



DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

ANO 3 • EDIÇÃO 35 • OUTUBRO DE 2010

# Saúde

viva bem, viva mais



**HEVO84**  
Música e Estilo



**Professores**  
Mestres em ensinar



**Dia das Crianças**  
Homenagem aos Pequenos

Uma novidade Dell Anno para você.



**Autorizada**

Pavanelli Design

Onze de Agosto, 1550

Tatuí/SP

15 3305.1856 / 3305.1864



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

**Dell Anno**  
home styling

Bernadete, a revista está ótima, cada dia melhor! Obrigada por contribuir conosco em divulgar todos os meses o Bazar do Asilo.

Celinha Holtz

Maria Eliza, você está de parabéns. Gostaria de agradecer a matéria da edição passada. Ficou maravilhoso a e bem melhor do que eu esperava.

Oswaldo Fragnani Junior

Gostaria de parabenizá-los pela excelente revista que traz uma porção de informações muito interessantes e muito úteis para o dia a dia.

Aline, via e-mail

Parabéns à Bernadete e toda equipe da Hadar! Está cada dia melhor e mais bonita. Beijos a todos!

Maria do Carmo, via e-mail

Agradeço a ótima vitrine e espero poder contar com vocês em futuros projetos.

Renne Hevo84, via e-mail

Equipe da revista Hadar, na qualidade de leitor assíduo desse veículo de comunicação, quero expressar o quanto é maravilhoso receber e ler todos os meses a revista, o quanto vocês contribuem com a cultura e crescimento da nossa região! Tenho a certeza de que como nós de Capela do Alto, todas as demais cidades que a recebem amam a revista! Que Deus os ajude a continuarem sempre brilhando! Muito sucesso!!!

Juvenildo, via e-mail.

## Outubro

Confira as datas comemorativas deste mês...

- 01 - Início da Semana de Proteção aos Animais  
Dia Internacional do Vendedor  
Dia Internacional do Idoso
- 03 - Dia do Barman e do Dentista
- 04 - Dia Internacional dos Animais e Dia Universal da Anistia.
- 05 - Dia Mundial do Professor
- 06 - Dia do Início da Semana da Criança
- 07 - Dia Nacional do Compositor
- 08 - Dia do Nordeste e pelo Direito à Vida
- 09 - Dia do Atletismo e Mundial do Correio.
- 10 - Dia do Lions Internacional e da Honestidade
- 11 - Dia do Deficiente Físico
- 12 - Dia do Descobrimento da América
- 13 - Dia do Fisioterapeuta
- 15 - Dia do Professor
- 16 - Dia Mundial da Alimentação
- 17 - Dia Internacional da Erradicação da Pobreza
- 18 - Dia do Médico
- 19 - Dia do Guarda Noturno
- 20 - Dia do Poeta
- 21 - Dia do Contato Publicitário
- 22 - Dia do Paraquedista
- 23 - Dia da Aviação e do Aviador
- 24 - Dia das Nações Unidas
- 25 - Dia da Democracia
- 27 - Dia Mundial de Oração pela Paz
- 28 - Dia do Servidor Público
- 29 - Dia Nacional do Livro
- 30 - Dia do Comerciante
- 31 - Dia das Bruxas

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

# Carta ao leitor

Caro leitor, é com imenso prazer que mais uma vez desenvolvemos uma revista recheada de informações, matérias interessantes, dicas e cuidados para que você fique antenado.

Em primeiro lugar, esperamos que você tenha exercido seu dever de cidadão, votado conscientemente nos candidatos que vão por mais quatro anos governar o nosso país. No próximo dia 31 teremos o 2º Turno, e lá vamos nós às urnas novamente para decidir quem será o nosso presidente. Não podemos nos esquecer de que em quatro anos muita coisa pode mudar ou não, por isso, pense bem... Será que esses políticos estão aptos a nos representar? Temos que considerar as promessas que os políticos fizeram, acompanhando desde o primeiro dia de trabalho, para fiscalizar se de fato cumprem o que prometem e, claro, cuidando dos planos para o bom desenvolvimento do nosso país. Na qualidade de cidadãos, temos deveres e direitos, por isso, cumpra seus deveres, mas exija seus direitos. Tal direito que lhe é concedido por vivermos em uma democracia, direito de ir e vir, falar, expressar o que sente sem "censura"! Imagine como seria o mundo sem esses direitos!? Imagine como seria o futuro!?

E por falar em futuro, confira em nossas páginas, na seção Homenagem, "O Dia das Crianças", as quais são certamente, o futuro da nossa nação, e nada melhor que cuidar delas com muito amor e para isso, a Hadar fala na seção Nutrição sobre alimentação correta para os nossos pequenos.

A matéria de Capa está imperdível, com entrevistas de especialistas renomados, uma homenagem aos profissionais da saúde e um alerta para que você cuide da saúde e esteja sempre atento aos sinais que o seu corpo emite.

Em Velocidade, um papo com o piloto Edu Piano, que domina as trilhas a bordo de um caminhão. E mais, as melhores dicas para quem quer ter ou já tem um trailer e adora botar o pé na estrada.

E é claro que a Hadar não iria esquecer o Dia dos Professores, os mestres em ensinar aquilo que levamos para sempre em nossa vida: a educação.

Mas o melhor ainda está por vir, pois a partir desta edição, os jovens terão um espaço exclusivo na Revista Hadar, que abordará muitos temas, como as tendências da moda, sexo, entre outros e estamos falando do caderno Teen, que nasce nesta edição.

Mas não pense que as novidades pararam por aí, pois os anunciantes, agora, têm um espaço exclusivo no site da Hadar, a seção Magazine que saiu da mídia escrita e virou virtual, imagine que nossos anunciantes poderão estar em dois veículos de comunicação! Nosso site está ainda mais interessante e reestruturado para que você, caro anunciante e leitor, brilhe ainda mais conosco.

É isso aí, esperamos que leia cada página que sempre é preparada com muito amor, carinho e dedicação, exclusivamente para você.

Boa leitura!



## EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte

Bernadete Elmec

Jornalista Responsável/Redação

Maria Eliza da Silva Rosa

[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

Revisão

Marry Calvino

Criação/ Diagramação

Cláudio S. dos Santos

Wilson Prado Filho

Vinicius Passini

[arte@revistahadar.com.br](mailto:arte@revistahadar.com.br)

[diagramacao@revistahadar.com.br](mailto:diagramacao@revistahadar.com.br)

Site

Danilo Casseiro de Campos

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

Anúncios e Publicidade

Claudio Elmec

Rua 7 de Maio, 150 sala 03- Tatuí

(15) 3259-7014 / 9144-8747/ 3259-4543

(15) 7812-6172 ID 119\*76172

[anuncieaqui@revistahadar.com.br](mailto:anuncieaqui@revistahadar.com.br)

[comercial@revistahadar.com.br](mailto:comercial@revistahadar.com.br)

[elmeccomunicacoes@yahoo.com.br](mailto:elmeccomunicacoes@yahoo.com.br)

[elmeccomunicacao@terra.com.br](mailto:elmeccomunicacao@terra.com.br)

Empresa Responsável

Editora Camargo & Cia Ltda.

Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí

(15) 3259-4543 / (15) 7812-8350 ID 119\*63894

[editoracamargo@gmail.com](mailto:editoracamargo@gmail.com)

Colaboradores

Veridiana Petinelli, Luis Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo M. Ramos, Josué Mota, Silvia Strufaldi, Katia Ruzsicska, Rafael Christen, Roberta Lorenzetti Lourenço, Ana Beatriz Correa de Sousa, Lucas Romagnoli, Leonardo Bernardes Amaro, Renata Camargo Elmec e Gabriela Simonsen.

Atendimento

Tatiane de Miranda Camargo Covre

[falecom@revistahadar.com.br](mailto:falecom@revistahadar.com.br)

Agradecimentos

Akira Koza, José Vieira, Célia A. Camargo, Emerson Carriel Cleto, Cildete Saroba, Wilson P. Covre, Alexandre Arthur.

Distribuição

Boituva, Capela do Alto, Cerquilha, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Porto Feliz, Quadra, Tatuí e Tietê.

Tiragem

8.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos e opiniões emitidos por entrevistados e colaboradores da revista, não necessariamente refletem a opinião da redação e editores, assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários.

# JÁ FOI

Em Porto Feliz, aconteceu no dia 19, o 1º Festival Gastronômico, Cultural e Turístico "Encantos do Avecuia", com pratos à base de mandioca e performances artísticas apresentadas pelo grupo teatral "Tribo do Porto".

Foram inauguradas no dia 20 de setembro, em Tatuí, diversas obras, como: o novo prédio do Fórum da Comarca de Tatuí, Museu Histórico Paulo Setúbal, novo prédio da Faculdade de Tecnologia (FATEC) e a Incubadora de Empresas, com a presença do Governador do Estado de São Paulo, Alberto Goldman, do prefeito Luiz Gonzaga Vieira de Camargo, vice-presidente do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, desembargador Marco Cesar Muller Valente, procurador do Estado, José Reinaldo de Almeida (que representou o Procurador Geral do Estado de São Paulo), secretários estaduais Luiz Antonio Marrey (Casa Civil), Luciano de Almeida (Desenvolvimento), Andrea Matarazzo (Cultura) e Ricardo Dias Leme (Justiça e Defesa da Cidadania), além de juizes, promotores, vereadores, secretários municipais e servidores do Poder Judiciário, e demais autoridades.

Com muita festa, no dia 23 de setembro, o Rotary Club de Tatuí - Nascer do Sol recebeu a visita do governador José Carlos Miguel, e comemorou os 17 anos de fundação do clube.

Aconteceu no dia 24 de setembro, na sede do Lions Club, a Reunião Festiva de Visita Oficial da Governadora Marlene Rosa Nunes, com a presença do Diretor Internacional, Edison Karnopp. Na mesma data, o Lions comemorou seu 55º aniversário. E na mesma data o Rotary Club de Tatuí recebeu a visita do governador José Carlos Miguel.

No dia 23 de setembro, no auditório da Universidade Veiga de Almeida, na Barra da Tijuca, a Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí venceu o XVII Festival de Teatro do Rio " Rosa de Cabriúna ".

# VAI TER

Horário de Verão: Dia 17 de outubro começa o horário de verão, todos os relógios deverão ser adiantados em 1 hora a partir das 00h.

Em Tatuí, no Lar São Vicente de Paulo, todas as quintas-feiras, das 13h às 17h, acontece o Bazar do Asilo em prol à instituição. As doações podem ser entregues na recepção do Lar. Informações: (15) 3251-4286.

No dia 09 de outubro, em Tatuí, será realizado o 3º Encontro Internacional de Trompetistas da ABT, às 20h, com participação da Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí. Entre os convidados estão: Adam Rappa, Rex Richardson, Jorge Almeida, Joatan Nascimento e Paulo Ronqui. Informações: (15) 3205-8444.

Em Tatuí, no dia 12 de outubro, em homenagem ao Dia das Crianças haverá uma grande festa na praça da rua Chiquinha Rodrigues, para a criançada, das 13 horas às 18 horas, com brinquedos, pipoca, algodão doce e muita animação, organizada pelos comerciantes do bairro. Informações: (15) 3251-2626.

A Amart promoverá um Jantar Italiano, ao som do cantor Roberto Rosendo, no dia 15 de outubro, a partir das 20 horas, em sua própria sede. Informações : (15) 3251-6837.

Toda as terças-feiras, das 19h às 20h, no Buffet Papo de Anjo, em Tatuí, há reunião do GAATA (Grupo de Apoio a Adoção de Tatuí). Informações: (15) 3251-8520.

Em Cerquilho, no dia 23 de outubro, no Clube Recreativo São José, tem Baile do Havai: Informações: (15) 3284-1710.

Dia 19 de Outubro às 20h, Ozires Silva, um dos maiores empreendedores do Brasil, o qual o currículo passa pela criação e presidência da Embraer, presidência da Petrobrás e Varig e ministério da Infra-Estrutura, ministrará uma palestra no Teatro Procópio Ferreira. Informações: (15) 3259-8800.

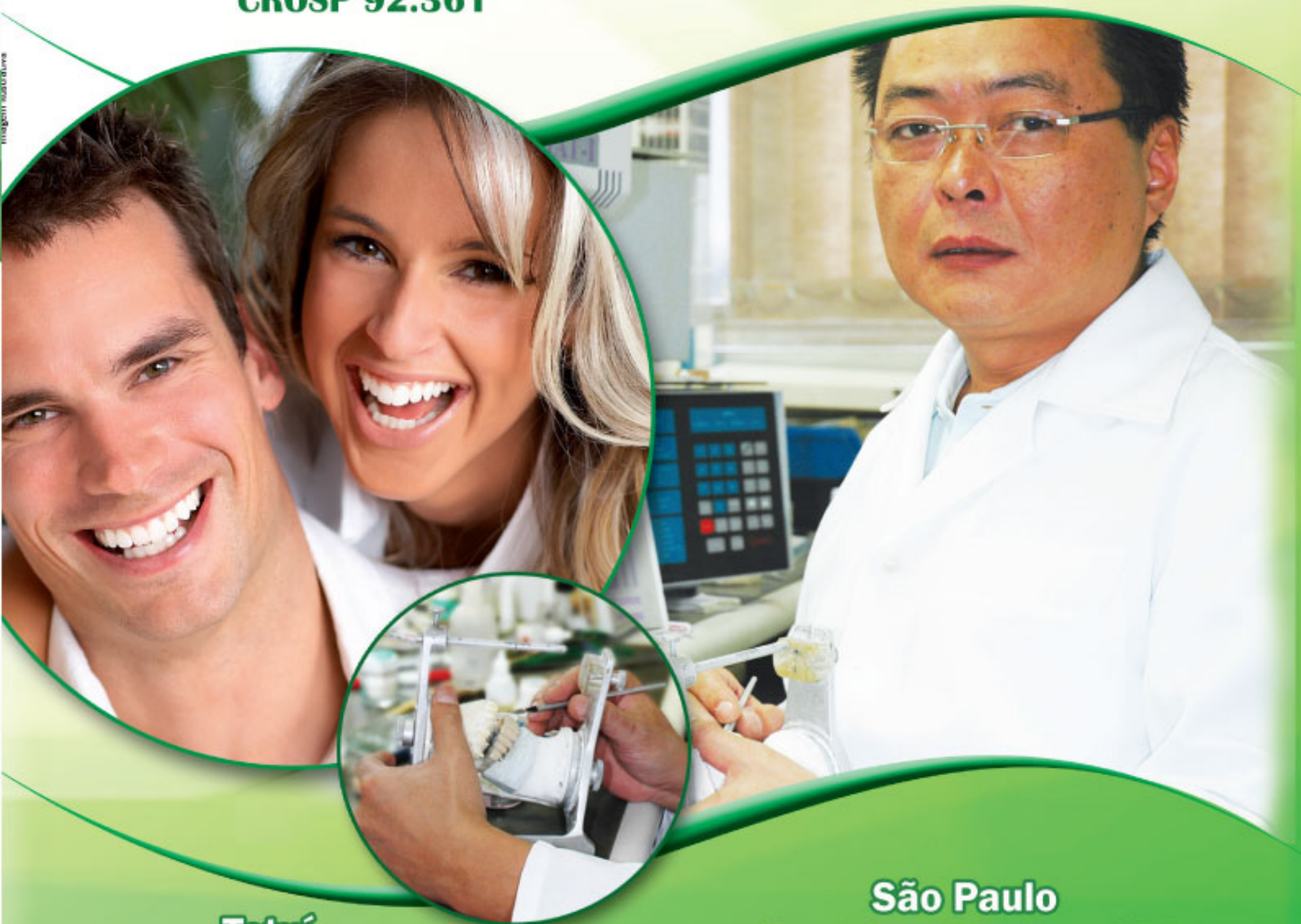


# IMPLANTES

**Cirurgião Dentista &  
Técnico em Prótese Dentária**

- **Implantodontia**
  - **Prótese**
  - **Carga Imediata**
  - **Clínica Geral**
- (Dentes no mesmo dia)

**Dr. Akira Koza**  
**CROSP 92.361**



**Tatuí**  
**Rua Brigadeiro Jordão, 140**  
**15. 3259-6343**

**São Paulo**  
**Rua Tirso Martins, 100**  
**2º andar Cj, 202 (Próximo ao metrô Santa Cruz)**  
**11. 2532-5177**



# Parabéns, Laranjal Paulista!

*Cidade de tradição e de um povo hospitaleiro*

**O**s moradores de Laranjal Paulista têm muito que comemorar neste mês, pois a cidade criada em 10 de outubro de 1917, através da Lei Estadual nº 1.555, faz 93 anos e, através do tempo, cresce em melhorias e geração de renda aos moradores da cidade. Laranjal faz limite com Piracicaba, Cesário Lange, Jumirim, Tietê, Pereiras, Conchas, Cerquilha e está a 131 quilômetros de São Paulo.

A economia do município tem fortes raízes no setor ceramista, pois o barro que percorre diversos pontos de Laranjal, por conter características físico-químicas e organolépticas, produz as melhores telhas da região. Nas propriedades rurais, também se encontra uma vasta criação de frangos de engorda, que geram renda aos pequenos proprietários, além do plantio de cana-de-açúcar de ótima qualidade. A cidade também se destaca pelo grande número de indústrias de brinquedos e artefatos de plástico, além de criação de aves, porcos e bois.

Em Laranjal Paulista, as festas típicas são muito comuns, como a comemoração em homenagem a São João Batista, padroeiro da cidade, responsável por receber um grande público para desfrutar dos comes e bebes



espalhados pelas barracas. Outra data lembrada é a Festa do Divino Espírito Santo em Laras, com procissão e um belíssimo encontro às margens do Rio Tietê.

É por este e tantos outros motivos, que Laranjal Paulista é destaque entre as cidades da região, além de contar com um povo muito hospitaleiro e cheio de alegria.

*Brilhe você também!*

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

**Laranjal Paulista  
Porto Feliz**

**Feliz Aniversário**

www.revistahadar.com.br





# Porto Feliz

*Terra das Monções*

Aos 213 anos, Porto Feliz cresce diariamente no setor industrial e conta atualmente com mais de 100 indústrias, entre elas, metalúrgicas, químicas, papel, papelão e têxteis, já que a cidade está próxima de São Paulo e de rodovias, como Castelo Branco e Marechal Rondon, que fazem a ligação de diversas cidades importantes.

Terra das Monções, Porto Feliz foi berço de bandeirantes exploradores do Rio Tietê e de muitos desbravadores e moradores que lutaram para compor a história desta cidade.

Entre os pontos turísticos da cidade, destacam-se alguns, como a Casa da Alfândega, o Parque das Monções, onde diversas festas são realizadas, o Museu Histórico, a Biblioteca Municipal, o Paredão Salitroso, as Igrejas e a Casa de Cultura, além de muitos outros.

A cidade aniversariante também é sede de muitos jogos e campeonatos, como o Campeonato Portofelicense de Futebol, Jogos Regionais, Jogos Industriários, Caminhadas Festivas e Ecológicas.

Parabéns, Porto Feliz!

**N**ascida em 13 de outubro de 1797, Porto Feliz, denominada anteriormente como Vila, tem sua economia baseada na agricultura, comércio, conta com diversos empreendimentos industriais, além de predominar, especificamente na zona rural, o cultivo de cana-de-açúcar e criação de aves.



## Imprimindo com Excelência



Qualidade hoje não é aceita mais como um diferencial e sim como parte básica de qualquer serviço. Por isso a **Gráfica Silvamarts** busca constantemente a excelência em todo material produzido tanto na impressão como no acabamento. Pois contamos com as últimas inovações em equipamentos existentes no mercado.

Através dessa excelência, a **Gráfica Silvamarts**, garante ao cliente a total satisfação nos serviços prestados.



# Facilidades Online

*Os prós e os contra do comércio eletrônico*

Com as atribuições diárias, o tempo para fazer compras, adquirir objetos de decoração, aparelhos domésticos, eletrônicos ou outras utilidades, acaba sendo escasso, mas com a tecnologia atual, com apenas um click, é possível comprar quase tudo pela internet, basta querer.

Atualmente, há muitos sites que contêm essas facilidades e estes, apresentam uma infinidade de produtos que podem ser comprados e entregues no prazo máximo de 1 mês e no mínimo, chegará na porta de sua casa no dia seguinte, além, é claro, das transações financeiras que podem ser feitas.

Dados recentes revelam que o território brasileiro possui aproximadamente setenta

milhões de usuários de internet, resumindo, o Brasil está à frente de países como a Itália, França e Espanha e os brasileiros ficam mais de 26 horas por mês online. Na mesma pesquisa, comprovou-se que a cada dez pessoas que usam a internet, sete usam sites destinados a compras virtuais.

As facilidades são incontáveis, incluindo o prazo de entrega rápido, atendimento diferenciado, facilidade na navegação, produtos com ótima qualidade, preços acessíveis, diversas formas de pagamento e a diversidade de produtos. Sem contar que através da internet é possível comparar preços, verificar a confiabilidade dos vendedores e pesquisar se há outros itens que agradem o consumidor.

Mas como em todos os setores, as compras online também agregam desvantagens, como produtos com defeito, que às vezes não podem ser trocados, roupas com tamanho menor ou maior do que o desejado, demora para receber o item comprado. No entanto, com tamanho crescimento deste mercado, os pontos positivos também vêm crescendo e pela internet, é possível adquirir até mesmo produtos importados.

Antes de efetuar a compra, verifique a confiabilidade do site e tenha em mãos os seus documentos pessoais e não se esqueça que em caso de demora na entrega, você, consumidor, tem todo o direito de questionar.

## Internet

http://www



Desde  
1975

**Laboratório Bioquímico Campos Ltda.**

- Análises clínicas
- Teste de paternidade (DNA)
- Análise de água
- Análise de alimentos

*Há 35 anos cuidando da sua saúde.*

Praça Manoel Guedes, 52 - Centro - Tatuí  
(15)3251-4216 Fax (15)3251-1681





EXXON OIL  
MEXICO  
Exhibition  
OIL  
EXHIBITION



Cad e r n o d e  
**MODA**

# Duda Molinos



**Tatui - Rua Prudente de Moraes, 390 - Centro - 15 3259.2332**

**Boituva - Rua Cel. Eugênio**

O Território é dele este mês, que ingressou na carreira de maquiador em meados da década de 80, começou a se interessar por artes, cinema, fotografia e moda, porém não sabia ao certo se queria ser um artista gráfico ou um estilista, mas de toda forma, a certeza era de que trabalharia com imagem. Estamos falando de Duda Molinos, considerado um dos melhores maquiadores do Brasil e que cedeu uma entrevista exclusiva para a Hadar.

No início da profissão, seu primeiro emprego relacionado à beleza foi em um salão de Porto Alegre, que chamava-se Scalp, reduto da vanguarda modernista gaúcha. Foi ali que os primeiros experimentos aconteceram e ele, imediatamente, identificou-se com o universo da beleza.

Ao longo da carreira, Molinos recebeu diversos prêmios por seu trabalho exclusivo, como “Phytoervas Fashion Awards” em 1997 e 1998, “Avon Color”, nas categorias: desfile, eventos promocionais, mídia impressa, editorial, vídeo, vídeo profissional e clip, “Abit” como melhor maquiador em 2001 e “Prêmio Moda Brasil” em 2008.

Ao criar, Duda revela: “Meu processo de criação está diretamente ligado a tudo que acontece no mundo, passado, presente e futuro, no meu entendimento são uma coisa só. Procuro beber nas mais variadas fontes na tentativa de tornar o meu olhar menos pre-

conceituoso e aberto a novas propostas”.

Em seus trabalhos, Duda Molinos já atuou como editor de imagem e beleza da RG Vogue, foi coordenador de beleza dos desfiles de Paco Rabanne, Pierre Cardin, Gaultier Jeans, Christian Dior, Christian Lacroix, Vivienne Westwood, Blue Marine e Sonia Rikiel, cria campanhas publicitárias para grifes de moda e beleza, participa de programas dando dicas de beleza e tem uma linha de maquiagem própria, chamada Duda Molinos Make-up Studio.

Com tantos compromissos, ele ainda teve tempo de lançar seu livro Maquiagem Duda Molinos que, segundo revela, nasceu a partir de um convite da Editora Senac, que apostava no crescente interesse pelo segmento da beleza. “Embasado no meu próprio universo de trabalho cotidiano tentei desenvolver uma linguagem própria para falar de maquiagem de um jeito honesto e coloquial. Escrever um livro não é tão simples quanto parece, além de ser uma tremenda responsabilidade, são necessárias incontáveis pesquisas e um longo tempo de dedicação para que tudo saia perfeito”, analisa Duda.

Durante a entrevista, a Hadar indagou: “Como é ser considerado um dos melhores maquiadores do país”? E Duda revela que o reconhecimento é sempre resultado de trabalho e dedicação diária e ininterrupta.

Para ele, o reconhecimento é o efeito e não a causa.

Aproveitando o bate-papo com um dos maquiadores mais conceituados do país, a Hadar sugeriu que Duda desse algumas dicas básicas de maquiagem para as mulheres, e o nosso querido entrevistado, aceitou: “A maquiagem deve ser uma extensão da sua personalidade, tendo em vista seus traços, a cor da sua pele e a imagem que você quer que o mundo tenha de você. Tendências e novidades só devem ser adotadas se lhe caírem bem, ser vítima da moda está fora de moda”.

Perguntamos também ao Duda o que não pode faltar em uma maquiagem e qual é o primeiro passo antes de fazer um make: “É difícil eleger um único produto, de toda forma, um corretivo, um blush rosado, máscara para cílios preta e um batom cor de boca, é o mínimo que uma mulher merece. Em um local com boa iluminação frontal e um espelho de tamanho suficiente para contemplação do rosto inteiro, inicie o processo de entendimento do seu rosto. Avalie proporções, distâncias, volume e tonalidade da pele e principalmente tenha em mente, mesmo antes de iniciar o processo, qual o resultado que você pretende conseguir. Exemplo: uma referência visual sempre ajuda, copiar o look de outra pessoa pode servir de guia para iniciantes. Escolha nas revistas a sua maquiagem preferida e cole ao lado do espelho como inspiração”, finaliza o maquiador.

Officially in Officially in Officially in Officially in Officially in Officially in Officially in Officially in Officially



o Mota, 389 - Centro - 15 3263.5503

Itapetininga - Rua Silva Jardim, 707 - 15 3275.3023

Sua grande influência na moda ganhou força no século XX, mas sua história é antiga. Existem evidências de que a história do sapato começa a partir de 10 mil a.C., ou seja, no final do Período Paleolítico. Muitos atribuem aos egípcios a arte de curtir couro para fabricar sapatos. A padronização da numeração é de origem inglesa, o rei Eduardo I foi quem uniformizou as medidas. A primeira referência conhecida da manufatura do calçado é de 1642, quando Thomas Pendleton forneceu quatro mil pares de sapatos e 600 pares de botas para o exército inglês.

Até então, o sapato era mera proteção para os pés, sendo que até mesmo as mulheres usavam botinas a maior parte do tempo. Foi a partir das décadas de 1910 e 1920 que começou a aumentar a preocupação com a estética do calçado, já que os vestidos encurtaram e eles ficaram mais à mostra.

Sempre bastante relacionado com a personalidade e estilo da mulher, hoje essa peça conquistou o seu público e vem construindo uma relação cada vez mais forte com mulheres do mundo todo, que acompanham de perto as tendências e novidades na indústria de calçados.

Então, o que vai pegar neste verão?

Os desfiles internacionais anteciparam algumas tendências que já estão sendo adotadas pelas brasileiras, como as cores metalizadas, transparências (de plástico ou tela), tamanhos (os famosos clogs, que voltaram com tudo graças ao desfile de Lagerfeld para Chanel) e os kitten-heels, ou salto-gatinho, que chega para descansar nossos pés dos enormes saltos que viraram febre no inverno.

Nossas passarelas, adaptadas ao clima tropical, apresentaram mais algumas novidades, e se mostraram bem democráticas:

. Cores: os tons fortes



(como laranja, coral, rosa, verde e variações de azul) dividem espaço com os neutros (bege, branco, preto, marrom e o couro atado) e o fluo, que ainda não nos abandonou.

. Abotinadas e a nova ankle boot: de tanto sucesso que fizeram no inverno, as sandálias abotinadas e as ankle boots continuam em alta. Desta vez, em versões coloridas e recortadas (destaque para os vazados feitos a laser), que proporcionam mais conforto térmico nos dias quentes.



. Saltos: destaque para os saltos feitos com materiais naturais como corda, cortiça e madeira. Com eles, aparecem as sandálias anabelas, e os kitten heels (estendendo a onda dos saltos mais baixos para a próxima temporada).

. Novos materiais: plástico ou tela trazem transparência para calçados casuais e de festa; o jeans invade de vez os pés

# VERÃO 2011

*A onda dos sapatos*



na estação; e os metalizados são febre, principalmente entre os sapatos para noite.

. Sapatos masculinos (para as mulheres!): é o verão dos mocassins, oxfords e do novo dockside. Repaginados para a próxima estação, eles ganharam estampas coloridas e texturas especiais (metalizado ou coberto por glitter!).

. Flats: curingas e sempre na moda, as rasteirinhas aparecem em versões variadas, de minimalistas a mais sofisticadas com aplicações de pedrarias e estampas de onça. Desta vez, todas deixam o calcanhar preso.

Linda da cabeça aos pés no verão!

Luciana Ribeiro  
Designer de Moda

  
**Elmec**<sup>®</sup>  
comunicações

RUA 7 DE MAIO, 150 · TATUÍ · FONE: 15. 3259.7014 · 9789.5266





1



2



3



4

**1-** Chinelos Calvin Klein a partir de R\$ 49,00\*  
 Camisetas Khelf a partir de R\$ 38,00\*  
 Calças Jeans Colcci a partir de R\$ 196,00\*  
**• In Offialy**  
 Rua Prudente de Moraes, 390 - Tatui - SP  
 (15) 3259.2332

**2-** Vestido Jeans Minamora 3x de R\$ 54,00\*  
 Camisetas Is a partir de 3x de R\$ 23,00\*  
**• Via Onze**  
 Rua XI de Agosto, 479 - Tatui  
 (15) 3259.0588

**3-** Vestidos e Batas a partir de 3x de R\$ 15,00\*  
**• Absolutha**  
 Rua Cel. Aureliano de Camargo, 442 - Tatui  
 (15) 3305.7952

**4-** Linha Primavera / Verão  
**• Kanguru Bolsas e Acessórios Ltda - Tatui**  
 Rua XV de Novembro, 299 - Tatui  
 (15) 3251.8151

**5-** Linha Converse Premium  
 Vermelho: Tênis Slim Fit estonado,  
 Preto: Tênis de Cetim nas cores preto, branco  
 e dourado. Autorizada Pony, Mad Bull e  
 Converse Premium  
**• Kdabra**  
 Rua XV de Novembro, 62 - Tatui  
 (15) 3251.3095

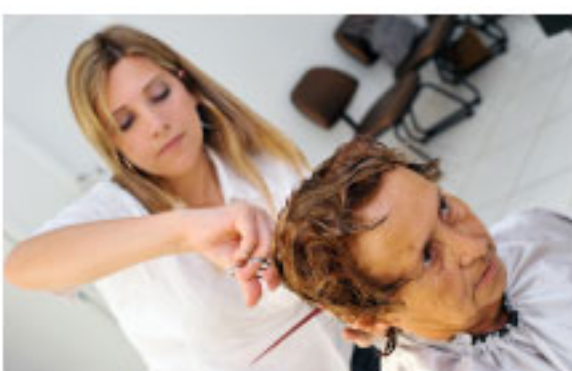
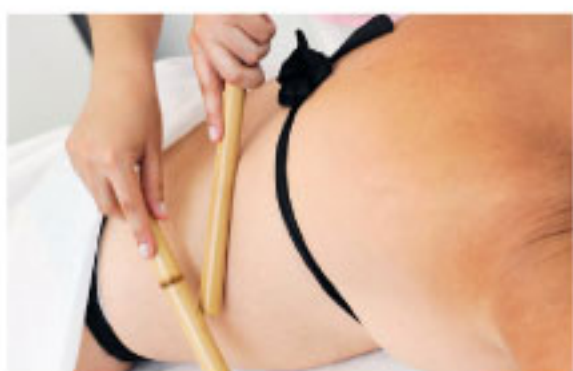
\*Promoção válida por tempo indeterminado ou enquanto durar o estoque. Consulte regulamento interno



5



# O dia e a noite são dela: Ignês Faustino



“Nunca seque uma lágrima, pois através dela, podemos expulsar mágoas, dores, sentimentos. As lágrimas são válvulas de escape do nosso coração. Deixe-as correr pelo rosto”. Foi através desta bela poesia adaptada, que a equipe da Revista Hadar teve a honra de ter Ignês Faustino, a jovem senhora que adora dançar, escrever poesias e desfilar, como realizada deste mês. Ter Ignês como sorteada de outubro foi um presente, para ela e para nós, da Hadar, que tivemos a sorte de conhecer uma pessoa carinhosa e admirada por muitas pessoas.

Para começar, nossa realizada passou por um dia de beleza no *Salão Autoestima*, de Valquíria Medeiros. O cabeleireiro Adriano aplicou uma tintura em tom loiro escuro e depois fez balayage em tons claros, para deixar os fios mais bonitos e brilhantes. Em seguida, a manicure Vana fez as unhas dos pés e das mãos e Natália finalizou com um desenho artístico.

A esteticista Vanessa fez uma limpeza de pele com máscara de chocolate e para relaxar, ofereceu uma massagem corporal através da Bambuterapia, uma técnica que usa bambus. Para dar um toque, a cabeleireira Valquíria cortou o cabelo da Ignês e desfiou as pontas, para deixar com mais leveza e movimento. Depois, ela passou por uma sessão de depilação facial e igualou as sobrancelhas.

Para finalizar, Adriano escovou os fios e passou chapinha nos cabelos. E para deixar a realizada Ignês ainda mais iluminada, uma maquiagem em tons acobreados.

Nossa querida leitora e sorteada ganhou diversos presentes de nossos colaboradores, que fizeram questão de deixá-la mais elegante e descolada. O vestido belíssimo com estampas de onça e decote valorizaram seu busto e ainda ganhou um anel dourado e brincos na mesma cor, tudo escolhido e doado com muito carinho pela *Loja Moça Bonita*. Para completar suas formas, a *Miriam Lingerie* ofereceu as roupas íntimas, escolhidas com muito amor pela equipe da loja. A *Witrinni Trajes e Acessórios* a presenteou com um lindo vestido e um tamanco com aplicações de strass que a deixou ainda mais elegante e confortável.

A *Óticas Peixoto* doou um belo relógio marca Champion com pulseira branca e







marcador prata. A *Pink Biju* ofereceu uma bolsa de mão bege, com flôr e aplicações na cor preta, para Ignês carregar tudo o que deseja. E para finalizar, *O Beko Perfumaria* fez questão de deixar a nossa realizada que já estava linda, ainda mais cheirosa.

A noite foi fechada com chave de ouro, com um jantar à base de parmegiana e bebidas, da *Pizzaria Villa Rosa*, que atendeu muito bem Ignês e fez com que a sua noite fosse inesquecível.

Mais uma vez, o carinho, a dedicação e a cumplicidade dos nossos colaboradores fizeram com que o sonho de uma pessoa se tornasse real. Ignês, continue fazendo a alegria de todos que a conhecem e seja sempre essa mulher de fibra. Tudo de melhor para você!



Pink Biju



Salão Auto Estima



Óticas Peixoto



Miriam Lingerie



Moça Bonita



Witrini



Pizzaria Villa Rosa



O Beko Perfumaria

Nosso muito obrigado aos nossos parceiros e amigos que mais uma vez nos ajudaram a tornar um sonho em realidade: Salão Autoestima Valquíria Medeiros, R. Treze de Maio, 645, Tatuí, fone: (15) 3259-3441 / (15) 9128-8006; Witrini Trajes e Acessórios, R. XI de Agosto, 211, Tatuí, fone: (15) 3305-6290; Óticas Peixoto, Praça da Matriz, 03, Tatuí, fone: (15) 3259-7878; Pink Biju, R. XI de Agosto, 462, Tatuí, fone: (15) 3205-3029; Miriam Lingerie, R. Prudente de Moraes, 207, Tatuí, fone: (15) 3305-1631/ 3251-2318; O Beko, R. Coronel Aureliano de Camargo, 455, Tatuí, fone: (15) 3251-9696; Moça Bonita Trajes e Acessórios, R. XI de Agosto, 447, Tatuí, fone: (15) 3251-9526 e Rua Silva Jardim, 521 - Itapetininga fone: (15) 3272-1790 ; Pizzaria Villa Rosa, R. São Bento, 726, Tatuí, fone: (15) 3259-3839; Josué Mota Fotografia, fones: (15) 3251-2536 / 9721-0616 [j.motafotografo@yahoo.com.br](mailto:j.motafotografo@yahoo.com.br).

Apoio: Elmec Comunicações.

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí - SP, CEP 18270-010 ou mande um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima.



## Portas e Janelas

**E** squadrias e caixilhos é o nome usado para denominar portas, janelas, venezianas, etc.

Nas construções residenciais, comerciais ou industriais, as janelas acumulam várias funções, representam o contato visual com o exterior e, ao mesmo tempo, permitem a entrada de luz nos ambientes.

Ao preencher um vão, seja em fachadas ou não, as janelas exercem uma função de troca de ar e ventilação natural - além de embelezar o contato visual, precisa-se considerar um aproveitamento da luz do dia, evitando o desperdício de iluminação

artificial, deve propor também soluções corretas para a troca de ar nos ambientes, independentemente de aparelhos de climatização e ar condicionado.

Uma boa esquadria deve atender quesitos de durabilidade ao ar e à água, além de apresentar facilidade de manuseio, sem exigir esforço do usuário nas operações de abrir e fechar.

O mercado oferece alguns principais tipos de esquadrias tais como:

**Madeira**- oferece beleza e resistência, alto custo de manutenção podendo ser pintadas ou envernizadas;

**Metálicas- Ferro** - a mais comum, baixo custo na compra com manutenção constante por causa de ferrugem;

**Alumínio**- Durabilidade e manutenção zero, podendo ser na cor branca ou alumínio.

**Vidros**- o clássico, temperados ou em molduras, geram economia de energia e baixa manutenção podendo ser fixos ou de correr.

**Plásticas- PVC** - Durabilidade, térmicas e manutenção zero, com 10 anos no Brasil, as esquadrias de PVC estão se popularizando e ganhando a confiança de muitos clientes.

Procure sempre um profissional para tirar dúvidas e realizar seus projetos.

Rafael Christen  
Arquiteto e Urbanista



# Pisos & Opções



**Forro de PVC** sem normalizado apenas **R\$9,99/m²** se acompanhado de acabamento



Cortinas sob medida - Persianas Automáticas  
Divisórias - Box - Paviflex  
Portas Sanfonadas - Pisos Laminados  
Carpete de Nylon  
Telas Mosquiteiras - Forro de PVC - Isopor

Rua Maneco Pereira, 248 Centro - Tatuí/SP - CEP 18.270-400  
(15) 3259.3295 (15) 78118408 ID 105\*6126

e-mail: pisosopcoes@ig.com.br



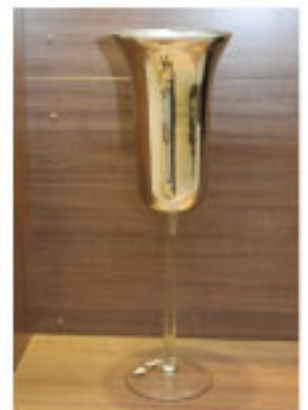
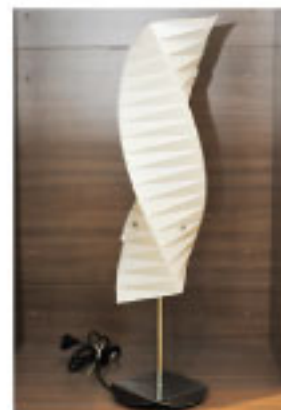

**CONJUNTO DE SOLDA PPU COMPLETO COM VÁLVULA DE SEGURANÇA**  
**R\$ 1.950,00**

válido para todo o mês de Outubro/2010 ou enquanto durar o estoque

Produtos originais White Martins você só encontra na representante autorizada  
Tatuí - Itapeva - Boituva - Itapetininga



Rua 11 de Agosto, 3282 - Tatuí • (15) 3305-7878



**Home Theater**  
**Per Tutti Modulados**  
 Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Tatuí  
 Fone: (15) 3205-2571

**Iluminação**  
**Elmaluz - Fabricação própria**  
 Rua Maneco Pereira, 99 - Tatuí  
 Fone: (15) 3305-3506

**Decoração**  
**Park Shop Presentes e Decorações**  
 Rua XI de Agosto, 980 - Tatuí  
 Fone: (15) 3305-1396

**Acessórios e Games**  
**Canal**  
 Rua Coronel Aureliano de Camargo, 283 - Tatuí  
 Fone: (15) 3305-5861  
[www.canalgames.com.br](http://www.canalgames.com.br)

**Pisos**  
**Pavanelli Mat. para Construção**  
 Av. Dr. Salles Gomes, 195- Tatuí  
 Fone: (15) 3251-1365





## Para o alto e avante

*Segurança e acessibilidade através das rampas*

O conforto de uma residência se estende pelos ambientes bem planejados, pelo condicionamento térmico, pela escolha de materiais e cores acolhedoras, bem como na melhor forma de acesso e de passagens.

O uso da rampa é o modo mais suave de transição entre diferentes níveis. A inclinação e a aderência do piso, além do aspecto visual no seu percurso, são itens de grande importância no desenvolvimento do projeto.

Hoje, quando a questão da acessibilidade está em pauta, a rampa é a grande alternativa. A dificuldade nessa solução é a exigência de espaço para que a estrutura se estenda em uma inclinação confortável. Em geral, para

que a rampa vença o desnível de um metro de altura, é necessário mais de dez metros lineares de espaço no terreno. Diante disto, temos a alternativa de intercalarmos os andares, como se fossem patamares, reduzindo a metade do vão necessário na conexão de andares sobrepostos. Desse modo, além de descansarmos no “andar-patamar”, economizamos meia rampa.

As rampas pela sua disposição natural tendem a ser uma passarela de contemplação, um eixo por onde o olhar percorre. Facilitando o acesso de idosos, de cadeirantes, de crianças e de pequenos animais domésticos, a rampa, quando possível, é uma excelente opção.

### Dicas:

- Quando possível, entre rampa e escada, prefira o conforto da rampa.
- A rampa consome muito espaço, procure usos para seus níveis intermediários.
- Inclinação suave é a tônica do conforto.
- Corrimão sempre.
- A rampa pode ser uma passarela de contemplação, tire partido disto.

Veridiana Petinelli  
www.arqprojeto.arq.br

**SETAL**  
PORTÕES AUTOMÁTICOS

setal serralheria@hotmail.com

Av. Salles Gomes, 156 - Tatui • Fone: 15. 3305-7000 / 3251-4519

**LÍDER**  
**EMPREST**  
**Fátima**

- Empréstimo para aposentados e pensionistas do INSS
- Empréstimo pessoal
- Empréstimo para servidores públicos

• Conforme consulta

**Fátima • Keith**  
Estamos à sua disposição para qualquer esclarecimento. Fazemos seu empréstimo com rapidez e sem burocracias.

Loja 01: Rua Dr. Prudente de Moraes, 49 • Tatui • Fone: (15) 3259.5253 / 9721.4222 / 9169.2182  
Loja 02: Rua São Francisco, 312 • Capela do Alto • Centro • Fone: (15) 9612.3525



**Clôset's • Cozinhas • Home Offices • Dormitórios • Salas • Lojas**

## Antecipe seu Presente de Natal. Venha festejar nossas promoções !

Oferecemos diversas condições de pagamento que se encaixam no seu bolso para que sua casa tenha os melhores e mais modernos ambientes. Você sonha e a New Line realiza!

Deixe sua casa preparada para as festas, e comece a pagar só em 2011!

Venha conhecer o nosso Show Room, converse com nossos atendentes e faça um projeto sem compromisso!

Não deixe seu conforto de lado, aproveite esta chance que só a New Line oferece! Campanha de Natal antecipado! Adquira nossos produtos e ganhe lindos acessórios para montar e decorar seu ambiente.



# A serenidade das tartarugas



*Conheça um pouco mais sobre os répteis da terra e da água*

Os passos lentos e a tranquilidade são características marcantes destes répteis, que dependendo da espécie, podem ser encontrados no mar, na terra, ou em rios com água doce, porém, mesmo vivendo em ambientes diferentes, eles são alvos da extinção e tornaram-se espécies raras.

Os jabutis vivem na terra e assim como as outras tartarugas, têm o tronco revestido por um casco, dividido em dorso ou carapaça e parte ventral ou plastrão, que tem como objetivo principal, proteger as tartarugas, pois a abertura no casco permite que a cabeça e as patas fiquem em uma parte interna, protegidas. Os cágados movimentam-se mais rapidamente e com as nadadeiras, podem nadar quilômetros, diariamente, até encontrar na fase adulta, um lugar adequado para botar os ovos, seja na areia ou terra.

As tartarugas, por serem espécies muito antigas, têm características semelhantes aos dinossauros, bem como as patas dianteiras, traseiras e a cauda. A cabeça triangular e a ausência de dentes, que são substituídos por serras cortantes, também se assemelham a alguns répteis que viveram na antiguidade.

Geralmente, tanto as espécies terrestres, como as marinhas, alimentam-se de vegetais, frutas, carnes, algas, ovos ou rações, portanto, elas devem receber uma alimentação com vitaminas, fibras, minerais e outros ingredientes, para que elas tenham uma vida saudável e possam viver por muitos anos, já que a idade a ser atingida, dependendo da espécie, pode ultrapassar os 40 anos.

Ao manusear uma tartaruga, é necessário ter muito cuidado para não machucá-las, pois apesar da carapaça firme, elas respiram movimentando a cabeça para dentro e fora do casco, diferentemente dos seres aquáticos, os quais têm um aparelho respiratório auxiliar, contando com uma grande quantia de vasos sanguíneos para absorver todo o oxigênio que é dissolvido na água, para que elas possam ficar imersas por muito tempo.

O mais importante para quem tem uma tartaruga, é oferecer os alimentos corretos e água limpa diariamente, mas antes mesmo de criar uma das espécies citadas acima, é preciso ter autorização dos órgãos responsáveis, para que elas sejam criadas em jardins ou canteiros, além de obter nota fiscal no ato da compra.

DISTRIBUIDOR

**SUPRA**

QUALIDADE EM NUTRIÇÃO ANIMAL

**MACHADINHO**

**AGROPECUÁRIA**

Elmec

Rua Teófilo de Andrade Gama, 30 • Centro • Tatuí  
Banho e Tosa: 15. 3259.6240 • Disk Ração: 15. 3251.4788

# Qualidade de Vida



# Prós e contras da Drenagem Linfática

*Uma avaliação profissional pode sanar as dúvidas e evitar problemas*

A maioria das mulheres têm uma grande preocupação com o corpo, seja em razão da cobrança que a mídia exerce sobre elas ou pela busca de uma melhora estética que esteja de acordo com o que elas desejam.

Atualmente há uma infinidade de aparelhos que prometem acabar com as imperfeições corporais, mas, a drenagem linfática vai muito além, pois sua base são as mãos que, em movimentos contínuos, são capazes de gerar benefícios incontáveis, trabalhando o sistema linfático, que automaticamente movimentará a linfa, um líquido presente nos vasos dos gânglios linfáticos, que possui substâncias orgânicas, inorgânicas, toxinas e resíduos.

A drenagem linfática nada mais é que uma massagem que retira os líquidos que ficam entre as células e os resíduos metabólicos, fazendo com que eles sejam enviados para a corrente sanguínea, ao invés de ficarem acumulados, beneficiando a regeneração dos tecidos, a imunidade e relaxamento corporal e o mais importante para as mulheres, combate as indesejáveis celulites e as gordurinhas localizadas.

A primeira etapa de uma drenagem é a evacuação, que irá desobstruir os gânglios e as vias linfáticas que, em seguida, passarão por uma captação, para então começar a drenagem. Manualmente é possível fazer a drenagem através de círculos com as mãos e o po-



legar nas regiões desejadas. Já os aparelhos dispõem de uma bolsa que infla e desinfla.

Mesmo com tantas semelhanças a uma simples massagem, é indicado que antes de se submeter a um processo de drenagem, é necessário ter aprovação de profissionais especializados, os quais antes de darem início a uma sessão de drenagem, irão verificar se o paciente não tem problemas de saúde, como infecções agudas, insuficiência cardíaca, va-

rizes severas, trombose, hipertensão, câncer, asma brônquica e bronquite asmática, que são os casos onde há contra-indicações, pois uma drenagem é capaz de disseminar agentes infecciosos no corpo e piorar alguns quadros que já pré-existem.

Por isso, antes de qualquer tratamento, consulte um médico, para que ao sanar um problema, você não esteja prestes a causar sérios riscos à saúde.

## QUAL É O SEU SITE?

Fale conosco, e logo essa pergunta não incomodará.



19 32245070  
19 88158266

design@desimax.com.br

WWW.DESIMAX.COM.BR



Carla Francine Bertanha  
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A - Tatuí  
Fone: 15. 3259.2621 / Cel: 15. 9723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br



# Cuide bem do seu coração

Os cuidados e hábitos que podem mantê-lo longe das doenças cardíacas

**A** Hedar conversou com o cardiologista Nilton Tosi Pires (CRM 60298), que nos explicou quais são os cuidados que devemos tomar para ter uma vida e um coração saudável. Acompanhe o bate papo com o profissional.

Hedar>> Quais são os maiores fatores de risco ao coração?

Dr. Nilton>> Quando falamos em risco cardiovascular, falamos do coração e da circulação como um todo, porque funcionam de maneira parecida, pois algumas doenças acometem mais o coração como bomba, outras a parte circulatória. Os fatores que contribuem para doenças cardiocirculatórias podem ser classificadas em doenças e hábitos. As principais doenças são o diabetes e a hipertensão arterial, além do aumento do colesterol e triglicérides, fora os fatores genéticos. O hábito de fumar tem um papel importante no desencadeamento de doenças não só cardiovasculares, mas câncer, doenças pulmonares, digestivas, entre outras. A ingestão de alimentos gordurosos e a obesidade também são fatores negativos.

Hedar>> As doenças do coração acometem mais homens ou mulheres?

Dr. Nilton>> Principalmente as doenças coronarianas, acometiam mais os homens que as mulheres, mas atualmente, há um equilíbrio. Por conta da inserção no mercado de trabalho, competitividade, a busca de igualdade entre os sexos, a mulher teve um crescimento na incidência de doenças cardiovasculares. O tabagismo, a ingestão de pílula anticoncepcional e o estresse, também são algumas das causas para este aumento. Hoje em dia, podemos dizer que ambos correm risco de desenvolver problemas cardiovasculares.

No entanto, as mulheres têm uma proteção natural, que são os hormônios femininos e de certa forma, eles protegem a mulher enquanto ela está na fase reprodutiva. Após a menopausa, os riscos se igualam ao dos homens, mas há um agravante, porque depois desse período, a mulher quando tem um derrame ou infarto, tende a ser mais grave.

Hedar>> O coração emite sinais de problemas cardíacos?

Dr. Nilton>> Sim, é importante não ser



negligente com os avisos do corpo. É importante saber distinguir cansaço e falta de vigor, porém, tanto um, como o outro, pode ser provocado pelo coração, mas o que está mais intimamente relacionado ao coração, é o cansaço aliado à falta de ar. Dores nas pernas, fraqueza, dores no peito, palpitações também são sintomas que podem indicar doenças do aparelho cardíaco.

Angina é o entupimento da coronária e consequentemente doerá o peito, desencadeada por esforço físico ou forte emoção, que pode irradiar no braço esquerdo, ombro ou queixo.

Muitas vezes escutamos que o coração não dói, mas tecnicamente falando, o coração não tem enervação para a dor, então o coração em si não dói, mas no miocárdio, há terminações nervosas sensitivas. Quando há um processo inflamatório que acomete o miocárdio, isso provocará dor.

Mas é importante destacar que nem toda dor no peito é problema no coração, pois há inúmeras outras causas, como dores musculares, inflamações no estômago e outras alterações. A orientação é: se você tiver alguma dor, procure sempre um médico.

Hedar>> Como o cigarro e as bebidas alcoólicas podem prejudicar o coração?

Dr. Nilton>> Bebida alcoólica ingerida em excesso é prejudicial para a saúde, inclusive ao coração, pois pode atacar o músculo cardíaco e causar o enfraquecimento dele.

Indivíduos que consomem muito podem ter uma miocardiopatia alcoólica, que é o álcool atacando o coração.

O cigarro também é maléfico, tanto para quem fuma, quanto para quem inala a fumaça.

Hedar>> Qual seria a rotina ideal para evitar problemas no coração?

Dr. Nilton>> Crianças de um modo geral serão avaliadas por um pediatra para verificar se há doenças congênitas, ou seja, um acompanhamento pediátrico é suficiente. Muitas vezes elas têm sopros e estes profissionais têm condições de avaliá-las e verificar se precisam de um tratamento cardiológico. Adultos jovens devem fazer um eletrocardiograma, pois é um exame que irá acompanhá-lo pelo resto da vida, então, em caso de adultos, não sabemos se ele já nasceu com determinado problema, se foi algo recente, então fazer um eletrocardiograma de identidade fica mais fácil para distinguir alguma modificação na saúde do paciente.

Quando há algum problema detectado, o médico definirá a periodicidade de avaliação. Até os 40 anos, é interessante que exames sejam feitos a cada três ou cinco anos, como dosagem de açúcar, colesterol, triglicérides, ácido úrico. Não adianta ir ao médico com idade avançada, pois quanto antes a prevenção for feita, melhor será a qualidade de vida da pessoa. Depois dos 40 anos, os homens devem fazer avaliações anuais e as mulheres, pelo menos a partir dos 45.

Para o cardiologista Nilton Tosi, hoje em dia, a cardiologia é uma das especialidades que tem um cunho extremamente preventivo, pois a qualidade dos remédios melhorou muito, assim como os tratamentos. Antigamente, as complicações aconteciam e depois o médico era procurado, mas hoje, as pessoas tentam evitar os problemas e se cuidam mais.

Uma alimentação equilibrada, atividade física regular, medidas de combate ao estresse, são essenciais. Basicamente, a busca da felicidade é a chave para uma melhora significativa, pois a felicidade não está no ter, está no ser, assim como aceitar as limitações e as dificuldades, pois todos têm limites.

Não há uma regra básica nem conceito estabelecido, mas a principal recomendação é: visite regularmente seu médico, pois ele orientará você de acordo com suas necessidades e aprenda a ser feliz.

# Dia Mundial da Alimentação

Com tantas facilidades relacionadas às comidas rápidas (fast food), congeladas ou semi-prontas, muitas pessoas deixam de se alimentar corretamente e acabam aderindo aos pratos prontos, que apesar de saciarem a fome instantaneamente, podem ocasionar problemas de saúde e colaborar para a obesidade das pessoas. Porém, mesmo com um mundo tão globalizado, com facilidades e crescimento gradual, ainda há pessoas que passam fome e não têm nem sequer a chance de ter um alimento saudável na mesa, quem dirá um prato rápido.

É com o objetivo de conscientizar o mundo sobre a situação precária que muitos indivíduos vivem que a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e a Alimentação (FAO), criou no ano de 1945, o Dia Mundial da Alimentação, comemorado anualmente em 16 de outubro. Exclusivamente neste dia, mais de 180 países realizam atividades voltadas a auxiliar pessoas que passam fome e estão desnutridas que, posteriormente, receberão itens alimentícios ou meios para produzir alimentos.

Segundo dados do programa Fome Zero, instituído pelo Governo Federal, há no mundo 800 milhões de pessoas em situação de insegurança alimentar, ou seja, todos esses indivíduos sofrem com a fome e a falta de alimentos para suprir diariamente as necessidades físicas e mentais.

No caso destas pessoas que não recebem uma alimentação correta diariamente, falta a elas uma alimentação saudável, o que é essencial, pois, contém nutrientes como os carboidratos, proteínas, lipídeos, vitaminas e minerais em quantidades adequadas a cada organismo, que irão refletir em saúde, beleza, bem estar e bom humor.

Em entrevista com a nutricionista Camila de Cássia Rodrigues, ela nos explicou que os alimentos indispensáveis são aqueles que têm os nutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso corpo, como os citados acima e cada um deles apresenta um papel fundamental para o organismo e estão divididos em grupos de acordo com os nutrientes que fornecem, como os reguladores que contém alimentos ricos em vitaminas e sais minerais, presentes especialmente nas verduras, frutas e legumes. "O organismo também

precisa das vitaminas em pequenas quantidades diárias, pois elas atuam diretamente no metabolismo, que é o conjunto de reações químicas que geram energia e são responsáveis pela formação, desenvolvimento e renovação das nossas células", afirma Camila.

O grupo dos energéticos contém alimentos ricos em açúcares (carboidratos) e gorduras (lipídeos) e têm função de fornecer energia e na ausência de carboidratos, as gorduras são utilizadas como fonte de energia, dentre essas fontes, estão os cereais, as frutas, as hortaliças e as folhas verdes. No grupo dos construtores estão os alimentos ricos em proteínas, os quais podem ser encontrados em alimentos de origem animal como na carne bovina, no peixe, no frango, na clara dos ovos, e também no leite e seus derivados. Os alimentos de origem vegetal como feijão, lentilha e grão-de-bico, a soja, e frutas oleaginosas (que contêm óleo) como amendoim, nozes, amêndoa e castanha-do-pará, também fazem parte deste grupo.

Quanto à fome que muitas pessoas passam, é necessário lembrar que uma grande quantidade de alimentos não resolve este problema, pois em uma alimentação, de acordo com a nutricionista, ao pensarmos em quantidade e qualidade da alimentação, devemos nos lembrar de que existem características e necessidades individuais, pois muitos alimentos podem fazer bem para alguns e mal para outros, assim como a quantidade depende do gasto energético e das necessidades de cada um.

Para planejar melhor nossa alimentação, utilize os conceitos clássicos das leis da Alimentação de Pedro Escudero, que revela:

Lei da quantidade: a quantidade de alimentos deve ser suficiente para cobrir as exigências energéticas do organismo e manter em equilíbrio o seu balanço. As calorias ingeridas através dos alimentos devem ser suficientes para permitir o cumprimento das atividades de uma pessoa, bem como a manutenção da temperatura corporal. As di-

ferentes atividades determinam as diferentes exigências calóricas.

Lei da qualidade: a composição do cardápio alimentar deve ser completo para fornecer ao organismo - que é uma unidade indivisível - todas as substâncias que o integram. O cardápio completo inclui todos os nutrientes que devem ser ingeridos diariamente.

Lei da harmonia: as quantidades dos diversos nutrientes que integram a alimentação devem guardar a relação de proporção entre si.

Lei da adequação: a finalidade da alimentação está subordinada à sua adequação ao organismo. Essa adequação está subordinada ao momento biológico da vida e, além disso, deve adequar-se aos hábitos individuais, à situação econômica social da pessoa e em relação ao seu sistema digestório e ao órgão ou sistemas alterados por alguma enfermidade.

Resumindo, a alimentação normal deve ser quantitativamente suficiente, qualitativamente completa, além de harmoniosa em seus componentes e adequada à sua finalidade e ao organismo a que se destina.

Como ressaltamos no início desta matéria, o Brasil conta com o programa Fome Zero, responsável por beneficiar famílias através da inclusão social e estratégias que assegurem o direito à alimentação aos que precisam. Porém, muito mais que encontrar alternativas para sanar este problema, todos os cidadãos devem se conscientizar e rever melhor o destino daquilo que sobra



## Vamos rever nossos conceitos!

em suas mesas, pois pesquisas comprovam que o nosso planeta é capaz de produzir comida suficiente para alimentar toda a população do mundo. Mas, infelizmente, muitas pessoas ainda morrem de fome e segundo o Relatório Mundial Sobre a Fome, realizado há quatro anos pela Organização das Nações Unidas (ONU), havia 854 milhões de pessoas subnutridas no mundo, 300 milhões de crianças passando fome e 25 mil pessoas morrendo diariamente de má nutrição ou doenças relacionadas a este problema.

E por falar em Brasil, nosso país é responsável por desperdiçar R\$12 bilhões em alimentos por ano, sendo que tal quantia seria capaz de alimentar 30 milhões de pessoas carentes.

Resumindo, temos condições de viver em

um país digno, tanto no setor de educação, saúde, quanto em alimentos, pois todas as ferramentas para tal estão disponíveis, porém, elas ainda não são usadas de maneira correta e acabam afetando um número incontável de pessoas.

Por isso, vamos nos conscientizar e deixar um mundo melhor para as próximas gerações, que nem sequer nasceram, mas já correm sérios riscos de sofrer neste mundo.



### SENSAÇÕES DOÇES

*Aceitamos encomendas*

**Irresistíveis até o último pedaço!**



*Bolos inteiros e em pedaços, tradicionais e diet*

Rua Capitão Lisboa, 770 - Centro - Tatuí - 15 3259-1223

## Dia das Crianças

### Ser Criança é uma Festa



**Compre nas Lojas Participantes, retire cupons e concorra a 1 NETBOOK e 1 VIDEO GAME.**

**Participe!**  
Sorteio dia 15/10 - 16h  
local: sede ACE-Tatuí



Comércio aberto em Horário Especial:  
dia 09/10 até as 18h e 11/10 até as 22h



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUÍ  
Comércio Forte. Tatuí Forte.



# Obesidade Infantil

*Um mal para as crianças*

**N**os últimos anos, a obesidade em todas as faixas etárias e, particularmente, a obesidade infantil tem aumentado de incidência em várias partes do mundo e nosso país não tem sido imune a este fato. Estima-se que dois terços de todos os brasileiros estão com sobrepeso ou sofrem de obesidade, e que o número de crianças obesas no Brasil tenha aumentado 5 vezes nos últimos vinte anos, atingindo atualmente 10% das crianças no país. As crianças com problemas de sobrepeso não são só afetadas na sua saúde física, a obesidade afeta também a saúde mental e emocional das crianças.

As causas da obesidade na infância são devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar entre outros.

O tratamento da obesidade infantil costuma ser negligenciado pelos profissionais da saúde e familiares, na expectativa de uma resolução espontânea na adolescência. A chance da criança e dos adolescentes obesos permanecerem obesos na idade adulta é muito grande, aumentando a morbi-mortalidade para diversas doenças (diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, etc). Para o tratamento, faz-se necessária a presença de uma equipe multiprofissional, que consiste de médico, nutricionista, educador físico, psicólogo, pois sabe-se que algumas causas da obesidade podem ser psicogenéticas, tais como: rejeição materna e falta de afeto, depressão e culpa, angústias circunstanciais, mães simbióticas e pais superprotetores, pais alcoólatras, criança imatura e problemas orgânicos, como os neurológicos.

Para o levantamento e tratamento dietético da criança, é essencial que sejam avaliados a disponibilidade de alimentos,

as preferências e recusas, os alimentos e preparações habitualmente consumidos, o local onde são feitas as refeições, quem as prepara, as atividades habituais da criança, e os tabus e crenças alimentares.

É também fundamental salientar que crianças e adolescentes seguem padrões paternos; se esses não forem modificados ou manejados em conjunto, um insucesso do tratamento já é previsto.

so do tratamento já é previsto.

O tratamento da obesidade visa alterações de comportamento, indicando que os programas (individuais ou de grupo) devem instituir mudanças permanentes, e não dietas a curto prazo ou programas de exercício destinados ao rápido emagrecimento, e quanto mais cedo for tratado, maiores serão as chances de cura.

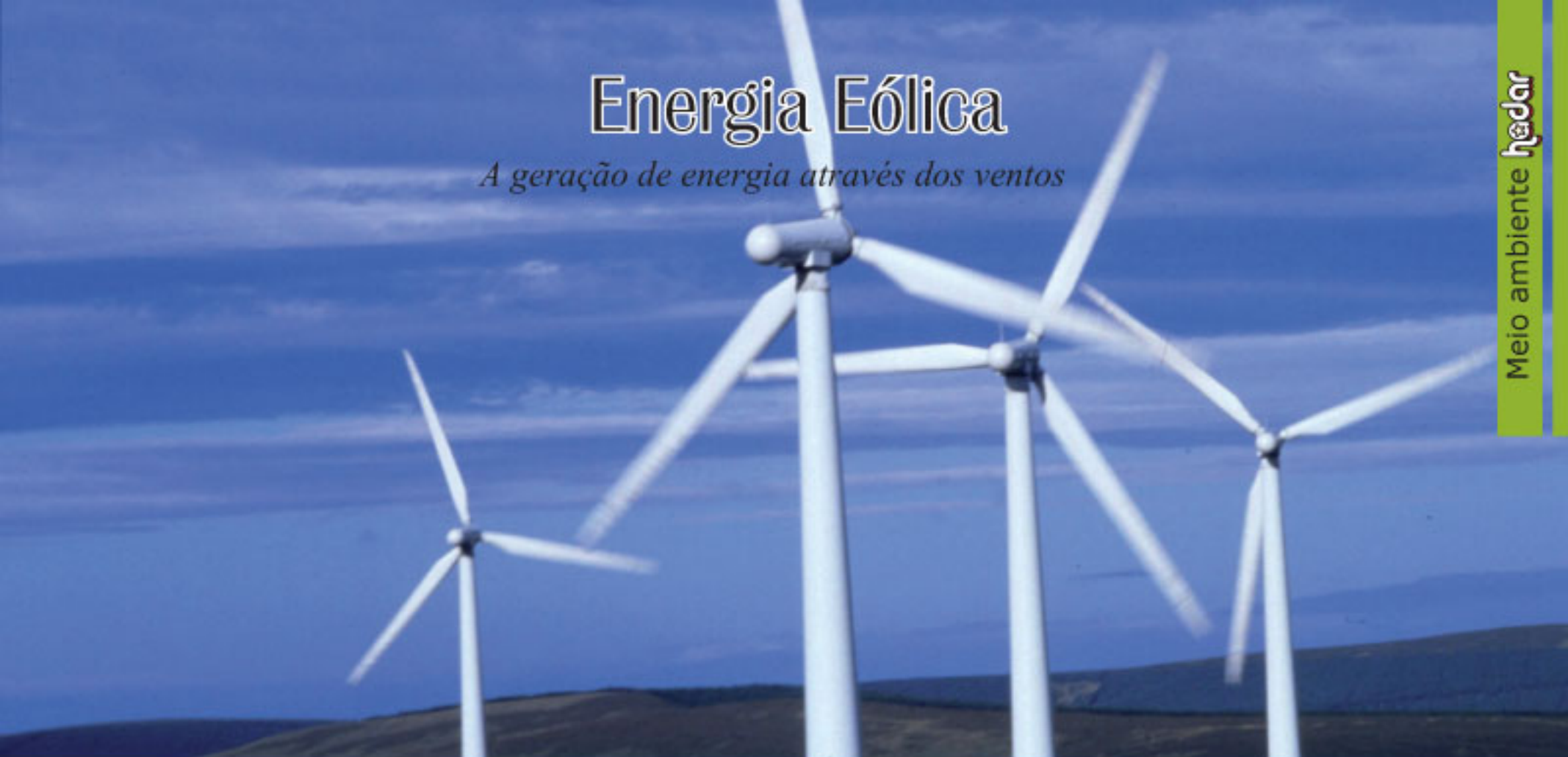
## 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS

1. Tenha horários fixos para as refeições. Evite os beliscos fora de hora;
2. Procure comer várias vezes ao dia, faça as refeições principais – café da manhã, almoço e jantar – intercaladas com pequenos lanches nos intervalos, de preferência com frutas. Faça de 5 a 6 refeições ao longo do dia;
3. Não exagere no tamanho das porções, sirva porções moderadas;
4. Não deixe as crianças abusarem das guloseimas (bolachas recheadas, salgadinhos), estabeleça limites para o consumo desses alimentos;
5. Se a criança não quiser a refeição principal, não a substitua por leite. Ofereça mais tarde;
6. Sempre prepare verduras e legumes nas refeições, mesmo que a criança não os aceite, incentive o consumo sem pressão;
7. Evite servir refrigerantes ou líquidos açucarados, junto com as refeições. Esses líquidos podem ser oferecidos após o término das refeições;
8. As guloseimas como doces em geral não devem ser utilizadas como recompensas ou castigos;
9. Incentive seus filhos ao consumo da merenda na escola e evite mandar lanche, se o fizer, prefira as frutas;
10. Prepare e ofereça sucos de frutas e/ou vitaminados nos intervalos das principais refeições do dia.

Dizem que “quando a boca sabe comer, o corpo é saudável, quando a mente sabe pensar, a alma é feliz”. Para viver bem e melhor é preciso prestar atenção nas escolhas dos alimentos.

# Energia Eólica

A geração de energia através dos ventos



A população mundial vem crescendo gradativamente e ao lado deste crescimento, está o aumento do consumo de energia e de gastos. Diversas turbinas com grandes hélices, que são conectadas a um gerador responsável por produzir eletricidade e a uma central de transmissão de energia, denomina-se central eólica, um grande invento que depende do vento e também da velocidade deles para gerar energia.

Uma das alternativas encontradas para minimizar custos e colaborar com o meio ambiente está relacionada ao uso do vento como fonte de energia, já que este fenômeno natural pode ser encontrado em qualquer lugar, é renovável, não emite gases poluentes, causa poucos danos à natureza, diminui a emissão de gases que “colaboram” para o efeito estufa, além de ser capaz

de poupar a água do nosso planeta, que por sinal, está cada vez mais escassa.

A energia eólica, destinada para oferecer eletricidade, está a aproximadamente 30 anos em uso, ou seja, não é algo tão antigo, porém, é usada em grande escala comercial e evolui anualmente. Dados do Conselho Global de Energia Eólica revelam que o Brasil cresceu 31% na geração de energia eólica, comparando-se com outros países e que, atualmente, nosso território tem capacidade de 606 megawatts (MW), sendo que há dois anos, tinha apenas 341. Resumindo, o Brasil está com 77% de capacidade, ficando para trás da China (107%), mas à frente dos Estados Unidos (39%) e Europa (16%).

Com tantos pontos positivos, a energia eólica, infelizmente, encontra desvantagens, como a velocidade dos ventos, os

quais precisam ser constantes para que seja gerada a quantidade necessária de eletricidade, os impactos sonoros que as hélices emitem e que necessariamente obrigam residências a ficarem distantes das centrais (pelo menos 200 metros) e os fenômenos climáticos, como tufões, também não são bem vindos. Outro aspecto é o valor da energia de uma central eólica, que custa 70% a mais que usinas hidrelétricas.

Porém, apesar de alguns pontos negativos, a energia eólica surgiu como uma alternativa para poupar energia, colaborar com os bolsos da população e também contribuir com a preservação do meio ambiente, pois segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU), menos de 3% da água no mundo é potável, ou seja, vamos nos conscientizar!

**Escolher a universidade  
É DIFERENTE  
de passar no vestibular.**



Nossa escola  
**FAZ DIFERENÇA!**



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



**CNA. A ESCOLHA DE QUEM  
É APAIXONADO PELO SUCESSO.**

Rua Santa Cruz, 644 Tatuí SP 15 3251-3507 [tatui@cna.com.br](mailto:tatui@cna.com.br) [www.cna.com.br](http://www.cna.com.br)

# Deixe seu cérebro em ação!

*As atividades que podem mudar a sua mente*

**S**em ele, não podemos pensar, muito menos agir, quem dirá ter uma vida saudável e de certa forma, longe de doenças. O cérebro, nosso principal aliado, comanda o sistema nervoso e apesar de representar apenas 2% do peso corporal humano, recebe 25% da quantidade de sangue que é distribuída através do coração.

A divisão cerebral tem dois hemisférios, o direito, que representa a simbologia e criatividade e o esquerdo, que é mais predominante e tem a função de pensar logicamente e obter comunicação. Mas é importante ressaltar que as pessoas canhotas têm essas funções em posições invertidas.

Por conduzir nossas ações, o cérebro nunca deve ficar parado, ou seja, é necessário mantê-lo em constante atividade, para que futuramente, as pessoas não sejam comprometidas com doenças como o Alzheimer, que é degenerativa e causa a perda progressiva da memória, culminando na demência de um indivíduo. Resumindo, quem exercita a mente, seja através de exercícios físicos frequentes ou atividades que ofereçam prazer a quem pratica, tem chances menores de ser acometido por algum mal.

Dados do curso de Neuropsicologia da Universidade de Columbia revelaram que o tamanho de um cérebro não influencia nos resultados de uma doença ou para medir o

nível de inteligência, mas sim a frequência com que ele é usado.

O cérebro humano dispõe de quatro padrões de onda cerebral, que estão diretamente relacionados à maneira como pensamos e somos. O primeiro é Beta, que geralmente predomina quando a pessoa está acordada, com plena consciência e a partir destes aspectos, ela pode se concentrar, perceber o que se passa ao redor e ficar em estado de alerta, mas quando este nível está relativamente alto, pode culminar em excessos os quais, conseqüentemente, irão gerar ansiedade e enfermidades.

Quando alguém dorme ou relaxa automaticamente entra em Alfa e fica relaxado. Já quando o sono chega, é possível aumentar a capacidade de criação e aprendizado ou as ondas cerebrais ficam mais lentas, conhecidas como Teta e tal característica é ótima para aliviar o estresse, pois quando as pessoas relaxam, automaticamente, liberam altas quantidades de endorfina.

Quem ganha em vagariedade é o padrão Delta, quando os seres humanos adormecem e liberam diversas substâncias boas a mente e ao corpo.

Os alimentos também são muito benéficos, pois alguns funcionam como estimulantes ao cérebro, auxiliam o aprendizado, a memorização e aumentam a capacidade de pensar. O fósforo, encontrado em peixes e sementes é um deles,

assim como a vitamina B, presente nas carnes, leite, aves, cereais, legumes e outros mais.

Nota-se que o trabalho do cérebro não é nada fácil, afinal, mesmo quando os indivíduos adormecem, ele fica alerta e suas células nervosas ficam liberando impulsos elétricos.

Listamos alguns fatores que são maléficos ao nosso cérebro:

**Dormir pouco tempo:** É fato, pois quem dorme pouco sofre e se prejudica ao aprender algo, memorizar e também ao fazer atividades que exigem coordenação e atenção.

**Estresse:** O estresse não é nada amigável e tende a atrapalhar o aprendizado, a memória de curto ou longo prazo e é claro, afeta quem está ao nosso redor.

**Sedentarismo:** Quem não pratica atividades físicas está mais propenso a desenvolver problemas mentais e de saúde, pois os exercícios são capazes de levar sangue até o cérebro e assim, carregar sangue e oxigênio, geradores de energia, além de evitar um mal chamado Alzheimer.

**Ociosidade:** Pessoas que não ocupam a mente e vivem na ociosidade, com certeza desencadearão algum problema de saúde. Uma mente ocupada faz maravilhas!

**Álcool:** As bebidas também são vilãs e se consumidas em exagero, comprometem o desempenho do raciocínio e da memória.

## Descobrimo o Mundo Mês Especial



Al. Heitor Villa Lobos, 271.



# Conheça as provas Atletismo

*Um esporte que tem cada vez mais adeptos*

O Atletismo é uma modalidade que compreende provas de pista, como corridas e revezamentos, campo (saltos e arremesso/lançamentos), marcha atlética, corridas de rua, sendo todas as distâncias, incluindo ultramaratonas, cross country, corrida em montanha e corrida na areia. Além de conter exercícios ótimos para o corpo, ocupa a mente e desenvolve habilidades.

Qualquer pessoa pode ser um atleta, desde que esteja em perfeitas condições de saúde para isso. Para participar de competições oficiais, é necessário que esse atleta pertença a uma equipe de clube e que tenha seu registro formalmente efetuado na Confederação Brasileira de Atletismo, através das federações estaduais de Atletismo.

Segundo Martinho Nobre dos Santos, Superintendente Técnico da Confederação

Brasileira de Atletismo, o treinamento de um atleta varia conforme sua idade, estágio atlético, objetivos na carreira, entre outros. “Antes de qualquer coisa, ele deve procurar o atendimento por um treinador ou profissional de educação física, que deve elaborar um planejamento individual para o mesmo. Cada atleta tem características individuais que não permitem a realização de algo como um treinamento padrão”, afirma.

As competições de Atletismo são disputadas em uma pista oficial, provas de pista e campo, dentro de um estádio, ou em percursos de rua (corridas de rua e marcha atlética) ou em percursos no campo (cross country e corrida de montanha).

Para finalizar, Santos revela que cada prova do Atletismo tem suas especificidades, não havendo nada nas Regras como tempo mínimo para realização das mesmas.

## Maravilhoso Aquático. das Crianças



Elmec

Nova Tatuí. Tatuí. Tel. 15 3251.1869

# Cogumelos Alucinógenos

*A droga em forma de chá*

**C**omo nós da Hadar buscamos informar e conscientizar você, caro leitor, nesta edição, falaremos sobre os cogumelos, que embora alguns sejam usados na culinária para a produção de pratos deliciosos, os alucinógenos têm efeitos bastante negativos e que podem prejudicar quem tem curiosidade em usá-los, já que existem diversos tipos de cogumelos, desde os inofensivos, até os que contêm alcaloides, substâncias que afetam o sistema nervoso central de um ser humano.

No caso dos cogumelos alucinógenos, eles se encaixam na categoria psilocibinos, que são compostos por Psilocibina e Psilocina, com alcaloides ativos, que não deixam a serotonina (neurotrans-

missor responsável pela comunicação entre os neurônios) do cérebro agir e, conseqüentemente, irão causar alucinações em quem os ingere cru, seco, cozido ou em forma de chá.

Assim como o LSD, do qual falamos na edição 34, os cogumelos agem no psicológico e emocional de quem consome, porém seus efeitos têm menor intensidade, mas causam aumento da pressão sanguínea, náuseas, dilatação das pupilas, ansiedade, sensações variadas como bem-estar, desinibição, euforia, desorientação, depressão, pânico, entre outros. Geralmente, os efeitos surgem após meia hora de ingestão e duram aproximadamente seis horas.

Pesquisas revelam que o uso de cogumelos pode provocar vômitos, diarreia,

acarretar ou piorar doenças mentais e até mesmo ocasionar acidentes graves, pois quem está sob o efeito desta droga, perde totalmente o sentido da realidade.

Apesar dos cogumelos não causarem dependência, há também os venenosos, que são extremamente perigosos, como a Amanita Muscaria que tem em sua composição o ácido ibotênico e pode intoxicar o usuário e até mesmo levá-lo à morte.

Assim como todas as outras drogas, os cogumelos alucinógenos não trazem nenhum benefício para a saúde, muito pelo contrário, eles são extremamente perigosos e não devem ser consumidos, pois apesar de muitas vezes seus efeitos não serem nítidos, ao longo do tempo, os malefícios surgirão.

Emoc



**CHURRASCARIA**  
**O COSTELÃO**

Rua Onze de Agosto, 3191  
(15) 3251-2719 - Tatuí

Foto: Davi Ganig

*Lanchonete & Pastelaria*  
**TAMBELLI**



*O difícil vai ser resistir à tentação.*

Rua Maneco Pereira, 166 - Bairro 400 - Tatuí - 15. 3251-2210  
Mercado Municipal - Box 16 - Tatuí - 15. 3251.4016



# Não se meta na minha vida



**Q**uando o seu (sua) filho(a) disser: "Pai, mãe, não se metam na minha vida!"

Esta bem pode ser a resposta: "Filho, um momento; não sou eu que me meto na sua vida, foi você que se meteu na minha!"

Faz muitos anos que, pelo amor que sua mãe e eu sentimos, você chegou em nossas vidas e ocupou todo nosso tempo. Sua mãe e eu ficamos aguardando nove meses. Ela tinha que ficar de repouso para ter uma gravidez tranquila, e eu tive que me dividir entre as tarefas do meu trabalho e as da casa para ajudá-la.

Os gastos aumentaram incrivelmente; eram despesas com ginecologista, medicamentos, na maternidade, para comprar todo o seu guarda-roupa, etc. Sua mãe não podia ver nada de bebê, que já queria comprar para você.

Compramos tudo o que podíamos, contando que você estivesse bem e tivesse o melhor possível. E chegou o dia em que você nasceu!

Desde a primeira noite não dormimos. A cada três horas, como um alarme de relógio, você despertava para mamar. Outras vezes, até chorávamos junto porque não sabíamos o motivo de seu choro e o que fazer para acalmá-lo.

Quando você começou a andar (ou quando pensou que já sabia), tivemos que andar mais atrás de você. Já não podia sentar-me tranquilo para ler o jornal, ver um filme ou o jogo do meu time favorito, porque bastava você estar acordado e tinha que sair atrás de você para evitar que se machucasse.

O tempo passou, você foi crescendo e já não queria que te levássemos às festas na casa de seus amigos. Você já era "crescido", não queria chegar cedo em casa e se incomodava por impormos regras.

Não podíamos fazer comentários sobre os seus amigos, sem que você se voltasse contra nós, como se os conhecesse por toda a sua vida e fôssemos nós os "desconhecidos".

E, hoje, cada vez sei menos de você por você mesmo. Já quase não quer falar comigo. Diz que apenas sei reclamar, que tudo o que faço está mal, e pergunto: "Como, com todos esses defeitos, pude dar-lhe o que tens até agora?"

Eu e sua mãe só dormimos tranquilos quando vemos que você está conectado nos sites de relacionamento, sinal de que já está em casa.

Agora, quase que você só me procura quando tem que pagar algo ou precisa de dinheiro para a universidade e para diversão. Ou, pior ainda, nos falamos quando eu te procuro para chamar sua atenção.

Mas estou seguro que, diante destas palavras: "Não se meta na minha vida", podemos responder juntos: "Filho(a), não me meto na sua vida, pois foi você que se meteu na minha, mas te asseguro que desde o primeiro dia até hoje, não me arrependo que você tenha se metido nela e a tenha transformado para sempre!

Todo o tempo vou meter-me na sua vida, assim como você se meteu na minha, para te ajudar, formar e amar, e para fazer de você uma pessoa de bem!"

Só os pais que sabem meter-se na vida de seus filhos conseguem fazer deles homens e mulheres que triunfam na vida e são capazes de amar!

Nunca se esqueçam: a vida dá muitas voltas e, em menos tempo do que vocês imaginam, alguém lhes dirá "não se meta na minha vida!"

Então, tenho certeza de que você irá sorrir, lembrando o que passamos juntos, e saberá o que fazer. Esta é a minha recompensa.

*Luis Carlos Magaldi Filho  
escreverminhapaixao.blogspot.com*

## Seu clique tem poder!

No guia mais completo de Tatuí, você agora pode dar sua nota para as empresas cadastradas. Participe!

Melhor do que achar um telefone, é ter referências na hora de escolher qual utilizar.

**Tatuí Fácil**  
www.tatuifacil.com.br



# Saúde em foco

*Os profissionais e os atos que fazem diferença na vida de muitos*

Como diz o poema de Murita L. da Cruz Rios Sampaio, "Ser médico é aliviar sofrimentos, penetrar fundo nos tormentos da humanidade, dar de si profundamente e sentir a dor do doente, compreender a sua sorte, é se doar por inteiro e é romper o nevoeiro que separa vida e morte".

Escolhemos tal poema, para sutilmente ilustrar e lembrar os profissionais que, capacitados conforme sua formação acadêmica e também nascidos com o dom, cuidam, se compadecem e trabalham não para curar, mas para oferecer as ferramentas aos pacientes que necessitam dos cuidados de um médico. Por isso, a Hadar homenageia os médicos, que entre tantos outros profissionais, têm um dia dedicado a eles e ao trabalho que exercem em prol daqueles que precisam, não somente no dia 18 de outubro, mas em todos os dias.

E como ao falar dos médicos, automaticamente remetemos aos cuidados com a saúde, abordaremos algumas das enfermidades que mais acometem as pessoas no mundo todo, assim como os hábitos de vida que podem auxiliar no não aparecimento de doenças e exames que devem ser realizados anualmente.

Em primeiro lugar, falaremos do câncer, uma doença celular que surge quando existem falhas no processo de crescimento e multiplicação das células, ele ocorre em qualquer tecido vivo do ser humano, de animais e até de vegetais, sendo um dos principais responsáveis por acometer as pessoas.

Para esclarecer como o câncer pode surgir, conversamos com o Doutor José Getúlio Martins Segalla, Diretor Clínico e Pró-Reitor de Ensino e Pesquisa da Fundação Amaral Carvalho, que fica em Jaú e é um dos mais renomados centros de cuidados aos vitimados por esta doença.

Para um câncer aparecer, existe um processo natural de surgimento de novas células para substituir as que morrem. É um processo complexo e que envolve muitos genes, proteínas e sinais bioquímicos. Mutações genéticas

provocadas por múltiplos agentes podem dar início ao processo neoplásico.

Num primeiro passo, de acordo com Segalla, o crescimento das células doentes não segue as regras de controle do corpo, dessa forma, tais células formam um nódulo (tumor primário). No segundo passo, elas saem do tecido original infiltrando as estruturas vizinhas (invasão). Já o terceiro passo é quando as células doentes são capazes de entrar na circulação e migrar para outros órgãos e nestes estabelecer novos focos da doença (metástases).

Segundo o profissional, certos hábitos diários podem prevenir o aparecimento de um câncer, como evitar o sol, ter uma alimentação saudável, não fumar, não beber álcool, praticar exercícios físicos, ter hábitos de higiene e não ter uma vida sexual promíscua são exemplos de prevenção primária, que ajudam a prevenir o aparecimento dos cânceres mais frequentes.

O tratamento da doença depende do tipo do câncer e de sua capacidade de agressão ao organismo. A maioria dos tumores sólidos é curada com cirurgia nas fases iniciais.

O princípio da cirurgia oncológica é o de retirar, além do tumor, uma quantidade de tecido normal (margem de segurança) para evitar a volta da doença (recidiva). "É muito usado também o tratamento radioterápico que é baseado no uso de uma fonte de energia (cobalto, acelerador de partículas e outros) que, ao atravessar o corpo na área em que existe o tumor, altera os processos celulares e leva as células doentes à morte", alega Segalla. Já nos casos de leucemias ou tumores metastáticos, o tratamento de escolha é a quimioterapia, pois os remédios utilizados circulam por todo o corpo do paciente, podendo eliminar as células cancerosas em vários locais ao mesmo tempo. Na maioria dos casos usa-se a associação de dois ou três tratamentos que produzem um resultado melhor que um tratamento sozinho.

O Instituto Nacional do Câncer (INCA), no Rio de Janeiro, reúne as informações dos Registros de Câncer de Base Populacional de todo o país e com eles publica todos os anos uma "Estimativa de casos novos de Câncer no Brasil". Para o ano de 2010, são esperados qua-





se 500.000 novos casos de câncer. Atualmente, são vinte e dois Registros ativos no Brasil, sendo que o município de Jaú, sede da Fundação Amaral de Carvalho, é um deles.

O médico José Getúlio revela quais são os tipos de câncer que existem e afirma que qualquer órgão do corpo humano pode desenvolver câncer e cada tipo de célula vai dar origem a um tipo específico. Assim, um mesmo órgão pode ser fonte de vários cânceres diferentes e que em geral têm tratamentos diferentes. "São centenas de tipos de câncer existentes e registrados. O mais comum é o câncer de pele, seguido pelos cânceres de mama, próstata, pulmão, intestino, estômago, colo do útero, esôfago, leucemias e linfomas que correspondem à maioria dos cânceres", descreve.

E o profissional ainda revela que existem ali-

mentos que provocam o doença, como as gorduras saturadas, conservantes e corantes. Os que ajudam a prevenir são os que contêm vitaminas e fito protetores, como grãos integrais, verduras, legumes e frutas.

Para finalizar, Segalla afirma que uma rotina saudável faz toda a diferença, como dormir e levantar cedo, evitar o sol - ou proteger-se efetivamente -, o sedentarismo e o estresse, alimentar-se com moderação e em pequenas quantidades várias vezes ao dia, preferindo os alimentos naturais, que não são processados industrialmente, que estejam frescos, crus ou cozidos no vapor, evitando frituras, gorduras e excesso de carne vermelha. Não fumar, ingerir álcool com moderação e pouca frequência, dando preferência aos vinhos tintos.

Manter hábitos de higiene rigorosos em especial no cuidado com os dentes e a boca também é essencial. É aconselhável a atividade sexual monogâmica ou com o uso de preservativos. Procurar especialistas com regularidade como dermatologistas para avaliar nódulos, feridas de pele ou manchas que apresentem alteração, o ginecologista uma vez ao ano após o início da atividade sexual, o dentista ou o otorinolaringologista para avaliar lesões na boca e

língua, o urologista e o proctologista a partir dos 40 anos, realizar mamografia regularmente após os 40 anos.

"Isto tudo não garantirá que a pessoa não possa ter câncer, mas, certamente, reduzirá muito as chances que a doença surja e aumentará muito o índice de cura pelos diagnósticos serem feitos na fase inicial da doença", finaliza Segalla.

Ao tratarmos sobre o tema saúde, não podemos nos esquecer do raio-x, um exame radiológico indicado para verificar o interior do corpo humano. É através dele que diversas doenças e fraturas podem ser diagnosticadas.

Um raio-x que não siga orientações profissionais, como ausência de certificado de selo de garantia ou falta de uso de proteções adequadas, pode ser prejudicial à saúde, porém, não há um número exato de exames que podem ser feitos anualmente, mesmo porque, depende muito da necessidade de cada pessoa, mas eles sempre devem ser feitos de acordo com a solicitação de um médico.



Por ser fonte de radiação, o raio-x deve ser ajustado conforme a idade das pessoas, pois no caso de uma criança, as doses são bem menores, para que ela não seja acometida futuramente por um câncer, se receber altas doses de radiação. Porém, dados revelam que não há índices sobre o aparecimento da doença em quem se expõe principalmente aos exames, mas é comprovado que a radiação age mais facilmente em órgãos e tecidos que têm células que se reproduzem com maior facilidade e rapidez, como a medula óssea, os órgãos do nosso sistema reprodutor, a pele, os ossos, os dentes, os músculos e o sistema nervoso.

E para completar esta matéria, o neurologista Benito Damasceno, da Universidade de Campinas (Unicamp), especialista em funcionamento cerebral, nos explicou quais são os fatores externos do dia a dia que afetam o cérebro, como todos os fatores relevantes do ambiente de trabalho, familiar e social do indivíduo, pois todos eles terminam sendo representados em redes neuronais cerebrais, memorizados (re-

gistrados e, quando necessário, evocados) e com os quais o sujeito opera em seus planos e programas de atividade prática ou intelectual cotidiana.

Damasceno afirma que há atividades que auxiliam o bem estar do cérebro, como atividades físicas regulares, na dose adequada a cada pessoa, uma vez que nosso organismo humano tem vivido 99,9% de seu tempo na Terra como andarilho/nômade e atividades intelectuais, com profissões e ocupações que enfrentam desafios de resolução de problemas. "Isto tem sido demonstrado em estudos epidemiológicos, sendo mais saudáveis e com menor risco de, por exemplo, ter diabetes tipo II e doença de Alzheimer aqueles que tiverem há longo tempo estas atividades".

Para uma mente saudável, existem exercícios benéficos, tanto para a percepção complexa, a memória, habilidades práticas, raciocínio discursivo e lógico. E o também neurologista, Wilson Ediberth dos Santos, do Hospital Amaral Carvalho, ouvir música e ler são ótimos exercícios para a mente.

Entre as principais doenças que afetam o cérebro, também podemos citar os acidentes vasculares cerebrais (AVC), doença de Alzheimer e outras doenças degenerativas, trauma cranioencefálico, doenças infecciosas e exposição a substâncias neurotóxicas, como o álcool, agrotóxicos, metais pesados (chumbo, arsênico, mercúrio) e solventes orgânicos em trabalhadores de pinturas de carros. "Há meios de evitá-los, mediante medidas preventivas apropriadas, como você pode imaginar, evitando

os fatores causais. No caso do Alzheimer, vida rica em atividade física e intelectual, comer menos carne vermelha e mais carne de peixes, controlar o diabetes e hipercolesterolemia", descreve Damasceno.

Mas atenção, sobrecarregar o cérebro com diversas atividades pode ser um fator negativo, especialmente em situações de estresse crônico e intenso, que através de mecanismos hormonais podem até levar a atrofia do hipocampo, uma das partes mais importantes para a memória humana. "Já as atividades com doses adequadas de estresse, não intenso, não crônico, são benéficas. Nessas doses, os hormônios do estresse são necessários para a saúde do organismo", finaliza Benito Damasceno.

O melhor a fazer para ter uma vida saudável, <sup>37</sup> é estar perto de quem se gosta, enfrentar os desafios com a cabeça erguida, ingerir alimentos saudáveis regularmente, praticar exercícios físicos que, além de fazerem bem para o corpo, são ótimos para a mente e acima de tudo, aceitar as derrotas, mas não perder para elas. O importante é ser feliz!

A felicidade e a beleza estão na simplicidade das coisas, é difícil encontrá-las, mas quem consegue descobre tudo.

**Em breve nova loja  
em CERQUILHO**

Ofertas válidas de  
**1 a 23  
OUT/10**  
ou enquanto durarem nossos estoques



**Sempre as  
melhores  
ofertas!**

**CAETANO**  
Rede Caetano



**GEOPLUS**  
SC 20 kg  
por apenas  
**R\$3,99**  
à vista ou em 2x de **rs0,46** ou em 10x de



**23  
CORES**  
Disponíveis

**Coralatex**  
Rende Muito 18 lt  
por apenas

**R\$139,90**

à vista ou em 2x de **rs16,03** ou em 10x de

Comprando  
**CORALATEX  
BRANCO**  
Você paga 18 litros  
e leva 20 litros



**Ferro Ca50**  
Barra c/12 mt

		à vista em 2x	ou em 10x de
3/16 - 4,2mm	por apenas	<b>R\$4,09</b>	<b>R\$0,47</b>
1/4 - 6,3mm	por apenas	<b>R\$12,49</b>	<b>R\$1,43</b>
5/16 - 8,0mm	por apenas	<b>R\$17,29</b>	<b>R\$1,98</b>
3/8 - 10,0mm	por apenas	<b>R\$22,99</b>	<b>R\$2,63</b>



## PISOS e REVESTIMENTOS

**Majopar**  
Piso MAJOPAR Extra

35x35 Ref. 35066 PE 2  
de 10,99 por apenas **R\$8,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,97

45x45 Ref. 45007 PE 4  
45x45 Ref. 45008 PE 4

**Lef**  
Piso LEF Extra

44x44 Ref. 4401 PE 4  
44x44 Ref. 4490 PE 4  
44x44 Ref. 44327 PE 4

por apenas **R\$8,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,97

**gerbi**  
Piso Gerbi Extra

40x40 Ref. 4502 PE 4

de R\$27,49 por apenas **R\$15,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,59

**IMPERDÍVEL**

Argamassa Quatrofit  
Paredaria Interna 20 kg

por apenas **R\$20,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,09

**ICF**  
Piso FORTALEZA Extra

45x45 Ref. 4303 PE 5  
45x45 Ref. 4305 PE 4  
45x45 Ref. 4305 PE 4

por apenas **R\$7,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,85

**Lume**  
Piso LUME Extra

33x51 Ref. L5517 PE 3  
33x51 Ref. L5316 PE 4  
43x43 Ref. 43111 PE 5

de 11,49 por apenas **R\$7,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,85

**Lume**  
Piso LUME Extra

33x51 Ref. L5312 PE 4  
33x51 Ref. L531 PE 4  
47x47 Ref. 4725 PE 4

de 11,49 por apenas **R\$9,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,13

**MEGA PROMOÇÃO**  
Infra Operadora com mais de 20 milhões de pisos e revestimentos por apenas **R\$9,90**

**ARTEC**  
Piso ARTEC Extra

45x45 Ref. 4518 PE 4  
45x45 Ref. 4507 PE 4  
41x41 Ref. 41330 PE 4

por apenas **R\$8,29**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,95

Argamassa Quatrofit  
Extra AC II 20 kg

por apenas **R\$17,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,79

Argamassa Quatrofit  
Interna Fôrma Rápida 20 kg

por apenas **R\$22,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,24

**SAVANE**  
Piso SAYANE Extra

40x40 Ref. 4001 Bogo PE 4  
40x40 Ref. 4001 Bogo PE 4  
40x40 Ref. 4001 Bogo PE 5

por apenas **R\$7,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,81

**incefra**  
Piso INCEPRA Extra

32x56 Ref. PD 32590 PE 1  
32x56 Ref. PD 32010 PE 1  
45x45 Ref. PD 32770 PE 4

de 12,59 por apenas **R\$9,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,13

**Toda a linha de pisos e revestimentos INCEPRA por apenas R\$9,90**

**RG**  
Piso ROCHA GRES Extra

35x35 Ref. 5000 PE 5  
35x35 Ref. 5100 PE 4  
35x35 Ref. 7200 PE 4

de 8,99 por apenas **R\$7,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,86

**Vista Bello**  
Piso VISTABELLA Extra

45x45 Ref. 12000 PE 4  
45x45 Ref. 12017 PE 4  
45x45 Ref. 12038 PE 5

de 10,79 por apenas **R\$8,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$0,97

Argamassa Quatrofit  
Imperdível p/ Banheiro 20 kg

por apenas **R\$11,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$1,19

acesse [www.redecaetano.com](http://www.redecaetano.com)

# Construir, reformar ou ampliar?

## A hora é agora! Venha aproveitar!

CONSTRUCARD  
**CAIXA**

Novas regras na aprovação de seu financiamento proporcionando maior rapidez e flexibilidade. Disponível para correntistas e não correntistas da Caixa Econômica Federal. **Até R\$ 30.000,00** não precisa ser correntista da Caixa Econômica Federal pois a conta será aberta após a aprovação da documentação pela Caixa Econômica Federal.

**Financiamentos a partir de R\$ 2.000,00 até R\$ 180.000,00** para reforma e construção.  
\*(De acordo com aprovação do Crédito)

**Prazo do Financiamento: Até 58 meses**  
Juros de **1,75% ao mês**



Financiamento para pessoas jurídicas e empresas cadastradas ao BNDES. Micro, pequena, média e grandes empresas.

Juros de **1,01% ao mês**  
Crédito rotativo **pré-aprovado**

**Financiamento automático em até 48 meses\***  
Prestações **fixas**

\*022 De Cartões BNDES emitidos pela Caixa Econômica Federal. \*Máxíma prazo não permitem parcelamentos em 48 meses, e que deverá ocorrer em base, e aceitar apenas as condições de parcelamento em 12, 18, 24 ou 36 parcelas.



Vendemos do **BÁSICO** ao **ACABAMENTO** em até **24X** no cheque pré ou carnê com **crediário próprio**

\*Crédito sujeito à aprovação.



**ACEITAMOS**



**6 lojas para melhor atendê-los**

Trav. Rerana Pochi, 532  
Fone/Fax: (15) 3322-5000  
Tatuí - SP

Rua Jovenal de Campos, 883  
Fone: (15) 3252-2000  
Tatuí - SP

Rua Manoel de Lora, 296  
Fone: (15) 3267-1293  
Capela do Alto - SP

Rua Cel. Eugênio Melo, 565  
Fone: (15) 3263-1439  
Boltova - SP

Rua Cel. Eugênio Melo, 68  
Fone: (15) 3268-9970  
Boltova - SP

Rua Quintino Bocaiuva, 054  
Fone: (15) 3273-5793  
Rapetinga - SP

Foto: Imagem/Contraste - Príncipe/Alto por tempo/Alto

# APAE de Tatuí



*Um misto de  
amor e aprendizado*

**A**o entrar na escola de educação especial, nota-se por que ela existe há 34 anos e é um exemplo para a cidade. O número de sorrisos e abraços é incontável, sem falar no carinho com que os alunos receberam a Revista Hadar para uma entrevista sobre a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Tatuí (APAE), que oferece um trabalho de assistência aos portadores de deficiências, contribuindo para a inclusão social, oferecendo assistência, bases educacionais, culturais e cuidando da saúde das pessoas que fazem parte da escola.

O foco da APAE é oferecer às pessoas com necessidades especiais, condições adequadas, tanto físicas, como emocionais, que propiciem o desenvolvimento de seu potencial, bem como sua inclusão social, através de programas educacionais de acordo com o nível de escolaridade, necessidades e possibilidades, abrangendo todo o aspecto que favoreça o desenvolvimento do educando e sua participação como cidadão crítico e consciente de seus direitos e deveres, de acordo com Pedro Couto, professor da Associação.

“Na APAE, há o ensino fundamental, onde tentamos resgatá-los e devolvê-los para o ensino regular, porém, ainda há pessoas que confundem a deficiência mental com a doença mental, assim como há aqueles que ainda não conhecem o trabalho da Associação ou têm uma visão distorcida ou acham que os alunos moram aqui, porém, temos os mesmos trabalhos de uma escola, a única diferença é que as nossas crianças têm uma dificuldade maior para aprender, alguns têm síndromes, são autistas, deficientes auditivos ou alguma deficiência intelectual”, afirma o profissional.

Atualmente, a APAE atende 275 alunos, que recebem todo o suporte necessário na Associação. No período da manhã, há sala de múltiplos, trabalhos de sociabilização, convivência, escolarização de jovens e adultos, oficinas de encadernação de blocagem, mosaico, artesanato com sucata, teatro, canto, dança, desenvolvidos para que o participante possa ter um convívio pleno dentro da sociedade.

Há uma diretora pedagógica, administrativa, assistente social, fonoaudióloga, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, auxiliar de enfermagem, professores de educação artística, música, teatro, monitores e voluntários.

Em breve, a Associação pretende criar uma cozinha experimental, ou seja, está sempre

em busca de oferecer o melhor atendimento aos alunos. Uma das últimas realizações da APAE, foi a implantação de uma horta suspensa, que permite também aos cadeirantes, cuidar das plantas.

A escolarização funciona das 13 às 15 horas e durante a manhã, o ensino é mais adaptado, para crianças a partir dos seis anos.

Quem já conhece a APAE, percebe que ao longo do tempo, houve muitas mudanças na estrutura do local, que dispõe de um ginásio esportivo, piscina adaptada, além de ampliações para atender o público crescente da escola, que cuida até mesmo do transporte das crianças, jovens e adultos, transportando-os com um ônibus próprio.

“Mesmo com tanto crescimento, qualquer tipo de ajuda é bem-vinda, pois a APAE precisa de mais profissionais da área da educação e saúde, para ampliar o quadro de funcionários e também o número de atendimentos. Nós também não temos um médico neurologista atuando aqui, o que é essencial”, alega Couto.

Tamanho crescimento só é possível através da colaboração dos convênios, da verba que a Prefeitura Municipal da cidade destina à APAE e dos colaboradores fixos, que através do ativo telemarketing, há mensageiros para buscar o dinheiro e as pessoas fazem doações de acordo com suas possibilidades. “O telemarketing funciona muito bem, pois é possível que os colaboradores venham até a escola e vejam onde o dinheiro está sendo aplicado”, diz Pedro.

O grande empenho da APAE está direcionado à melhoria do parque, que já data 30 anos e é de grande valia aos alunos, que passam algum tempo brincando no local.

Para finalizar, o entrevistado revela que é uma satisfação, tanto para ele, quanto para os outros profissionais que trabalham dentro da instituição. “Realizo-me enquanto profissional e aprendemos muito com os próprios alunos. Às vezes as pessoas acham que o trabalho com alguém especial será diferente, mas não é, porque não difere em nada de uma escola comum, pois temos os mesmos problemas, o que torna diferente, seria a abordagem de determinados assuntos. O vínculo com os alunos também é algo forte, pois ultrapassa o pedagógico”, afirma.

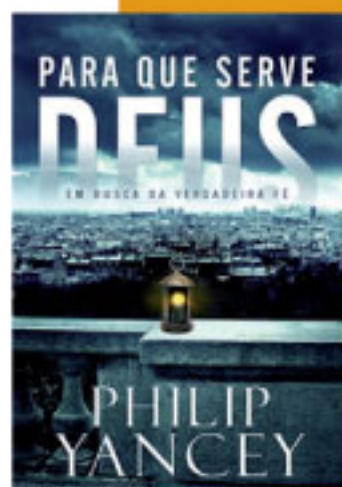
Nós, da Hadar, agradecemos o imenso carinho com que todos da APAE nos receberam e esperamos que este maravilhoso trabalho continue sendo desempenhado por muitos anos.





CULTURA

## RECOMENDADO



### PARA QUE SERVE DEUS?

**AUTOR:** Philip Yancey

**EDITORA:** Mundo Cristão

Este livro relata histórias de lugares como a China, onde a igreja está crescendo rapidamente, apesar de ter um governo ateu; ou como o Oriente Médio, onde a outrora vicejante igreja da região central agora mal sobrevive; e ainda como a África do Sul, onde uma igreja multicolorida junta os cacos de seu passado racista. Nos Estados Unidos, o autor visitou não apenas VirginiaTech (escola onde houve o massacre de 32 alunos e professores provocado por um estudante coreano perturbado), e uma convenção de prostitutas (em Green Lake, no estado de Wisconsin, sobre a evangelização de mulheres prostitutas, com a participação de representantes de 45 organizações e trinta países), mas também um grupo de alcoólicos anônimos de Chicago e dois territórios do Cinturão Bíblico do Sul. As cicatrizes do racismo no sul dos Estados Unidos, sem falar na África do Sul, serão curadas algum dia? Uma minoria cristã será capaz de provocar alguma fermentação num ambiente hostil como o da China ou do Oriente Médio?



### UMA BREVE HISTÓRIA DO BRASIL

**AUTORES:** Renato Venâncio e Mary Del Priore

**EDITORA:** Planeta

Os autores percorrem a história do Brasil desde quando ainda era a ilha de Vera Cruz até o século XXI. Por meio dos capítulos, os autores narram quais eram os hábitos dos povos que fizeram do passado, o presente brasileiro - o que comiam, como se vestiam, em quais deuses acreditavam, o que temiam e o que amavam. A partir da descrição dessas curiosidades, abordam as estruturas política, econômica e social e sua evolução no tempo até os dias modernos.



### O EFEITO MOMENTO

#### COMO PROMOVER O CRESCIMENTO EXCEPCIONAL DO SEU NEGÓCIO

**AUTOR:** J. C. Larreche

**EDITORA:** Bookman

Um dos maiores desafios dos executivos é - como manter o crescimento e, ao mesmo tempo, a lucratividade. Baseado em pesquisa do autor sobre 350 empresas integrantes da lista da Fortune 1000, 'O efeito momento' mostra que o velho método de gastar muito no marketing e cortar os custos estão ultrapassados.

*Katia Ruzsicska*

**Ballettatro FRED ASTAIRE**  
Exames do Royal Academy Of Dance

**Quem dança é mais feliz.**

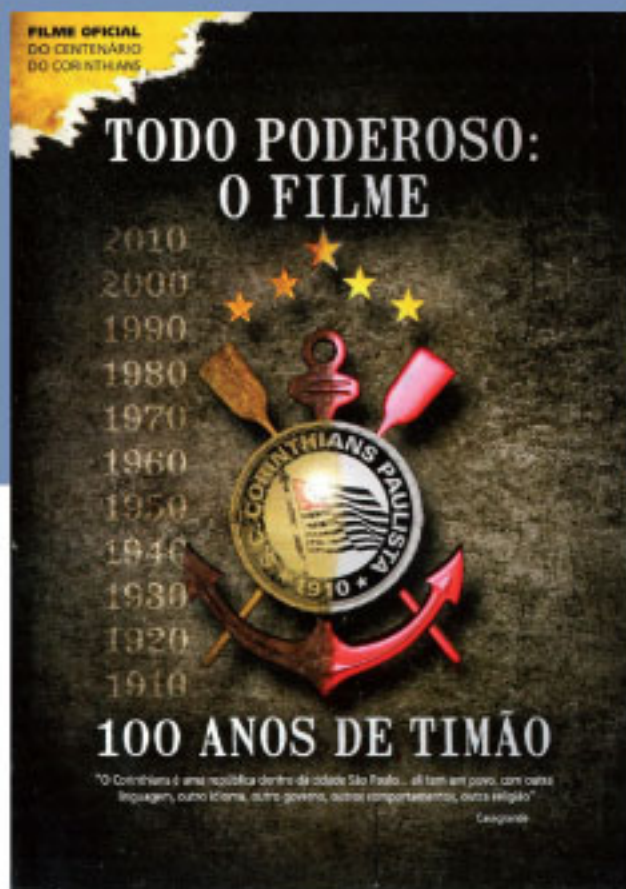
Praça Paulo Setúbal, 22 (Galeria Del Fante) - Tatuf - 15. 3251-8417  
www.fredastairetatui.com.br fastaire@fasternet.com.br

**DIAGNÓSTICO RADIOLOGICO**  
**DR DE LAMARE**

- › Ultra som 4D
- › Raio X digital
- › Mamografia
- › Tomografia
- › Densitometria

*Dr Fernando De Lamare Paula*  
CRM 87.269

**Agora endereço definitivo:**  
**Avenida São Carlos, 250 Tel: 15 3305-1301**



### TODO PODEROSO: O FILME (100 ANOS DE TIMÃO)

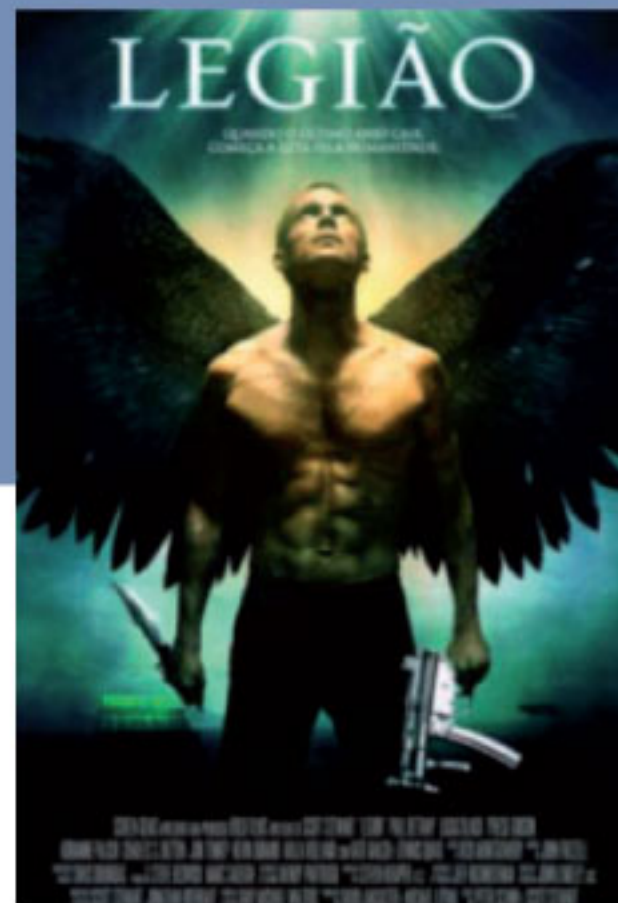
No ano de comemoração dos 100 anos do Corinthians, o documentário resgata imagens de arquivo inéditas, como o primeiro registro em movimento do time de futebol paulista, datado de 1929, que foi restaurado e tratado, além de cenas das décadas de 40 e 50. O filme traz gols históricos, símbolos, mascotes, uniformes e torcedores ilustres que dedicaram sua vida ao Timão.



### QUANDO EM ROMA

Jovem curadora de artes em Nova York não consegue arrumar um namorado. Quando sua irmã mais nova, que vive em Roma, comunica que irá se casar, ela parte em viagem para a Itália. Lá, fazendo seus passeios turísticos, vai até uma famosa "fonte do amor" e, ao invés de apenas atirar uma moeda, ela decide pegar algumas. A surpresa acontece quando ela volta para Nova York: a garota passa a ser perseguida freneticamente por um bando de pretendentes, mas estranhamente eles são artistas sócias de celebridades.

Comédia romântica muito simpática e despreziosa.



### LEGIÃO

Em uma remota parada de caminhões no deserto, o destino do mundo será decidido. Os exércitos do mal estão se reunindo. Armados e conclamados pelo Arcanjo Miguel (Paul Bettany), um grupo de estranhos se tornam involuntariamente soldados da linha de fogo do Apocalipse. Sua missão é proteger uma garçoneira e sua sagrada criança, ainda por nascer, contra o cerco impiedoso e mortal da legião demoníaca. O DVD tem como extras as curiosidades: 'Criando o Apocalipse' e 'A Última linha de defesa da humanidade'. Suspense competente que prende a atenção do começo ao fim do filme.

Silvia Strufaldi

**JOSUÉ MOTA | FOTOGRAFIA**  
www.jmotafotografia.wordpress.com | 15 32512536 | 15 97210616

**SUSHIYA**  
COZINHA JAPONESA

**RODÍZIO NO JANTAR**  
QUARTAS E QUINTAS

Rua 13 de fevereiro, 703 Centro - Tatuí/SP - Fone: (15) 3251.7716

## PEQUENOS NOTÁVEIS



Francine Padilha  
Escola: José Tomás Borges  
Série: 5ª série, 6º ano  
Idade: 11 anos  
Cidade: Tatuí

Gosta de pintar fadas, desenhos abstratos e animados.



Mellanie Kassin Padilha  
Escola: Duilio Calderari  
Série: 2ª série, 3º ano  
Idade: 8 anos  
Cidade: Curitiba

Ela adora pintar e desenhar princesas, modelos vivos e ambientes.

As pequenas Mellanie e Francine, adoram pintar e desenhar, além, é claro, de fazer muita arte com estilo!

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.  
[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)



## DICAS DOMÉSTICAS

### Limpar talheres

Para que os talheres brilhem, coloque-os uma vez por semana num recipiente com água, acrescente umas gotinhas de cândida e vinagre de álcool. Deixe de molho por toda a noite e enxágue no dia seguinte. Pode ser usado na máquina de lavar louças como produto para dar brilho.

### Pisos de concreto

O chão da garagem é o maior desafio de limpeza: pisos de cimento absorvem óleo e manchas gordurosas, acumulam detritos e a sujeira trazida da rua. Por mais estranho que possa parecer, areia sanitária para gatos pode ser muito útil. Espalhe um pouco da areia pelo piso para absorver óleo e gordura. Quando for limpar o chão da garagem, varra a sujeira e a poeira e então espalhe a areia sanitária com uma vassoura dura, varrendo a garagem em direção à porta. Lave o chão com água limpa, usando uma mangueira de jardim. Se precisar, varra a sujeira que sobrar com uma vassoura dura, ou aumente a pressão da água.

## A HADAR ESTÁ DE OLHO NO QUE OS FAMOSOS DIZEM POR AÍ... CONFIRA!

“Quando eu deixar a Presidência, o que eu sei fazer a não ser cobrar de quem está governando?”

*Lula*

“Eu tinha um caminhão de dinheiro e ninguém para me dizer que não podia fazer certas coisas”.

*Lindsay Lohan*

“Fui casado a vida inteira, então, estou em um momento gostoso de não ter que negociar com ninguém”.

*Reynaldo Gianecchini*

## MINUTO DE DESCONTRAÇÃO

### Velha Amiga

O menino foi atender o telefone a pedido de sua mãe que estava recebendo a visita de uma velha amiga: “Mãe, é o papai”. Disse bem alto o menino. “Ele quer saber se já pode vir para casa ou se a dona Maria Fofoqueira ainda está aqui?”

### Conversa de Casados

“Querido, o que você prefere? Uma mulher bonita ou inteligente?”  
“Nem uma, nem outra. Você sabe que eu só gosto de você”.

Autor desconhecido

Quer interagir conosco? Envie seu texto para:  
[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)



## A CAFEÍNA NA SUA ROTINA

Presente em refrigerantes, cafés, energéticos, chás, chocolates, entre outros, a cafeína é um composto químico, considerada alcaloide, que tem como característica principal, causar boas reações ao cérebro, como sensações agradáveis, estimulando o Sis-

tema Nervoso Central e, conseqüentemente, será frequente a vontade de ingerir mais doses.

É neste momento que devemos parar e pensar, como um simples cafezinho pela manhã faz tanta diferença, ou seja, ele desperta as pessoas e as estimula, fornecendo energia, mas também irritabilidade ou ansiedade.

Quem tem o costume de ingerir altas doses de bebidas que contêm cafeína, está propenso a ficar dependente, pois estudos revelam que as pessoas

que bruscamente param de tomá-las, correm o risco de sentir dores de cabeça, problemas no estômago, náuseas e insônia em razão da falta que a cafeína fará no organismo. Porém, os adeptos ao cafezinho no período da manhã ou após o almoço, não devem ficar com os cabelos em pé, pois quem tem uma vida regrada, com um cardápio que contenha produtos de qualidade, como frutas, verduras, legumes, aliados à prática de atividades físicas, pode continuar bebendo os derivados da cafeína, mas com cautela.



## Você sabia?

A maior aula de defesa pessoal tinha 2.212 participantes para aprender Krav Maga, e foi organizada pela Federação de Krav Maga Sul-Americana, na praia de Copacabana, no Rio de Janeiro.

Messias Soares Cavalcante é proprietário da maior coleção de garrafas de cachaça, com 12.800 garrafas diferentes. Ele as coleciona desde 1988. O homem mais baixo do mundo mede 70 centímetros e é o colombiano Edward Niño Hernandez.

### CURIOSIDADES

#### Curiosidades sobre Beijos

Nos EUA os beijos nas bochechas só são dados por pessoas íntimas e não é o cumprimento padrão, como no Brasil ou na Europa.

Em algumas tribos africanas se presta homenagem ao chefe ao beijar o chão por onde ele passou.

Durante o ato do beijo, você coloca 29 músculos faciais em movimento. Em outras palavras, o beijo pode ser usado como exercício eficiente para prevenir o aparecimento de rugas.

# 12 de Outubro

## Dia das Crianças

*A data dos pequenos notáveis!*

**V**er um mundo todo colorido, com nuvens de algodão, chuvas de confete, arco-íris com um pote de ouro no final, carrosséis gigantes, árvores de papel crepom, animais falantes e uma natureza esplêndida, com as mais belas paisagens e 24 horas inteiras destinadas ao lazer.

Parece brincadeira tudo isso, não é mesmo? É! Mas é brincadeira de criança, onde não há leis, ninguém para atrapalhar ou dizer que é tudo bobagem.

Este é o mundo infantil, onde tudo é permitido, onde os lugares têm mais graça e a vida é mais colorida, onde o imaginário é o ator principal e os diretores fazem das cenas, o que bem entenderem.

Viver em um mundo imaginário não é loucura, é a delícia de ser criança, de aproveitar as horas fazendo o que mais se gosta: brincar e o melhor, sem ter hora para começar ou terminar.

É por isso que neste mês, a Hadar gostaria de homenagear todas as crianças, que no dia 12 de outubro, têm um dia todo especial e dedicado a elas, que são a luz do mundo e o futuro do nosso país.

Para homenageá-las, em 1920,

foi oficializado o Dia das Crianças, através do deputado federal Galdino do Valle Filho, sendo que em 1924, a data foi oficializada

através do decreto nº4867, de 5 de novembro do mesmo ano. Porém, somente em 1960, o Dia das Crianças passou a ser comemorado. Em outros países, o dia é lembrado em dias diferentes, como a China e o Japão, que comemoram no dia 5 de maio, a Índia que comemora em 15 de novembro e Portugal e Moçambique, no dia 1º de junho.

Além dos países que citamos, outros comemoram em 20 de novembro, pois a Organização das Nações Unidas (ONU) reconhece este dia como Universal das Crianças, em razão da dupla comemoração, com a aprovação da Declaração dos Direitos das Crianças, que estabelece principalmente, que toda criança deve ter cuidados especiais antes e depois do nascimento, além de proteção efetiva.

Por isso, não vamos deixar que o brilho do sorriso de uma criança se apague e enchê-las de carinho, amor e assistência, pois assim como uma planta, as crianças só crescem e dão bons frutos se forem bem cuidadas.

Parabéns, Crianças!



**GALÁXIA**  
BRINQUEDOS



Muito mais produtos e presentes, agora com uma loja virtual!  
[www.galaxiabrinquedos.com.br](http://www.galaxiabrinquedos.com.br)

Rua 15 de Novembro, 491 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3251.7020



# As mãos que conduzem o futuro

*A educação infantil  
é a base de um ser humano*

A educação infantil é a base do aprendizado de uma criança, que além das orientações vindas do lar e da família, enxergam a escola como um modelo do que deve ser seguido, para que no futuro, sejam cidadãs dignas e que respeitem as leis de convívio social e também individualismo.

As mãos pequeninas, que brincam no mundo de fantasia, também são capazes de aprender desde cedo, através da educação infantil, que gradualmente vem quebrando as regras de que crianças vão à escola somente para brincar. Sim, elas têm todo o direito e é até um dever ter um tempo para

brincadeiras, que além de ser um ato saudável, contribui de maneira significativa para o desenvolvimento dos pequenos, porém, é na fase inicial da vida, que as crianças têm mais facilidade em aprender e desenvolver habilidades.

Mas, para que as crianças aprendam o que é certo ou errado desde cedo, é necessário que elas tenham um espaço adequado disponível, bem como estruturas voltadas ao aprendizado delas e profissionais capacitados, que além de ensinar, possam aprender com elas e perceber o que precisam, atendendo suas expectativas e necessidades.

A educação infantil tornou-se tão importante para a formação dos pequenos, que o 47 Ministério da Educação a reconheceu como integrante da educação básica do Brasil.

Construir uma base sólida para alguém que será o futuro do país é arquitetar seres humanos e profissionais capazes de conduzir com maestria a sua vida pessoal e profissional.

Educação é tudo que possibilita o crescimento pessoal, interpessoal e social, tendo como objetivo a aprendizagem significativa, dinamizada pela motivação do próprio educando, para que este se torne um ser humano completo e feliz.

## Aprender sem limites.

Aprender a ser  
Aprender a conviver  
Aprender a fazer  
Aprender a aprender



**MATRÍCULAS  
ABERTAS**



COLÉGIO IDEAL

- Educação Infantil
- Ensino Fundamental I e II
- Ensino Médio
- Pré-Vestibular (Preparatório para o ENEM)
- Capacitação Profissional
- Pós-Graduação 'Lato Sensu'

15 3205 2160

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

[colegioideal@colegioidealtatui.com.br](mailto:colegioideal@colegioidealtatui.com.br)

# Sonhos

*Sonho contigo, invade-me a alegria!  
Sentir teu peito junto a mim, ventura ...  
Acordo ... Que ilusão! ... Só agonia ...  
Não estás, coração triste, tortura.*

*Sonho feliz, minh' alma se alumia,  
No infinito, ansiosa, te procura.  
Ela voa, repleta de harmonia.  
Quer teu olhar lindo, mágica ternura.*

*Ah! Se agora, meu amado, tu chegasses!  
Saindo do meu sonho aurifulgente,  
Molhasses com teus beijos minhas faces ...*

*Talvez não entendeste o meu desejo.  
Ruge em mim o amor mágico, fremente.  
Meu ser em brasa acalma-o com teu beijo!*

Maria do Carmo Marques Ramos  
mcarminharamos@hotmail.com

S O N H O S



Pés cansados **nunca mais.**

cuide do seu Bem Estar



Acesse [www.mironnelli.com.br](http://www.mironnelli.com.br) e conheça outros modelos.

Os produtos Mironnelli recebem a cada coleção inovações em componentes e design que ampliam ainda mais as características de charme e conforto, são a pura tradução da sensação de bem-estar, também completada pela beleza visual trazidas a cada temporada.





# Antonio Ribeiro

*“Para ser compositor,  
acima de tudo, é necessário  
ter disciplina”*

O fato de não saber ao certo há quanto tempo é compositor, não influencia em nada o talento nato que Antonio Ribeiro tem. Na época em que estudava para ser pianista, aos treze anos, já compunha e de alguma maneira, o “vírus” da composição já existia nele e o instigava. “Mas, se eu tivesse que marcar um ponto inicial, talvez fosse quando comecei a estudar com Guarnieri, pois eram peças válidas, com conteúdo estético, organizadas, profissionais e não amadoras”, salienta Ribeiro.

Em entrevista para a Hadar, o compositor revela os passos da carreira que o tornaram conhecido.

Hadar>> Quando optou em ser compositor?

Antônio>> Osvaldo Lacerda, com quem tive aulas, começou a me influenciar, não exatamente para ser compositor, mas ao ouvi-lo falar sobre os aspectos da composição, comecei a ficar interessado de modo que comecei o ano querendo ser pianista e terminei resolvido a me tornar compositor. Em seguida, conversei com Lacerda, que falava muito do maestro Camargo Guarnieri, que havia sido seu professor de composição e acabei me tornando aluno dele, o que foi um grande privilégio, pois ele é um dos maiores compositores da história da música brasileira e reconhecido mundialmente. Fui o último aluno da escola de composição do maestro. Para finalizar e oficializar minha formação fiz faculdade de composição e regência na UNESP, na classe de Flo Meneses.

Hadar>> De onde surgem suas inspirações?

Antônio>> O maestro Guarnieri acre-

ditava muito em esforço, no sentido de que inspiração é apenas uma chama inicial detonadora de algumas idéias. Porém, depois estas precisam ser trabalhadas e é este trabalho o mais significativo. Inspiração é uma pequena parte desta atividade e pode vir de qualquer maneira e a qualquer tempo. Há um poeta que disse que a inspiração é o espirito da alma, é algo do momento, mas é necessário saber o que fazer com aquilo depois. Não se pode achar que a idéia sozinha é suficiente. Ravel tinha o costume diário de parar o que estivesse fazendo e se dedicava a fazer exercícios de composição, pois quanto mais se escreve, mais fluente será a escrita.

Hadar>> Como é ser reconhecido no mundo todo?

Antônio>> Meu universo é a música de concerto e aqui no Brasil, ela tem uma divulgação limitada. Então, ser razoavelmente conhecido equivale dizer que isso acontece em uma esfera específica de músicos e demais profissionais da música, sem se estender à grande população.

Hadar>> Qual é a sensação de ter intérpretes renomados executando suas obras?

Antônio>> É ótimo, porque um grande intérprete tem capacidade de mergulhar na partitura e assim, pode atingir profundidades e camadas que nem sempre o compositor previu conscientemente. Quando o intérprete executa a peça, é muito interessante ver que ele percebeu coisas que eu, como compositor, não havia percebido. É um outro olhar, pois uma pessoa de fora consegue ver ângulos diferentes, selecionar determinados trechos e realçá-los de um jeito que não era previsto.

Hadar>> O senhor recebeu muitos prêmios?

Antônio>> Alguns, mas três deles são muito significativos. Um é de um concurso de composição bem tradicional de São Paulo, ocorrido dentro de um movimento de música da UNESP, chamado Ritmo e Som, onde ganhei o segundo lugar. Outro prêmio, devido a minha colaboração na organização de um novo curso superior de música em São Paulo, foi o convite para participar de um Fórum Internacional, realizado em Bancoc, na Tailândia, e que foi muito importante porque objetivava criar as bases para o ensino universitário para o século 21, focado no ensino normal e no das artes. Fui o único músico brasileiro a tomar parte deste Fórum. E o terceiro foi um Prêmio Nacional de Melhor Obra Vocal – no caso, uma “Ave Maria” para coro a 4 vozes -, concedido pela Funarte, por ocasião da penúltima Bienal de Música Brasileira Contemporânea, no Rio de Janeiro.

Hadar>> Quais compositores o senhor considera bons atualmente?

Antônio>> No Brasil, existem alguns impossíveis de não mencionar, que já pertencem à história, como é o caso de Osvaldo Lacerda, Almeida Prado, Aylton Escobar, Edino Krieger, Ronaldo Miranda, Roberto Vitória e Flo Meneses. Enfim, o Brasil, desde o período colonial, vem conseguindo montar uma escola de compositores muito relevante tanto para a história nacional, quanto para a das Américas e do Velho Mundo.



# Os mestres do aprendizado

*Uma homenagem especial ao Dia do Professor*

O processo de alfabetização de alguém, desde criança até a fase adulta, é imprescindível e dependendo do caso, pode demorar certo tempo, porém, o aprendizado é um fator que jamais se perderá ao longo dos anos e é também o primeiro, dos muitos passos que uma pessoa dá em sua trajetória pessoal e profissional. Quem participa ativamente desta etapa é o professor, um profissional renomado que por si só, nasceu com o dom de ensinar quem quer aprender.

Neste mês, mais especificamente no dia 15, comemoramos o Dia do Professor, que é lembrado desde 1947, mas foi em 1827, que Dom Pedro I criou o Ensino Elementar no Brasil, através de um Decreto Imperial que instituía a todas as cidades, escolas de primeiras letras, professores assalariados e aprendizado, porém só após 120 anos, o decreto foi enfim colocado em prática.

Para melhor ilustrar esta matéria, entrevistamos a ex-jornalista e professora de português e redação, Carmen Sílvia Portela dos Santos, uma apaixonada pelas letras e pela profissão que exerce há doze anos. Para ela, como em qualquer profissão, é preciso gostar do que se faz. Ela revela que ser professora é acreditar, antes de tudo, que o ser humano, principalmente crianças e adolescentes, pode transformar-se, ser melhor. "É libertar o garoto (como digo em sala) de um mundo restrito, pequeno, e fazê-lo enxergar um mundo repleto de diversidades, problemas, belezas, realizações, ou seja, fazê-lo ser cidadão participante do jogo social. Quando entro numa sala de aula, primeiramente penso que tenho uma responsabilidade, uma criança ou jovem que estão sob meus cuidados, recebendo minha influência".

A profissional sempre gostou da área que trabalha atualmente, pois quando estava no terceiro ano de Jornalismo, já trabalhava como repórter, mas gostava muito de Português. Então, decidiu fazer Letras à noite, mas sem trancar o curso de comunicação. Em seguida, começou a trabalhar em assessoria

de comunicação para escolas particulares e faculdades, fazendo jornais e revistas. "Em contato com o ambiente escolar, interessei-me pela sala de aula e comecei, primeiramente, a dar aulas de Atualidades, com leitura e interpretação de textos jornalísticos", afirma Carmen.

Entre os desafios diários, Carmen Sílvia afirma que o maior deles é cativar o aluno, pois conforme revela, não adianta saber muito, ter todas as respostas na ponta da língua e dominar o assunto, se você não chama o aluno para sua aula, sobretudo o Ensino Médio. "O adolescente precisa perceber que existe algo de interessante que vai ajudá-lo a refletir, a não se deixar dominar, ou seja, sobretudo na minha área, o Português hoje é trabalhado neste sentido: a leitura e a produção de textos libertam o aluno da ignorância, da manipulação desmedida. Ele vê com outros olhos a realidade e sabe expressar-se sobre ela", afirma.

Para ela, não há uma etapa da profissão considerada a melhor, pois no início, ela alega que o idealismo toma conta do profissional e sempre foi muito idealista em relação a construir com o aluno o saber, considerando ser da mesma maneira atualmente, pois o percurso continua, é claro que com dificuldades, como por exemplo, mudanças cotidianas e também o avanço da idade, porém, a vontade de participar do crescimento intelectual e humano da criança e do adolescente é a mesma.

O ato de ensinar, para a professora Carmen Sílvia, é antes de tudo aprender, pois para ela, não existe ensinamento sem aprendizagem, porque ela aprendeu muito com seus alunos. "Aprendi que cada um é diferente, que as explicações devem atender a um grupo heterogêneo. Aprendi que a sala de aula é um ambiente repleto de valores que devemos respeitar. Ensinar é ter humildade. Humildade para admitir o próprio erro ou desconhecimento. Humildade para sair de uma aula e pensar: Puxa, essa aula não funcionou. Vou tentar de outro jeito da próxima vez". Ela pensa que, antes de ensinar Português, deve ensinar o garoto a pensar. Sabendo pensar, ele tira de letra muitos conteúdos e segundo ela, esse é o caminho.

Ao longo desta jornada, ela enfrentou muitos desafios, no início, com muitas aulas, tanto no Estado, quanto na rede particular, então não sobrava tempo pra estudar como ela gostaria, preparar aulas como deveria,

mas sempre dando conta do recado, até que enfrentou a decisão de abandonar a rede pública, porém nunca se acomodou onde não se sentia realizada. "Aprendi muito no Estado. Vi muitos alunos vencerem na vida, alunos que valorizavam realmente a figura do professor. Mas também me senti frustrada com o sistema. Embora seja idealista, gosto de resultados, e infelizmente resultados são difíceis na rede estadual. Hoje, meu desafio maior é realizar um trabalho mais calmo e de qualidade. Continuo na loucura, mas desacelerei", afirma. Atualmente, ela trabalha bastante em casa, porque reserva um tempo para correção de redações, um trabalho do qual gosta muito, apesar de ser lento e exigir paciência.

A professora discorre que Política no sentido de participação da sociedade deve ser tema de qualquer sala de aula, mas não a política partidária, para que o aluno perceba que o importante é a consciência do seu papel na sociedade como um agente político, seja votando, cumprindo seus deveres ou exigindo seus direitos. "O assunto não pode ser visto como: ah, isso eu não discuto. O educador tem a obrigação de levar certos assuntos para a sala de aula e tratá-los da maneira mais responsável que puder", afirma.

Para finalizar, a profissional revela que o maior ganho desta profissão é o fato de fazer diferença na vida do aluno, pois ela se surpreende com os ex-alunos que encontra e expressam tanto carinho e consideração. "Penso: Puxa, será que fui tão importante assim pra ele (a)? Essa é a certeza que quero ter. Meus pais são professores, tenho dois irmãos professores. Acredito na Educação". À parte qualquer hipocrisia, Carmen acredita também que é possível ser um profissional e ser reconhecida, tanto pessoalmente, quanto financeiramente. "Eu sempre deixei esse pensamento muito claro para meus alunos. Quer ser professor? Seja. Mas seja profissional", finaliza.

Aos professores, a Hadar deseja os melhores votos e que continuem fazendo a diferença na educação.

# Barbados

Um mergulho pelas águas caribenhas

Andanças hadar

**C**ontinuando nossa rota pelo Caribe, viajaremos este mês para Barbados, uma das belíssimas ilhas caribenhas que está localizada no Oceano Atlântico, fica a leste de Santa Lúcia e de São Vicente e Granadinas, em uma área conhecida como Índias Ocidentais, tendo como capital, Bridgetown.

Com um clima tropical, Barbados recebe a chuva durante quatro meses ao ano, comuns de junho a outubro, mas que não impedem a crescente busca dos turistas por praias paradisíacas, povos carismáticos e uma economia voltada ao turismo, mas com raízes exportadoras de açúcar e derivados, como o rum, que por sinal, faz muito sucesso em todo o mundo e é produzido com o coco de Barbados. A moeda de circulação local é o dólar barbadiano e o idioma oficial é o inglês.

Quem esteve por lá no mês de julho em lua de mel, foi o casal Tatiana Vieira e João Afonso Bardal, que aproveitou o alto verão em Barbados. Em entrevista, eles destacaram a boa receptividade local, pois como afirmam, "o povo da ilha é muito receptivo, caloroso, assim como nós, brasileiros. A cultura é vibrante e cheia de vida! A língua oficial é o inglês, mas eles falam também o espanhol, então a comunicação é fácil".

No setor culinário, a ilha não deixou a desejar e encantou o casal, que falou sobre a riqueza dos pratos e da fusão da culinária africana, ameríndia, francesa, indiana, e espanhola. "A culinária de Barbados tem temperos fortes bem característicos e, às vezes,

acentuado na pimenta. Um prato característico da região é galinha assada com cenouras cozidas, arroz com ervilhas e polenta", revela Tatiana e João, que ainda notaram vários pratos bem apimentados e um muito solicitado na ilha, que é a base de peixe-voador e muita pimenta.

Mesmo com pretensão de conhecer outros lugares, eles afirmam que voltariam para Barbados, onde puderam conhecer a capital Bridgetown, a Praia de Crane e também

para os aventureiros, indicam desbravar as grutas Guly, a Gruta de Harrison e os Jardins de Andrômeda, além de um bellissimo passeio de submarino, já que a partir das seis da tarde é possível fazer um passeio entre os corais e o jardim marinho iluminado, onde resumem, "é encantador ver de perto e se encantar com a vida marinha".

Aproveite para desfrutar as maravilhas e praias do mundo todo e conte sua viagem para a Hadar!



## Caribe com voos especiais

Inclui: Aéreo, 7 noites com café da manhã, traslados e seguro. Saídas sábados 23/Outubro a 11/Dezembro

### Barbados

A partir de (R\$ 2.440)  
R\$ 487 + 9x R\$ 217

**VARIG\***

### Curaçao

A partir de (R\$ 2.616)  
R\$ 519 + 9x R\$ 233

**QOL**

### Punta Cana • All Inclusive

A partir de (R\$ 2.346)  
R\$ 465 + 9x R\$ 209

**VARIG\***

### St. Maarten

A partir de (R\$ 2.688)  
R\$ 537 + 9x R\$ 239

**VARIG\***

Notas: Preços por pessoa em apto duplo saindo de São Paulo, válidos para a data de publicação, sujeitos a alteração e disponibilidade sem prévio aviso. Não incluem taxas aeroportuárias e de serviços. Valores referenciais calculados ao Câmbio do dia: 08/09/2010 - 1 US\$ = R\$ 1,84, serão convertidos em Reais ao câmbio do dia do pagamento. Parcelamentos sem juros (1ª parcela e taxas à vista) exclusivo para pagamentos em cheques até 30/09/10. Voo Curaçao com conexão em Brasília.

**TATUI TURISMO**

# Curiosidades e esclarecimentos sobre a Numerologia

## *As atividades que podem mudar a sua mente*

Você sabia que a vida de cada um dos seres humanos tem uma configuração particular, configuração esta determinada pelos números que marcam sua vida, como os do dia, mês e ano de seu nascimento bem como pelos números obtidos através do nome que recebe ao nascer?

Você sabia que através da numerologia é possível obter-se valiosa orientação no que se refere aos nossos padrões emocionais, ao futuro, à profissão, à vida financeira, aos relacionamentos de toda espécie (familiar, amoroso, social), à saúde, ao que podemos esperar de determinado relacionamento, amoroso ou sociedade de negócios, fornecendo um guia de autoajuda individual e intransferível que pode servir de bússola em nossa jornada através da vida?

Você sabia que a Numerologia descreve coisas que já "nascemos sabendo" e coisas que devemos aprender, inclusive o tipo de Karma que teremos que enfrentar através de experiências de vida em seus principais ciclos de 9 em 9 anos?

Você sabia que o dia do seu aniversário, isto é, o dia do mês no qual você nasceu, fornece informações sobre a sua personalidade e sobre os seus padrões psicológicos? E que esse dia indica ainda tendências relacionadas a sua saúde, a sua vida amorosa, sexual, social e profissional?

Você sabia que cada ano de sua vida é regido por um número e que esse número indica em que fase você se encontra dentro dos vários ciclos pelos quais você passa durante toda sua existência no planeta Terra?

Você sabia que os antigos hindus, os tibetanos e os egípcios foram os primeiros a desenvolverem a numerologia? E que o grego Pitágoras, aquele do teorema que aprendemos na escola, é considerado o Pai da Numerologia porque organizou e desenvolveu essa arte em 500 d.C.?

Você sabia que o número 3 é considerado por muitos como um "número divino"? E que é assim considerado porque ele contém o símbolo do triângulo, que representa a trindade que aparece na maioria das religiões com mais de um século de existência e nas mitologias da maioria dos povos antigos - Pai-Mãe-Filho / Pai-Filho-Espírito Santo / Mente-Corpo-Espírito?

Isabel - Numerologista  
Isabel.numeros@terra.com.br

Revista **hedar** [www.revistahedar.com.br](http://www.revistahedar.com.br)

Interatividade, Entretenimento, Tecnologia, Notícias, Dicas, Pequenos Notáveis, Política, Universo Teen, Música, Meio Ambiente, Moda, Saúde, Esportes, Magazine, Curiosidade, Livros, Informações, Bate Papo, Sustentabilidade, Visite!, Região, Lazer, Gastronomia

Elmxc



universo

# Teen

# Papo cabeça entre jovens

*A galera que entende de tudo e um pouco mais sobre os assuntos do dia a dia*

**B**atemos um papo super descontraído com uma galera antenada em política, moda, internet, festas, paquera e tudo mais que gira em torno do universo teen. Apesar da pouca idade, eles já têm muita ideia e atitude. Leonardo B. Amaro, Renata C. Elmec, Gabriela Simonsen, Ana Beatriz C. de Sousa e Lucas Romagnoli, falaram o que pensam sobre o mundo, o que mudariam e os hábitos entre a galera.

Ana Beatriz revela que até alguns dias atrás, gostaria de ser Presidente do Brasil, mas descobriu que há muita corrupção nesse meio e não acha justo enganar a população, o que a fez desistir de atuar nessa área. A maioria dos entrevistados concordou que o que falta é educação e igualdade entre os cidadãos, pois para eles, os menos favorecidos sofrem com a impunidade por não terem meios para resolver problemas relacionados ao dinheiro. Já Lucas, acredita que a oportunidade é para todos, basta estudar, mas é claro que ainda falta um investimento maior em educação pública.

Ainda sobre política, a opinião deles é unânime e acreditam que independente de

quem for eleito, essa pessoa não terá capacidade para presidir o país, apesar de o Brasil ter se desenvolvido nos últimos anos e visto com bons olhos no exterior. Para eles, política é um assunto que deveria ser discutido em sala de aula com maior frequência, pois é uma matéria que faz parte de cidadania.

Em meio à conversa descontraída, eles revelam quais são as gírias que mais usam diariamente, como "véio", "mano", "cara", "daí", "ai", "beleza", "falou", que acabam influenciando até mesmo em conversas formais ou trabalhos escolares, já que falam sem ao menos perceber a frequência. Quanto à moda de abreviar palavras na internet, os jovens já não usam mais e preferem fazer uso das palavras tal como são.

Quando o assunto é moda, os adolescentes dizem que usam uma coisa ou outra do que é tendência, mas o importante é saber combinar e não seguir 100% a moda, pois antes de tudo, é preciso ter personalidade. Cores extravagantes, tênis coloridos, gótico, são estilos de roupas que eles não usariam.

As bandas estilo Pop Rock e românticas que falam sobre relacionamento, são as

músicas que caíram no gosto dos meninos e meninas, mas tudo depende do momento em que estão vivendo.

Para eles, o melhor lugar para badalar é em cidades vizinhas, pois a maioria das festas em Tatuí, permite a entrada apenas aos maiores de 18 anos, mas na região, há muitas baladas teens e com um público bacana e música boa, lembrando que balada é o lugar perfeito para dançar e paquerar. Quando perguntamos o que não pode faltar em uma balada, Gabriela respondeu: o DJ (risos).

Na hora da paquera, para os teens, o que vale é ter um assunto legal para conversar e lançar um olhar fatal no pretendente, que com certeza corresponderá.

Além de ter uma vida atarefada e estar sempre correndo para fazer os trabalhos e tarefas escolares, eles ainda encontram um tempo para dançar, sair com os amigos e praticar esportes, como: basquete, skate, tênis, vôlei, balé, sapateado, dança do ventre, entre outras coisas mais.

Com esse bate papo, pudemos aprender um pouco mais sobre os jovens que estão sempre antenados com o que acontece ao seu redor.

Valeu galera!



# Conversando sobre **SEXO**

**C**om tantas informações e ferramentas disponíveis para tirar as diversas dúvidas, o assunto sexo deixou de ser um tabu, mas muitos adolescentes ainda têm suas dúvidas e vez ou outra, sentem-se constrangidos em falar sobre o assunto. É comum em roda de amigos, a conversa começar ou terminar com um debate sobre sexo, mas não é todo mundo que tem coragem ou até mesmo vontade de discutir em casa.

Para muitos jovens, o assunto sexo deixou de ser tratado com tanto preconceito, pois além de ter o assunto abordado nas escolas, os jovens entrevistados pela Hadar, revelam que conversam com os pais sobre sexo, meios de prevenção, mas é muito comum as meninas conversarem mais com as mães e os meninos, trocarem ideias com os pais, pois mesmo com um vínculo tão próximo, ainda rola uma timidez.

Sabe-se que há muitas maneiras de se prevenir contra as Doenças Sexualmente Transmissíveis (DST's) e evitar que meninas sejam mães precocemente. No entanto, para uma de nossas entrevistadas, ainda há pessoas que acham divertidas as propagandas sobre o assunto, "mas elas

só irão enxergar a realidade, quando algo ruim acontecer a si próprio", afirma.

O importante é destacar também que com tantos avanços, até mesmo os jovens se sentem pressionados quando o assunto é virgindade, mas o que vale mesmo é levar em conta quem é o parceiro (a), se essa pessoa gosta mesmo do outro e pretende investir no relacionamento, e acima de tudo, usar camisinha e ir a um médico para que ele oriente e aconselhe quais são os métodos anticoncepcionais mais seguros e indicados para cada pessoa.

Antes de qualquer coisa, é necessário ter consciência dos seus atos e muita responsabilidade.

**Galera da Hadar Teen, a Street Wash te espera de portas abertas!**

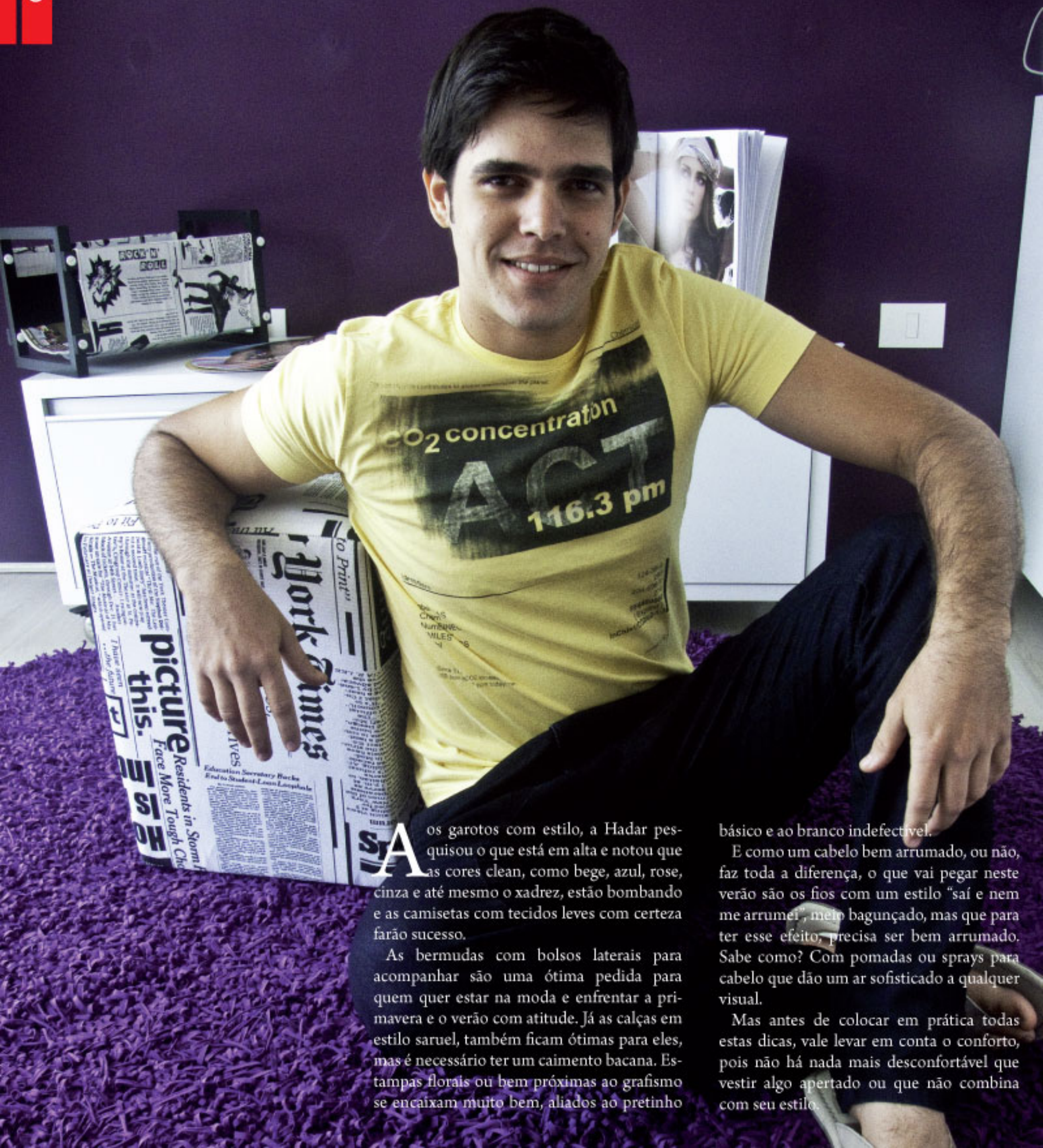
**Obrigado por este ano de sucesso!**



Rua 11 de agosto, 149-B - Tatuí - Fone. 15. 3259.3865

# Estilo e atitude

*As tendências que fazem diferença no guarda-roupa masculino*



**A**os garotos com estilo, a Hadar pesquisou o que está em alta e notou que as cores clean, como bege, azul, rose, cinza e até mesmo o xadrez, estão bombando e as camisetas com tecidos leves com certeza farão sucesso.

As bermudas com bolsos laterais para acompanhar são uma ótima pedida para quem quer estar na moda e enfrentar a primavera e o verão com atitude. Já as calças em estilo saruel, também ficam ótimas para eles, mas é necessário ter um caimento bacana. Estampas florais ou bem próximas ao grafismo se encaixam muito bem, aliados ao pretinho

básico e ao branco indefectível.

E como um cabelo bem arrumado, ou não, faz toda a diferença, o que vai pegar neste verão são os fios com um estilo "saí e nem me arrumei", meio bagunçado, mas que para ter esse efeito, precisa ser bem arrumado. Sabe como? Com pomadas ou sprays para cabelo que dão um ar sofisticado a qualquer visual.

Mas antes de colocar em prática todas estas dicas, vale levar em conta o conforto, pois não há nada mais desconfortável que vestir algo apertado ou que não combina com seu estilo.



## O contagiante som de

# HEVO84

*Confira o papo com Renne Fernandes, vocalista da banda*

**E**stilo, boa música, mistura rítmica e atitude, são algumas características da Banda Hevo84, formada por Renne Fernandes (vocalista), Fernando Cunha (guitarra), Rodrigo Suspiro (baixo) e Victor Hugo (bateria), que está bombando nas rádios do Brasil e é preferência entre os jovens que curtem Pop Rock/Hardcore.

A Hadar conversou com Renne, que foi super simpático e nos respondeu as perguntas que você verá a seguir. Confira:

**Hadar>>** Como surgiu a banda Hevo84?

**Renne>>** Eu e o Fernando somos de Paranaguá, litoral do Paraná. Criamos o repertório no final do ano de 2005 e já fechamos alguns shows por conta, ali mesmo na região. O trabalho foi desenrolando e quando vimos estávamos morando em Curitiba, com um CD embaixo do braço e buscando algum apoio pra levarmos a HEVO84 adiante.

**Hadar>>** Como vocês veem o espaço para a música na internet?

**Renne>>** A internet, entre outros fatores, fez com que a venda dos CDs caísse muito. Mas foi criada em contrapartida a venda digital das músicas. Temos a divulgação das mesmas pelo [myspace.com/hevo84](http://myspace.com/hevo84). Vejo como uma situação ainda em andamento, visto que, estão sendo criadas novas situa-

ções para comercializar a música na internet, beneficiando o fã e o artista.

**Hadar>>** Quais são as principais influências musicais da banda Hevo84?

**Renne>>** Ouvíamos bandas de rock como The Used, Hoobastank, Nickelback, mas atualmente, Paramore, All Time Low, 30 Seconds to Mars, entre várias outras.

**Hadar>>** As músicas têm assinatura de vocês? Como surgem as composições?

**Renne>>** As músicas da banda HEVO84 são criadas aqui em casa mesmo. Tenho as ideias sobre as letras e melodias, gravo as minhas ideias principais e logo vamos lapidando com a galera da banda, relendo os arranjos de bateria, guitarra e baixo.

**Hadar>>** Como é a expectativa antes das apresentações?

**Renne>>** É um clima de ansiedade muito grande. Costumo ficar quietinho, poupando voz, conversando pouco. Então, minutos antes do show, todos nós nos aquecemos para entrarmos a mil por hora em cima do palco, nos reunimos, colocamos Deus no nosso trabalho, falamos algumas palavras e quando vemos, a equipe já soltou a introdução do show, aí é só entrar e desempenhar nosso papel da melhor maneira possível.

**Hadar>>** Como é a receptividade da mídia e dos fãs do Hevo84?

**Renne>>** Temos muito contato com os fãs pela internet e fazemos questão de manter isso sempre aceso, através do Twitter, Facebook, MSN, Orkut. Nas entrevistas somos naturais e os mais brincalhões possíveis. Os entrevistadores sempre entram nas brincadeiras e riem com a gente. Costumamos misturar na nossa postura, competência e bom humor.

**Hadar>>** Por que Hevo84? O que quer dizer?

**Renne>>** A palavra "EVO" está no dicionário e quer dizer "infinito" e "indestrutível". O número "8" é o símbolo do infinito, "4" por sermos em 4 integrantes e o "H" fechou o nome por também representar o número "8" na numerologia e resultar numa soma numérica que nos traz sorte, segundo quem consultamos.

**Hadar>>** Gostariam de mandar um recado para os fãs?

**Renne>>** Peçam muito as músicas da HEVO84 nas rádios, galera de todo o Brasil! Beijos e abraços pra toda galera da Revista Hadar, da cidade de Tatuí e arredores do estado de São Paulo, obrigado a todos que nos apoiam e fazem desse sonho doido de viver de música, uma realidade a cada dia.



# 2010 ELEIÇÕES

## *Você votou consciente?*

A partir deste mês, o Brasil poderá tomar novos rumos, pois estamos elegendo o novo presidente, governador do estado, senadores e deputados estadual e federal, que vão por mais quatro anos comandar a nossa nação. Precisamos refletir o quanto é importante votar consciente, muito embora já tenhamos elegido governador, senadores e deputados, mas ainda nos resta o presidente, será que continuaremos como estamos? Será que qualquer um dos candidatos está preparado? Como será o ano de 2011, 2012... A partir de 1º de janeiro tudo muda, tudo se transforma ou será que continuaremos como estamos? Caro leitor, tanto um ato, quanto o outro, depende de quem presidirá o país, já que cada candidato mostrou propostas diversas, seja como uma estratégia de marketing eleitoral ou até mesmo porque de fato tem o intuito de melhorar a casa. Mas, a propósito, você se lembra quais foram as propostas por eles apresentadas? Vale a pena refletir...

Certamente você votou no dia 3 e dia 31 de outubro votará novamente, mas será que sua opção foi baseada em propostas decentes dos candidatos ou foi apenas um ato de desencargo de consciência ou até mesmo obrigação? Infelizmente vivemos em uma época conturbada por escândalos, corrupção, impunidade, mas o seu voto vai perdurar por quatro anos e é por isso que vale ressaltar: Você escolheu corretamente?

É hora de parar e pensar se você merece um puxador de votos te representando ou alguém sério, que pretenda colaborar com o crescimento do país, que tenha planos concretos, não estamos falando que fulano é isso e o sicrano é aquilo, mas é preciso

parar e pensar, conhecer a vida do candidato que estamos elegendo para nos representar, pois a partir do momento em que essa pessoa se torna política (pública), ela abre a sua vida privada para que você eleitor, cidadão, possa conhecer um pouquinho mais sobre ela. Os políticos precisam do seu voto e você precisa saber se eles merecem o seu voto, você é quem decide se quer ou não que ele o represente, o voto é coisa séria, é preciso votar em alguém que faça a diferença na política, analisar se esse alguém é de fato um bom representante (administrador), imagine a sua empresa nas mãos de um excelente administrador, agora, imagine se esse alguém for uma pessoa que gosta de estar no poder apenas para satisfazer seu próprio ego, status, tirar vantagens, já imaginou como ficará a sua empresa? Imagine que o nosso país nada mais é que uma mega empresa que precisa de um excelente presidente, administrador, e que em seu organograma hierárquico haja pessoas competentes, confiáveis, comprometidas com o trabalho e, acima de tudo, éticas. É disso que a nossa nação precisa: de bons administradores.

Após cumprir a obrigação de votar, o outro passo é verificar se o seu candidato cumprirá tudo aquilo que prometeu, pois é muito fácil dizer que o salário mínimo irá aumentar, que o número de escolas triplicará, que haverá programas antidrogas, entre outras promessas. Mas, e os recursos? Como seria esse planejamento? Votar é dever de todo o cidadão, fiscalizar é direito do cidadão! Estamos falando de 136 milhões de indivíduos que votam no Brasil, se cada um fizer um pouco, junto seremos muito!

Com um público tão extenso de votan-

tes, não podemos deixar que as palavras sejam jogadas ao vento, pois o crescimento econômico de um país, bem como a geração de mais empregos e a melhoria dos já existentes, dependem de políticos competentes, que honrem com o que foi dito e que os quatro ou oito anos seguintes sejam de progresso.

Se tudo está bom como está, precisamos exigir que fique melhor ainda, cada vez mais avante. Não podemos esquecer que vivemos em uma democracia, onde todos têm direitos e deveres: direito de ir e vir, falar e expressar o que sente, sem censura, eleger quem você confia para lhe representar: os políticos. Pense que em quatro anos, muita coisa pode mudar, ou não.

Saúde, educação, ética, é o que todos precisam, e falando em saúde, analise como anda a saúde pública, certamente você já precisou dela. Foi bem atendido? Nunca perdeu um ente querido por causa dela? E a educação? Seu filho, neto, bisneto, todos estudam nos colégios ou escolas de bom nível de aprendizado? As escolas recebem uma boa base para manter sua sustentabilidade? E o conhecimento dos professores... Será que há um bom investimento para esses mestres, que são sem sombra de dúvidas os que vão montar a base da cidadania? Como esses educadores poderão continuar suas árduas tarefas: educar? Sem falar dos salários!

Então, caro leitor, diante dessas poucas reflexões e de tanta desigualdade social é que a gente se questiona: mudar é bom? Inovar, melhor ainda! Como você analisa tudo isso? Somos cidadãos trabalhadores, então será que merecemos palhaços para nos representar?

AUTOS & CIA

# AUTOS & CIA



AUTOS & CIA

# Viajando a bordo de um trailer

*A acomodação ideal para quem roda pelas estradas*

Com instalações básicas, constituídas por apenas um espaço para dormir ou levar materiais úteis, até os de grandes dimensões, com direito a quarto, cozinha, banheiro, ar condicionado, os trailers são uma boa pedida para quem vive com o pé na estrada ou precisa de uma ajudinha para levar tudo e um pouco mais durante as viagens. Eles podem ser adaptados na traseira de um carro e seguir por muitos quilômetros, servindo de acomodação para quem quer ter sempre perto, um pedacinho do lar.

Em todo o mundo, principalmente no Brasil, há uma infinidade de lugares bacanas para estacionar o trailer e aproveitar a paisagem, conhecendo lugares novos e paradisíacos, a bordo de um trailer de pequeno ou grande porte, além dos Teardrops, aqueles mini-trailers ou carretas-barracas com modelo de chalés.

Para quem gosta de se aventurar, é importante destacar que para conduzir este tipo de veículo que traciona trailers com até seis mil quilos, deve ter Carteira Nacional de Habilitação categoria B, segundo as regras reformuladas e aprovadas pela Comissão de

Constituição, Justiça e Cidadania (CCJ) e alteradas no Código de Trânsito Brasileiro.

Para manter seu trailer em bom estado, deve-se fazer revisões periódicas, pois assim como um carro que fica parado por muito tempo, eles necessitam rodar. Uma estrutura bem cuidada também vale muito, pois como em sua maioria são feitos de madeira, os trailers podem sofrer com a penetração de água. Os rolamentos devem receber atenção redobrada, ser lubrificados, assim como o engate, e devem ser verificados a cada 500 km rodados. Os freios e pneus também não devem ser deixados de lado, pois podem prejudicar o trailer.

As luzes de sinalização (lanternas, freio, se-



tas) acopladas ao trailer devem estar sempre funcionando, para garantir segurança ao motorista, aos passageiros e usuários das vias, evitando acidentes.

Fique atento a estas regras e rode o mundo com segurança, a bordo de um espaço reservado só para você.



# ROSA

AUTO MECÂNICA

**Freios, Suspensão, Injeção Eletrônica, Troca de Embreagem, Escapamentos, Baterias, Troca de Óleo, Manutenção Preventiva, Higienização de Ar Condicionado, Palhetas e Extintores**

\*Apresente esse anúncio e ganhe 20% de desconto em nossos serviços.  
Rua do Cruzeiro, 497 Tatuí 15 3251.6314 ID 96\*19773

**FAÇA UM CHECK-UP SEM COMPROMISSO!**



Emxc

\*ver regulamentos



# Amortecedores

*Ótimos na redução de impactos e controle veicular*

Quem tem um veículo, sabe o quanto é importante mantê-lo com a documentação em dia, respeitar os limites de velocidade, obedecer as regras da Legislação de Trânsito, estar atento aos outros motoristas e principalmente, fazer revisões sempre que necessário, para que o motorista não fique na mão.

No caso da suspensão dos carros, o amortecedor tem papel fundamental e é ele que segura os impactos durante um trajeto, porém, quem ajuda a complementar esta tarefa são as molas, que controlam o grau de inclinação da carroceria do carro e as buchas, no entanto, os amortecedores ajudam a controlar o carro. E é em estradas ou ruas esburacadas que os amortecedores, juntamente com as molas, desempenham seu papel, que é frear as oscilações que a mola tende a ter ao cair em um buraco.

Por isso é extremamente necessário que os amortecedores estejam em dia, tanto para frear, quando para controlar o veículo, pois

se estiverem desgastados, podem oferecer riscos, tanto para o condutor, quanto ao passageiro, por exemplo: risco de o pneu perder o contato com o solo (aquaplanagem), desgaste de pneus e falta de estabilidade, já que pesquisas mostram a perda de controle veicular, quando os quatro amortecedores já estão bem gastos.

Segundo o mecânico Luis Antonio da Silva Rosa, a inspeção dos amortecedores e também das molas deve ser feita a cada 20 mil quilômetros rodados, sendo que devem ser trocados quando alcançarem os 40 mil ou um pouco mais. "Alertamos os proprietários dos veículos quanto ao alinhamento e balanceamento, pois ao serem feitos, deve-se

observar as borrachas, para evitar quaisquer problemas", afirma o profissional.

De acordo com Rosa, os quatro amortecedores devem ser trocados e as molas geralmente são trocadas quando perdem a pressão, ou seja, ficam "cansadas". Lembre-se que ao trocar um, é necessário alterar o restante, para que o outro não seja comprometido futuramente e que não haja mais gastos.

61

ANUNCIE AQUI!

Elimec  
comunicações

15. 3259-7014

## Você não acredita em tudo que vê, né?!

Nem tudo o que você vê é verdade. Existem muitos meios de comunicação, mas você tem que investir naquele que realmente irá trazer retorno para a sua empresa. Anuncie no **busdoor** de Tatuí e descubra o que é sucesso.

**A** Fórmula Truck fascina qualquer pessoa que esteja assistindo uma disputa, seja ela através da TV, ou ao vivo, sendo que neste caso, a emoção fica à flor da pele, ao ver caminhões disputando as corridas em alta velocidade.

Para mostrar um pouco mais sobre este território, entrevistamos o piloto tatuiano Eduardo Domingues, mais conhecido como Edu Piano, também preparador de veículos de competição da Equipe Ford Racing Trucks/Território Motorsport, de Tatuí, que sempre obteve o apoio da família, o que segundo ele, é imprescindível para quem compete.

Edu Piano se destaca, além de outras considerações, por ser um dos únicos pilotos a participar de todas as edições do Rally dos Sertões, uma competição off-road conhecida como a maior da América Latina, com um grande número de participantes, onde os pilotos fazem trilhas em cenários diversos.

Entre os títulos já conquistados pelo piloto, destacam-se: tetracampeão do Rally dos Sertões (2005 – Geral dos Carros e 2007/2008/2009 na Geral e categoria T4.1 dos Caminhões), tricampeão da Mitsubishi Cup e Prêmio Capacete de Ouro 2005, como Melhor Piloto Off-Road.

**Hadar>>** Desde quando começou seu gosto pelas disputas off-road?

**Edu Piano>>** Tudo começou em 1989,



quando comprei meu primeiro jipe para fazer trilhas na Serra da Cantareira, em São Paulo. A partir daí, minha paixão por off-road só aumentou.

**Hadar>>** De quais competições você participa?

**Edu Piano>>** Sempre disputei vários campeonatos e provas durante o ano. Somente no Rally dos Sertões são 15 anos, desde que comecei em 1996 e nunca deixei de fazer uma prova, mas costumo participar

dos Campeonatos Brasileiro de Rally Cross Country, Paulista de Rally Cross Country, Copa Baja, Mitsubishi Cup/Sudeste (onde fui campeão três vezes). Porém, neste ano, estou participando apenas do Rally dos Sertões e no próximo ano vou voltar a Mitsubishi Cup, aqui somente na categoria Carros.

**Hadar>>** Por que resolveu encarar este desafio e neste ano mudar de categoria e montar um novo caminhão para o Rally dos Sertões?

Na cabine com

# Edu Piano

## *Velocidade e emoção no Rally dos Sertões*

**Edu Piano**>> Gosto de novos desafios. Fomos Campeões na categoria dos Leves por três anos consecutivos (2007/2008/2009), então resolvi mudar para uma categoria nova, pelo desafio do projeto do Cargo 4x4.

**Hadar**>> A que você atribui o crescente sucesso da equipe Território MotorSport no Rally dos Sertões?

**Edu Piano**>> A um trabalho de empenho e dedicação de toda a equipe, sempre focada no desempenho e na qualidade do serviço.

**Hadar**>> Há semelhanças e diferenças entre as categorias Caminhões Leves e Caminhões Pesados?

**Edu Piano**>> As duas categorias são bem parecidas, a maior diferença para nós que competimos é a altura. E em certas situações dentro da prova, os caminhões leves levam mais vantagem, mas por outro lado, os pesados têm também suas vantagens. Então tudo é compensado da maneira como você conduz o caminhão e a estratégia utilizada durante a prova.

**Hadar**>> Como é o seu preparo antes das corridas?

**Edu Piano**>> Não tenho uma preparação específica e nem frequento academia. Apenas faço caminhadas diariamente. O meu preparo é a correria do dia a dia, com a empresa e a equipe.



**Hadar**>> Como você descreve a conquista do tetracampeonato de sua equipe, que neste ano contou com três caminhões em categorias diferentes?

**Edu Piano**>> Os nossos três caminhões representam a Equipe Oficial da Ford Caminhões na prova e temos esta responsabilidade há nove anos. Ter os F4000 4x4

em primeiro e segundo lugares no pódio foi fantástico. Além do nosso terceiro lugar na categoria dos pesados, no primeiro ano que competimos na categoria também foi um resultado bem positivo. Ainda tivemos outros dois caminhões leves, que a equipe fez apoio e pegaram pódio nos terceiro e quinto lugares e isto fechou o trabalho da equipe Território Motorsport com chave de ouro.

**Hadar**>> O que achou da 18ª edição do rali, foi tão difícil quanto as anteriores? E como foi cruzar a chegada no 15º ano de disputa?

**Edu Piano**>> Foi um rali difícil e técnico como sempre. Conseguir terminar esse rali (de 10 dias) comemorando meus 15 anos de aventura foi muito gratificante pessoalmente, agora já estamos trabalhando com foco na próxima edição. <sup>63</sup>

**Hadar**>> Qual foi o momento mais emocionante de sua carreira, entre os vários títulos que conquistou?

**Edu Piano**>> Meu primeiro título do Rally dos Sertões em 2005, na Geral dos Carros, foi super emocionante. Mas a vitória do ano passado nos Caminhões, de virada, foi espetacular. Tivemos de tirar uma vantagem do primeiro colocado de mais de 30 minutos, faltando apenas três dias para o final da prova e conseguimos. E esta, sem dúvida, foi a melhor e mais emocionante das minhas quatro vitórias no Rally dos Sertões.

# CARROS 4x4

*Tração e segurança nas quatro rodas*

**T**er um veículo 4x4 pode ser o sonho de muitos motoristas, pois além de um design arrojado, estes modelos são ótimos companheiros em estradas de terra, areia, barro ou irregulares. O fato de oferecer estabilidade ao veículo e também a quem dirige, é o fator principal destes carros que têm tração nas quatro rodas, por isso o nome 4x4. Lembrando que estradas com buracos, desnível nas ruas, depressões, aclive (subida) ou declive (descida), também aceitam muito bem esta categoria de carro.

Vale lembrar que existem carros 4x4 e carros 2x4. Quatro é o número de rodas que o carro tem e o primeiro número nessa nomenclatura indica quantas rodas tem tração, ou seja, quantas rodas do carro o motor faz girar.

De acordo com Eduardo Rosa, a tração é 2x4 e dianteira, porque o motor faz as rodas dianteiras rodarem e as traseiras são simples-

mente puxadas. "Repare que quando o carro vai subir uma ladeira, são as rodas da frente que ficam girando quando o carro derrapa", afirma.

Carros 4x4 são aqueles que o motor exerce tração, ou força motriz sobre as quatro rodas, por exemplo, alguns jipes e caminhonetes. Carros com tração dianteira são puxados, os que têm tração traseira são empurrados e veículos com tração 4x4 são puxados e empurrados.

Listamos algumas curiosidades sobre os veículos 4x4. Vale a pena conferir e ficar inteirado neste meio. Primeiramente, o termo 4WD

"Four Wheel Drive" significa tração nas quatro rodas e é muito comum, pois descreve o nome da categoria, assim como Active Trac.

Um carro com Tração Integral é aquele que tem tração permanente nas quatro rodas e o carro com Tração Positiva tem um mecanismo que bloqueia a força com que uma roda patina, evitando que ela gire falsamente.

Com essas dicas, vale a pena pesquisar qual é o veículo que melhor se adapta ao seu dia a dia e atende às suas necessidades.



## Retífica Santa Helena

USINAGEM • MONTAGEM • PEÇAS • BOMBAS • BICOS INJETORES

Av. Zilah de Aquino, 970 Tatuí SP 15 3305.4066 | 3251.1801







# Quem descobriu a América?

*12 de Outubro, Dia do Descobrimento da América*

**Q**uem descobriu o Brasil? E a América, quem foi o descobridor, você sabe?

Pois foi Cristóvão Colombo quem descobriu a América e teve um papel fundamental neste marco, já que este ilustre cidadão tinha pleno conhecimento em navegação e cartografia, responsável também por desmistificar a ideia que as pessoas tinham sobre a América, pois acreditavam que o mundo era composto somente pela Ásia, África e Europa.

Cristóvão gostava de explorar o mar e descobrir novos lugares, mas foi impedido pela Coroa Portuguesa, que esperava ter controle total sobre as navegações, no entanto, em 1492, ele teve o consentimento dos Reis

Católicos de Aragão e Castela, Fernando II e Isabel I, para navegar a bordo dos navios Santa Maria, Pinta e Nina, com o objetivo de encontrar as Índias.

Após um tempo viajando, Colombo acreditou ter encontrado as Índias, no entanto, batizou San Salvador, nas Bahamas. Após o descobrimento do Brasil, em 1500, eles encontraram em 1508, a península de Yucatán, no México e após quatro anos, chegaram à Flórida e ao Mississipi, nos Estados Unidos e contudo, concluíram que encontraram o novo continente, que recebeu o nome de América, homenageando Américo Vespúcio.

A colonização da América deu-se através de quatro povos: os espanhóis, portugueses, ingleses e franceses, através das colônias

de povoamento, onde havia uma pequena propriedade, a cultura era diversificada e o trabalho familiar era em prol dos membros internos e a segunda colônia era a de exploração, onde grandes propriedades predominavam, assim como o cultivo de apenas uma espécie, além do trabalho escravo.

Foi através de tal descobrimento, que os moldes econômicos, políticos e sociais do mundo foram reformulados, assim como o continente americano, que foi dividido em América do Norte, América Central e América do Sul, envolto pelo Oceano Pacífico e pelo Atlântico. E é no mês de outubro, no dia 12, que o descobrimento da América é comemorado!



01 - 2º Encontro Nacional de Corais – Conservatório Dr. Carlos de Campos – Tatuí; 02 - Raphael e Guilherme – 4º Torneio de Tênis – Clube XI de Agosto – Tatuí; 03 - Samir – No Capricho - Espaço das Américas - SP; 04 – Carol e Daniele – Capitão XV; 05 – Bruna, Giorgia e Geane – Boituva 2010 – Boituva; 06 – Raquel, Regina, Pedro, Marli, Cláudio e Mingo – Exposição Regina Carmona – Amart – Tatuí; 07 - Ângela e Dinho – Campeonato Brasileiro de Horseball – Tatuí

**insinuante**  
moda íntima

**VISITE NOSSO  
SEX SHOP**

**R. Onze de Agosto, 370 • Centro • Tatuí • Fone: 15. 3251.3130**



08 - Ana, Guto, Fernanda e Eduardo – Casamento Fernanda e Guto – Tatuí; 09 - Casamento Fernanda e Daniel – Tatuí; 10 – Formatura escola CNA - inglês e espanhol – Tatuí, 11 - Leandro e Izabelly – Casamento Paula e Leandro – Tatuí; 12 - Cafu e Altair – Inauguração do Museu Paulo Setúbal – Tatuí; 13 – Jassa e Maria Elisa - Expo Center Norte – SP; 14 – Cida e Eloisa – Lions Club Tatuí

**D**ÓTICAS  
**Dez**

AS ÓTICAS DEZ TEM  
OS MAIS LINDOS ÓCULOS, PARA  
QUALQUER ESTAÇÃO!



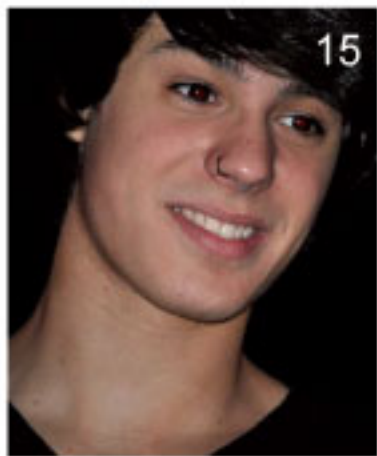
PROMOÇÃO DOS SOLARES  
**ATITUDE**

R\$ **13,90**  
10X

PARA PAGAMENTOS  
NO CARTÃO

PROTEJA OS SEUS OLHOS! USE LENTES COM PROTEÇÃO U.V.

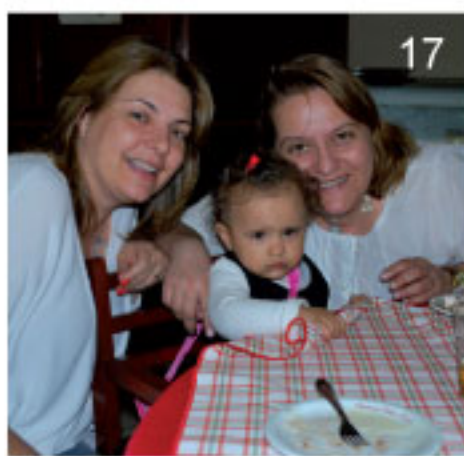
BOITUVA • CERQUILHO • TATUÍ • TIETÊ



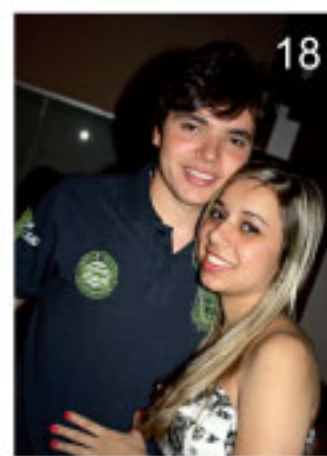
15



16



17



18



19



20



21



22



23

15 - Fernando Ribeiro - No Capricho - Espaço das Américas - São Paulo; 16 - Caetano e Tambelli - niver Ivan - Tatuí; 17 - Cibele, Alice e Carla - niver Livia - Trattoria Della Nonna; 18 - Helton e Bárbara - Ópera Mix - Tatuí; 19 - Patrícia e Osni - Seu Gomes - Tatuí; 20 - Leandro e Kamila - Rota 11 - Tatuí; 21 - Fátima, José Carlos, Bete e Simeão - Visita do Governador - Rotary Club Tatuí; 22 - Torneio da Federação Aquática Paulista - 2ª região - Piracicaba; 23 - José Ernesto, José Otávio, Ana Gabriela e Júlia - Niver Otávio e Júlia - Tatuí

Na compra de uma cozinha planejada ganhe um fogão cook-toop



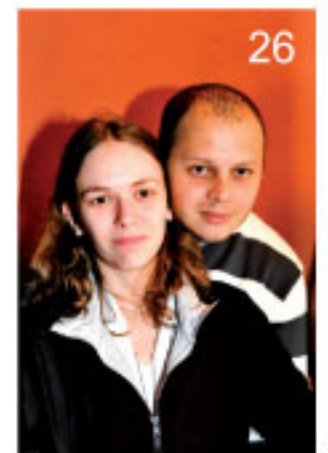
- Cozinhas • Dormitórios • Home theaters • Home offices
- Áreas de serviço • Banheiros • Ambientes corporativos

A qualidade Itálinea com a garantia de entrega da Kichic Decorações

Loja 01: R. Chiquinha Rodrigues, 193 • Dr. Laurindo • Tatuí • 15. 3259.4500

Loja 02: R. Dr. Prudente de Moraes, 70 • Centro • Tatuí • 15. 3251.7070





24 - Andrea Matarazzo, Gonzaga, Alberto Goldman e Rizek - Inauguração do novo prédio Fórum da comarca de Tatuí; 25 Marina, Gustavo, Nathalia, Bruno e Gabriela - No Capricho - Espaço das Américas - SP; 26 - Grazielle e Bruno - Campeonato Brasileiro de Horseball - Tatuí; 27 - Maria Lúcia e Inez - Roma; 28 Clodoaldo, Assunta, Izaltino e Gonzaga - Abertura da Boituvana 2010; 29 - Ronaldo e Fabiane - 2º Encontro Nacional de Corais - Tatuí; 30 - Porque, Thiago Henrique e Pois É

Fazemos a festa do seu jeito

Nós trabalhamos com toda flexibilidade que você precisa para fazer a festa que você sonha. Temos uma completa estrutura na área de eventos (festas, casamentos, jantares, congressos). Traga sua ideia que a gente realiza.

Festa & Arte

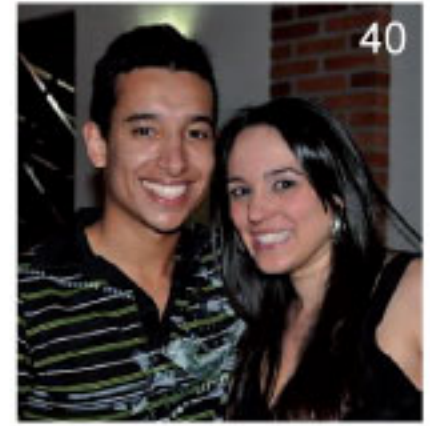
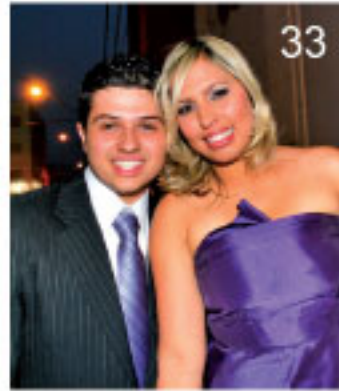
Rua Maneco Pereira, 91 - Centro  
Tatuí - SP  
Fone: 15 3251.4333

E TATUÍ  
ELEGANTE



Tudo em 6x nos cartões Visa, Master e Sorocred  
Visite nosso site: [www.tatuelegante.com.br](http://www.tatuelegante.com.br)

Rua Prudente de Moraes, 552 Tatuí - SP 15 3251.3630



31 – Dinho e Renata – Capitão XV – Tatuí; 32 – Fernanda e Guto – Lua de Mel – Chile; 33 – Lucas e Juliana – Casamento Fernanda e Daniel – Tatuí; 34 – Leandro, Iolanda, Paula e Dênis – Casamento Paula e Leandro – Tatuí; 35 – Carmelina e Maria Amélia – Inauguração do Museu Paulo Setúbal – Tatuí; 36 – Jassa e Marisa - Expo Center Norte - SP; 37 – Cida e Tirson – aniversário Tirson; 38 – Manoela Gavassi – No Capricho – Espaço das Américas – SP; 39 – Denise e Ivan, aniversário Ivan; 40 – Rafael e Vanessa – Rota 11 – Tatuí



Elmec



**FOCUS**

**PORTARIA E MONITORAMENTO**

A Focus traz segurança para sua residência, condomínio, empresa e indústria

Fone : (15)3259-1611 / 9722-2528 R. Sen. Laurindo Minhoto, 736  
Dr. Laurindo - Tatuí - SP [focussecuranca@hotmail.com](mailto:focussecuranca@hotmail.com)



Elmec

**FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO**

**Prudente Fórmulas**

3251-3128 **FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO**

30

Especializada em manipulação de fórmulas  
Laboratório de última geração  
Assistência farmacêutica  
Descontos Imbatíveis

*Prudente com a sua saúde*




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

Rua Prudente de Moraes, 30 - Centro - Tatuí - SP  
**15.3251-3128 Disk Entrega Grátis**



41



42



43



44



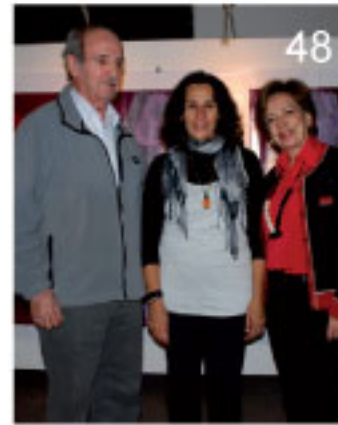
45



46



47



48



49

41 – Galera na Balada Teens – Colina das Estrelas – Tatuí; 42 – Coral do Conservatório de Tatuí – Inauguração Novo Prédio do Fórum da comarca de Tatuí; 43 – Javier de Prado, Carlos Eduardo e Marcelo Busto – Campeonato Brasileiro de Horseball – Tatuí; 44 – Mauricio e Katia - Sertanejo Universitário - Live E – Tiete; 45 – Jaqueline e Thiago – Ópera Mix – Tatuí; 46 – Aline - Sertanejo Universitário - Live E - Tiete; 47 – Érica e Thiago – Boituvana 2010; 48 – Rui, Regina e Alicelena – Exposição Regina Carmona – Amart – Tatuí; 49 – Porque, Leo, Pois É e Ricardo – Balada Teens – Colina das Estrelas – Tatuí

# PIZZARIA DO PATRÃO

Toda terça e quarta pizzas a partir de

**R\$ 10,99\*\*\***

**PROMOÇÃO**

Pizza grande a

**R\$ 12,99\*\***

Toda quinta-feira, faça seu pedido e ganhe um refrigerante de **2 litros\***



Aceitamos cartões



\* Refrigerante Daily \*\* Promoção válida por tempo indeterminado para 9 sabores, de acordo com regulamento interno. \*\*\* Válido para 3 sabores.

**Disk Pizza: (15) 3251-2626 - 9746-1110**

**Rua Chiquinha Rodrigues, 750  
Dr. Laurindo - Tatuí/SP**

15 Anos de Tradição



Elmec

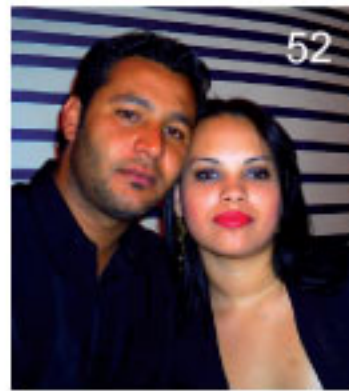
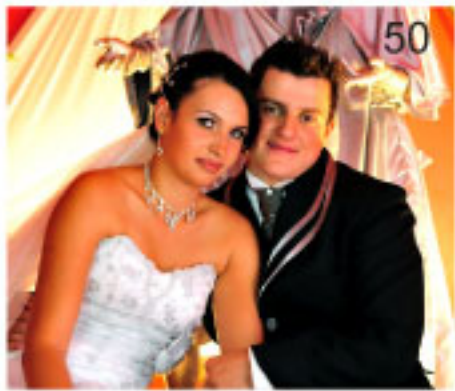
Seu filho vai apagar as velinhas mas não vai apagar a festa da memória!



O Buffet Claudia Rauscher está com um conceito totalmente inovador, com atrações inéditas, games interativos (Nintendo Wii, Xbox360, Football Box) para que toda a família possa se divertir em um ambiente mágico e encantador que irá entreter todas as idades!

[www.claudiarauscher.com.br](http://www.claudiarauscher.com.br)  
[www.buffetpapodeanjo.com.br](http://www.buffetpapodeanjo.com.br)

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 171 Tatuí. Centro.  
Tel. 15 3251 8520, 15 7835 3178 ID 936\*8908 15 7835 2955 ID 93615587



50 – Casamento Paula e Leandro; 51 – Gabi e Harumy – Inauguração do Museu Paulo Setúbal – Tatuí; 52 – Jonny e Rafaela - Expo Center Norte-SP; 53 – Cida, Tirson, Rosanete, Marlene e Edison – Visita da Governadora – Lions Club Tatuí; 54 - Maria Fernanda, Ana Beatriz, Renata e Júlia – No Capricho – Espaço das Américas – São Paulo; 55 – Renata e Reginaldo – Ópera Mix – Tatuí; 56 – Inauguração do novo prédio do Fórum da comarca de Tatuí

Emec

# Plenna

Estética

- Maquiagem Definitiva (sobrancelhas, olhos, boca e estrias)
- Maquiagem Social (casamentos, formaturas)
- Permanente de cílios
- Sobrancelhas de henna
- Drenagem Linfática pré e pós Operatório
- Massagem Modeladora + Aparelho Heccus
- Drenagem Linfática + ultra meso
- Limpeza de pele
- Peeling facial
- Dia da Noiva/Noivo
- Depilação com cera
- Depilação a Laser
- Depilação Artística
- Bronzeamento a jato
- Bambooterapia
- Shiatsu
- Shantala (massagem para bebê)
- Pilates

**Cristiane Lisboa**  
Esteticista e micropigmentadora

**Ana Paula Peixoto**  
Fisioterapeuta/Dermatofuncional

**Erika Santos**  
Esteticista Facial

**Maria Eliza Galvão**  
Cabeleireira

**Agende sua aula de pilates experimental**

**Agende seu horário Avaliação Gratuita**

Rua 13 de Fevereiro, 224 Centro Tatuí-SP 15 3259-7151 9725-0479  
esteticaplenna@hotmail.com

Emec

# per tutti

**MODULADOS**

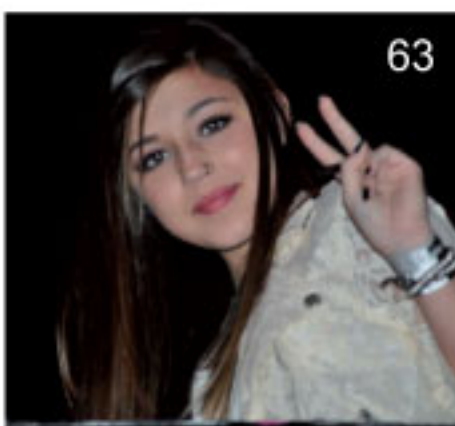
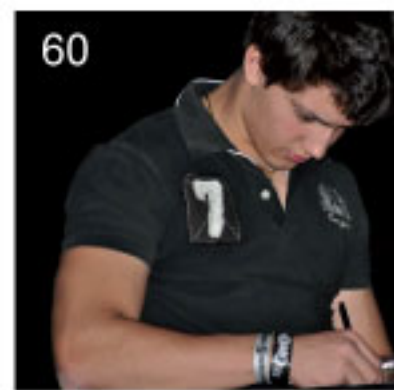
Tudo em até **24 x**  
Entrada para janeiro de 2011

**COZINHAS - DORMITÓRIOS - CLOSET'S  
BANHEIROS - HOME THEATER'S E MUITO MAIS**

**PROJETOS SEM COMPROMISSO  
OS MELHORES PREÇOS E DESCONTOS DA REGIÃO**

Tatuí: R. Coronel Lúcio Seabra, 496 15 3205 2571  
Cerquillo: R. Dr. Campos, 175 15 3284 2104





57 – Érica, Roberta e Bianca – Boituvana 2010 – Boituva; 58 – Tatiane e Neil – Exposição Regina Carmona – Amart – Tatuí; 59 – Galera Balada Teens – Colina das Estrelas – Tatuí; 60 – Renan – No Capricho – Espaço das Américas – SP; 61 – Rizek e Regina – Exposição Regina Carmona – Amart – Tatuí; 62 – Vânia e Penalva – Inauguração do Museu Paulo Setúbal – Tatuí – SP; 63 – Mariana Sampaio – No Capricho – Espaço das Américas – SP; 64 – Niver Livia – Tratoria Della Nonna – Tatuí

# studio W. LOPES

Elmec

*Cabeleireiro*

**Diga adeus à calvice!  
Prótese Capilar**



Quimioterapia e alopecias universais  
Resistente à água, de acordo com  
sua cor e tipo de cabelo

Completa privacidade, feito de  
cabelo natural  
Trabalhamos também com perucas

Rua Nove de Julho, 50 • Centro • Boituva-SP Fone: (15) 3263.3478

**VENHA CONHECER  
A NOVA COLEÇÃO  
MODA PRAIA  
VERÃO 2011**

Elmec



**Moça  
Bonita**  
ACESSÓRIOS

**RUA 11 DE AGOSTO, 447 - TATUÍ - (15) 3251-9526  
RUA SILVA JARDIM, 521 - ITAPETININGA - (15) 3272-1790**



# hedar **Torta de Limão**

Apetite

## Ingredientes para a Massa:

- 100 g de amido de milho
- 130 g de farinha de trigo
- 40 g de açúcar
- 60 ml de gema (6 unidades)
- 140 g de margarina sem sal

## Recheio:

- 1 lata de leite condensado
- suco de dois limões médios
- 1/2 lata de creme de leite fresco batido até o ponto de chantilly

## Cobertura:

- 8 claras
- 12 colheres (sopa) de açúcar
- raspas de 1/2 limão

## Modo de preparo:

### Massa:

Numa superfície limpa e plana, coloque o amido de milho, a farinha de trigo e o açúcar. Faça um buraco no meio e coloque as gemas e a margarina sem sal. Com as mãos, misture bem os ingredientes até obter uma massa lisa e uniforme, que desgrude das mãos. Numa forma redonda (+ ou - 17 cm de diâmetro) e de fundo falso, abra a massa com os dedos, no fundo e lateral, deixando uma espessura fina.

Obs: a massa que sobrar pode ser usada para fazer tortas individuais.

Leve a forma para o forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

### Recheio:

Numa batedeira, bata o leite condensado e o suco de limão por 2 a 3 minutos. Desligue a batedeira e misture o creme de leite fresco batido até o ponto de chantilly. Misture levemente, coloque na geladeira e deixe de um dia para o outro.

### Cobertura:

Numa batedeira, bata as claras com o açúcar até ponto de pico.

### Montagem da Torta:

Desenforme a massa fria da forma. Com o

auxílio de uma colher, coloque colheradas do recheio até preencher toda a torta.

Cubra com o merengue, com o auxílio de uma colher, formando picos altos por toda a superfície.

Com um maçarico, doure levemente o merengue e cubra com raspas de 1/2 limão.



Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hedar? Faça como a nossa querida leitora Gislaire Rodrigues, de Tatuí, SP, envie um e-mail para: [jornalismo@revistahedar.com.br](mailto:jornalismo@revistahedar.com.br) e seja a próxima.

**PAIÓL CAIPIRA**  
**PAIÓL CAIPIRA RESTAURANTE**  
**Aberto todos os dias**  
**café e almoço**

Produtos frescos colhidos na hora

Estrada Tatuí - Cesário Lange - km 33.1 - Tatuí/SP 15 3205-2924 3251-3845 9745-4471

Emec

# Natturalle

Interiores & Design

**IMPERDÍVEL!**

Uma mesa de 1 metro,  
4 poltronas e 2 espreguicadeiras

\* Ver regulamentos internos.



**\*Na compra desse conjunto  
leve de brinde um Ombrelone de alumínio  
com manivela**

Aberto de segunda  
a sábado até às 19h30

Conheça nossos lançamentos 2010

Móveis internos e externos  
Persianas de alto padrão:  
Cascata • Rolô • Plissê  
Celular • Romana • Vertical

o maior espaço garden  
de boituva e região



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

Rua Acácio Manoel da Silva Vianna, 313 - **Boituva** - 15. 3263-4385 (Continuação da Eugênio Mota, sentido Portal dos Pássaros)



# TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

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

Elmec



Mangueiras hidráulicas em geral

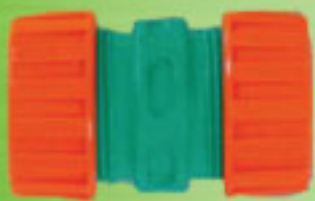


Mangueiras para lavadoras



## Produtos para jardinagem:

Aspersores, mangueiras para jardim PVC e silicone, suporte para mangueiras, ferramentas para jardim, esguicho, bico para torneira, luvas, bomba, regador, etc.



Ligação reparadora



Adaptador



Tesoura para poda



Mangueiras



Ferramentas



Tesoura de grama



Suporte para mangueiras