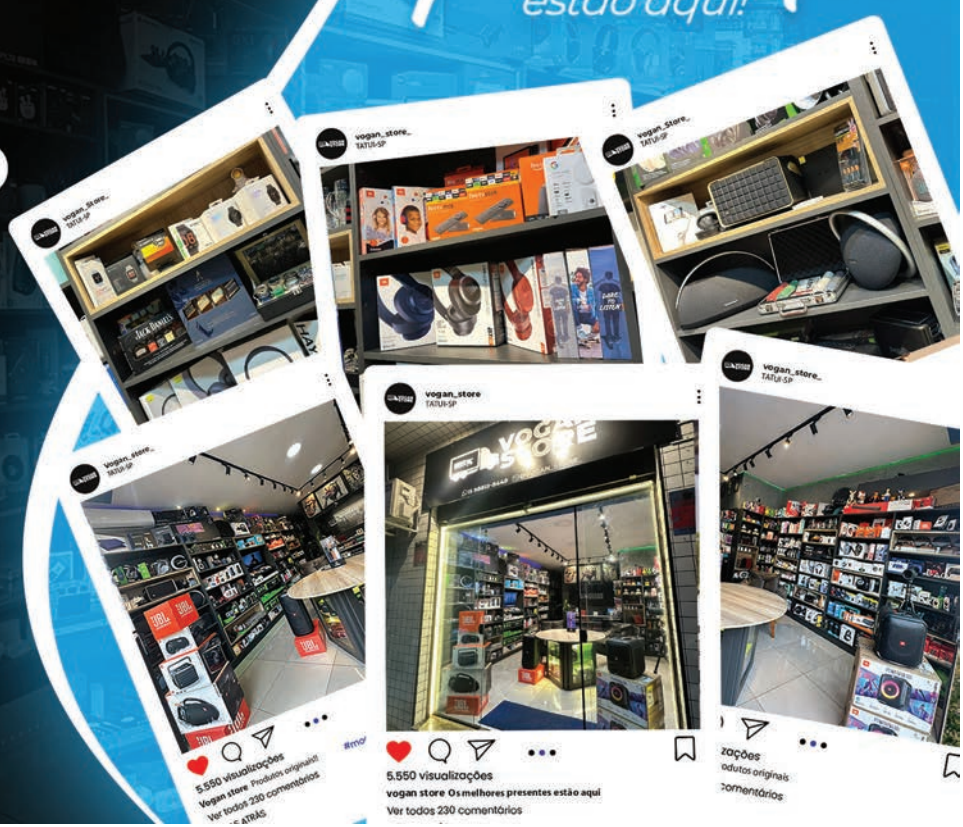
**VISITE NOSSO INSTAGRAM**

@VOGAN\_STORE\_

ALGUMAS MARCAS DISPONÍVEIS EM NOSSA LOJA



**NOSSO ENDEREÇO**  
**RUA DO CRUZEIRO N843**  
**EM FRENTE A TAMBELLI**



# Caldo Verde com Linguiça à Moda da Célia

**O** caldo verde, sopa tradicional originária da região norte de Portugal, é apreciado por seu sabor reconfortante e simplicidade. Preparado com couve-galega, batatas, cebolas, alho e linguiça, este prato é conhecido por proporcionar uma experiência gastronômica única, com sua textura e sabores marcantes.

No Brasil, o caldo verde ganhou popularidade, especialmente durante o inverno e nas festas juninas/julinas, com variações regionais que enriquecem ainda mais sua receita. A versão apresentada aqui combina a tradicionalidade do caldo verde com o sabor defumado da linguiça fininha e a riqueza do bacon, criando uma combinação de sabores que aquece os corações e paladares nos dias frios.

A receita, compartilhada pela nossa leitora e amiga Célia Aparecida Camargo de Boituva, foi cuidadosamente preparada com Linguíça Fininha Defumada, resultando em um prato que conquistou nossa equipe. Experimente você também e descubra o prazer de degustar um caldo verde que celebra tradição e inovação na cozinha. Anote aí, essa receita, caro leitor!

## Ingredientes:

2 linguiças defumadas fininhas  
100 g de bacon extra paleta em pedaços  
2 colheres (sopa) de azeite  
1 cebola  
2 dentes de alho  
1 folha de louro  
2 batatas asterix  
½ xícara de creme de leite fresco  
2 xícaras de caldo de legumes  
Sal e pimenta-do-reino a gosto  
4 folhas de couve

## Modo de Preparo:

Em uma panela aquecida, em fogo médio, frite a linguiça defumada fatiada e o bacon picado no azeite até dourarem bem. Retire e reserve-os.

Na mesma panela, refogue a cebola até ficar translúcida. Adicione o alho e a folha de louro, refogando-os por mais um minuto.

Acrescente as batatas picadas e o caldo de legumes. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto e cozinhe por aproximadamente 10 minutos, até as batatas desmancharem-se levemente.

Dissolva grosseiramente as batatas com um batedor de arame ou mixer. Adicione o creme de leite fresco, ajuste o tempero, adicione as carnes reservadas e misture bem.

Desligue o fogo e acrescente as folhas de couve cortadas fininhas. Sirva imediatamente. Desfrute deste prato reconfortante que une tradição e sabor, perfeito para aquecer os dias mais frios.

Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mande um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) ou mensagem, através do [WhatsApp \(15\) 99789-5267](https://www.whatsapp.com/channel/00299141111111111111)  
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)  
e seja o próximo a brilhar com a gente!

**TAMBELLI** 75 ANOS  
PASTELARIA E LANCHONETE

Coxinha de Frango



Kibe



Pastéis



Empada



Bolinho de Frango



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

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

Accesse o nosso cardápio através do QR code



# SUPER | 300 ML RETORNÁVEL

# PROMOÇÃO

A mais gelada pelo menor preço, só tem aqui!



**BRAHMA**  
DUPLO MALTE  
R\$ **2,59**  
UN

**ORIGINAL**  
R\$ **2,89**  
UN

**BRAHMA**  
R\$ **2,19**  
UN

**SKOL**  
R\$ **2,39**  
UN

**ANTARCTICA**  
R\$ **2,19**  
UN

**BOHEMIA**  
R\$ **2,39**  
UN

**BUDWEISER**  
R\$ **2,89**  
UN

Promoção válida até durar o estoque!



**COMENDADOR**  
Sempre o melhor para você!