



# JOGOS OLÍMPICOS

# LOL 2012

## Inspirando uma geração para 2016

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

ANO 5 • EDIÇÃO 55 • JUNHO DE 2012



**Simeão Sobral:**  
O homem que faz histórias

**Alimentos industrializados:**  
Consoma com moderação

**Ansiedade:**  
O mal que assola o mundo

Como foi gostoso ver, na edição 54, a matéria sobre "OS ENCANTOS DA SERRA GAÚCHA... lugar que amo e que já fui quatro vezes. Não me canso de ver e ler sobre Gramado, Canela e Bento Gonçalves. Parabéns pela revista, está cada vez mais bonita.

Irany Lattaro, Vinhedo

Bernadete, em nome da Fundação "Crescer Criança" quero agradecer por ter publicado na revista Hadar, edição de maio, a matéria sobre a fundação, divulgando assim o nosso trabalho, ficou maravilhosa, adoramos. Muito obrigada e parabéns a você e toda a sua equipe.

Regina Dalmazzo, Boituva

Eu trabalho na Colina das Estrelas e sempre leio a Hadar, amo ler todas as página.

Roseli Pontes

Tenho acompanhado todas as edições da revista Hadar e realmente toda equipe está de parabéns pelo desenvolvimento, profissionalismo e apresentação da revista - muito atrativa.

Rafael Barreto

Olá Hadar, amo vocês, adoro ler suas revistas... Parabéns! É um trabalho maravilhoso!

Gisele Carriel

Bernadete, parabéns pela revista, está cada dia melhor, impressionante a evolução! É nítida, cada edição está melhor. Sucesso e parabéns.

Daniela

Amei a matéria que vocês publicaram sobre a minha vida e arte, em comemoração ao dia do artista plástico. Ficou linda a página e muitas pessoas leram, curtiram e vieram me contar. Este ciclo é interessante, curioso de uma forma deliciosa. Deixo aqui o meu agradecimento pelo carinho com que a matéria e edição foram tratadas. Parabéns pelo trabalho. Sucesso e beijos,

Raquel Fayad

A revista de maio está maravilhosa! A matéria sobre o intercâmbio, então, ficou ótima! Depois que ela foi publicada, até cresceu a procura para a inscrição no Rotary. Também gostaria de agradecer o apoio na imagem pública e na campanha dos lacres em prol ao projeto Banco de Cadeiras de Rodas do Rotary Club Tatui. Parabéns!

Ivan Rezende

Ficou muito boa a matéria de capa sobre o intercâmbio, gostei muito, a maneira como vocês abordaram e divulgaram o intercâmbio foi fantástica, tanto do ponto de vista de quem foi, quem vai, quem está e famílias que recepcionam. Confesso que fiquei impressionado, parabéns e sucesso sempre!

Cícero

Olá, Bernadete, li a revista Hadar através do site e tenho acompanhado todas as edições através dele, acho uma revista muito rica, tudo nela é bom, gostei muito do caderno de cultura. Parabéns.

Isabel Mussi

DATAS COMEMORATIVAS

2012

Junho

- 01 • Semana Mundial do Meio Ambiente
- 01 • Dia de Caxias
- 01 • Primeira transmissão de TV no Brasil
- 01. Dia da Imprensa
- 03 • Dia Mundial do Administrador de Pessoal
- 03 • Pentecostes
- 05 • Dia da Ecologia
- 05 • Dia Mundial do Meio Ambiente
- 07 • Dia da Liberdade de Imprensa
- 08 • Dia do Citricultor
- 09 • Dia do Porteiro
- 09 • Dia do Tenista
- 09 • Dia da Imunização
- 09 • Dia Nacional de Anchieta
- 10 • Dia da Artilharia
- 10 • Dia da Língua Portuguesa
- 10 • Dia da Raça
- 11 • Dia da Marinha Brasileira
- 11 • Dia do Educador Sanitário
- 12 • Dia do Correio Aéreo Nacional
- 12 • Dia dos Namorados
- 13 • Dia de Santo Antônio
- 13 • Dia do Turista
- 14 • Dia do Solista
- 14 • Dia Universal de Deus
- 17 • Dia do Funcionário Público Aposentado
- 18 • Dia do Químico
- 18 • Imigração Japonesa
- 19 • Dia do Cinema Brasileiro
- 20 • Dia do Revendedor
- 21 • Dia da Mídia
- 21 • Dia do Imigrante
- 21 • Dia Universal Olímpico
- 21 • Início do inverno
- 23 • Corpus Christi
- 24 • Dia das Empresas Gráficas
- 24 • Dia de São João
- 24 • Dia Internacional do Leite
- 26 • Dia do Metrologista
- 27 • Dia Nacional do Progresso
- 28 • Dia da Renovação Espiritual
- 29 • Dia de São Pedro e São Paulo
- 29 • Dia do Papa
- 29 • Dia da Telefonista
- 29 • Dia do Pescador

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



# Auto Posto Comendador - Morro



## Promoção Jogos Premiados



A cada 40 reais\* em compras você concorre a: 100 TVs LED, 1 Hyundai Veloster e milhares de prêmios instantâneos. Colecione!

\*Promoção válida de 12/04 a 26/06 de 2012, consultar regulamento no site [www.ale.com.br](http://www.ale.com.br)  
CASEAE/MF Nº 09-0007/2012, CASEAE/MF Nº 04-0033/2012



**Auto Posto Comendador - Morro - Rod. SP. 127 s/nº  
KM 112 - B. Gardinha | Fone: 15. 3305-3191**

Nos dias 26 e 27 de maio, sábado e domingo, aconteceu, em Tatuí, a 2ª etapa do Campeonato Sul Paulista de Motocross. O evento foi realizado no Motódromo "Altair Passerani Filho", que fica no bairro Inocoop.

Aconteceu em Itapetininga, a 4ª edição do Rap de Rua. O evento foi no domingo, 27, no Conjunto Habitacional do SESI. Entre as atividades, ocorreram: obstáculos de Skate, batalha de MCs, Graffiti, amostra de fanzine e arrecadação de agasalhos.

No último dia 14 de maio, ocorreu a edição 2012 dos jogos escolares de Porto Feliz, que contou com a participação de escolas municipais, estaduais e particulares da cidade.

No dia 4 de maio, o Fundo Social de Solidariedade de Laranjal Paulista entregou ao Padre Edison, presidente da Afrac - Associação Fraterna Cristã Emaús, a renda arrecadada pelo Fundo no evento Moto Fest 2012.

Aconteceu, em Tatuí, no dia 26 de maio, o "Casamento Comunitário", com a união de quarenta e oito casais. O evento foi realizado na Praça Antonio Prado, Concha Acústica Spartaco Rossi.

No dia 26 de maio, a AMART Cultural de Tatuí promoveu o evento "Da Bossa ao Rock". O evento foi realizado no Choupana Bar e contou com a presença de muitos convidados.

**vai ter**

Acontecerá em Tatuí, no período de 14 a 17 de junho, a partir das 10h, no Ginásio de Esportes da Associação Atlética XI de Agosto, a 16ª edição dos Jogos Regionais do Idoso (JORI). O evento deverá reunir 1400 atletas, a partir de 60 anos de idade. Serão disputadas 14 modalidades esportivas. Informações: (15) 3251-4969

Em Itapetininga, até o próximo dia 10 de junho, das 8 às 12 horas e das 13h30 às 17h30, será realizada as matrículas para o Projovem Urbano. Informações: (15) 3272-7916 ou (15) 3272-7732.

Em Tatuí, todas as quintas-feiras, das 13h30 às 17h, acontece o bazar do asilo no Lar São Vicente de Paulo, na sede da AMART, em prol da instituição. As doações podem ser encaminhadas para a recepção do Lar. Informações: (15) 3251-4286.

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de apoio à Adoção de Tatuí) às 19 horas. Informações: (15) 3251-8520.

Em Cerquilha, os agasalhos e cobertores doados na Campanha do Agasalho 2012, serão entregues para as pessoas inscritas entre os dias 04, 05 e 06/06/2012. Informações: (15) 3284.5800 ou 3384.4382.

No mês de junho, no Teatro Municipal de Cerquilha, acontece: dia 10 às 17h, espetáculo Os Smurfs – Uma Aventura no Brasil, classificação livre; dia 15 às 20h, Show com a Banda AM&PM, classificação livre. Informações: (15) 3384-2634.

Em Tatuí, no mês de junho, no Teatro Procópio Ferreira, acontece: dia 7, às 20h30, encerramento 18º Festival Brasileiro de Trombonistas e Abertura do 4º Encontro Internacional de Metais; dia 8, às 11h30, 4º Encontro Internacional de Metais, Recital Nobre e Banda Sinfônica do Conservatório; dia 9, às 20h30, 4º Encontro Internacional de Metais, Orquestra Sinfônica do Conservatório; dia 10, às 11h, 4º Encontro Internacional de Metais, Orquestra de Metais Lyra Tatuí; dia 12, às 20h30, Teatro Procópio Ferreira, Jazz Combo do Conservatório de Tatuí e Gabriel Grossi; dia 14, às 19h, Salão Villa-Lobos, Recital de Canto, MPB & JAZZ e no Teatro Procópio Ferreira, Recital dos Pianistas Corredores do Conservatório de Tatuí; dia 15, às 19h, Salão Villa-Lobos, Audição da Área de Percussão; dia 18 a 24, a partir das 9h, Salão Villa-Lobos, II Semana de Música de Câmara e Prática e Conjunto, também no dia 18, às 19h e 20h30, Teatro Procópio Ferreira, II Semana de Música de Câmara e Prática de Conjunto, Conjunto de Metais do Conservatório de Tatuí e Orquestra Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí; Dia 19, às 20h, Teatro Procópio Ferreira, II Semana de Música de Câmara e Prática de Conjunto, Camareta

Infante Juvenil e Jovem do Conservatório de Tatuí e às 21h Grupo de Choro Jovem do Conservatório de Tatuí; dia 20, às 20h30, Teatro Procópio Ferreira, II Semana de Música de Câmara e Prática de Conjunto, Banda Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí; dia 21 e 22, às 20h30, II Semana de Música e Prática de Conjunto; dia 23, às 10h30, Orquestra Infantil e Infante Juvenil do Conservatório de Tatuí, dia 24, às 11h, II Semana de Música de Câmara e Prática de Conjunto, Coro Infantil e Grupo de Performance Histórica Jovem do Conservatório de Tatuí e às 20h30, 9º Sinfonia de Beethoven; dia 26, às 19h, Salão Villa-Lobos, Recital dos alunos da área de Performance Histórica, Dias 28 e 29, às 19h, Salão Villa-Lobos, Oficina de Performance de Piano e no Teatro Procópio Ferreira, 19º Festival de MPB, Certame da Canção; dia 30, às 19h, Salão Villa-Lobos, Recital de Violões e no Teatro Procópio Ferreira, 19º Festival de MPB, Certame da Canção. Informações: (15) 3263-3731.

Em Tatuí, no dia 24 de junho, no Rotary Club Tatuí acontece a 1ª feijoada com o Quarteto M. Medeiros Regional de Choro de Tatuí, a partir das 12h. Informações: (15) 3305-3121/3259-1082.

## Carta ao leitor

Caro leitor, mais uma edição da nossa querida Hadar está saindo do forno... E sentimos que já está esquentando!

Preparem-se porque aí vêm as festas juninas! Dançar quadrilha, soltar rojões, pular fogueira, comer batata assada, pé de moleque... É de dar água na boca, são muitas as delícias que ajudam a reunir as pessoas e festejar cada momento, além de aquecer os corações com a alegria da tradição.

Já estamos na metade do ano, junho, início de uma das estações mais charmosas, o inverno, época em que as pessoas se arrumam mais, além das guloseimas que temos para apreciar... Mas tome cuidado para não exagerar! Você sabe que é a nossa mente quem comanda tudo, não é? Então pense positivo e curta muito.

Falando em mente, nesta edição, você saberá, por exemplo, a importância de manter o cérebro em forma. Afinal, assim como o corpo, a cabeça também pode e deve se exercitar. Até a segurança ao volante de um carro pode melhorar com alguns exercícios para a mente e até já existem empresas especializadas em softwares específicos para aumentar a atenção e diminuir o tempo de reação do motorista frente às situações de perigo, confira na seção "Fala Doutor."

E já que o assunto é segurança na direção, saiba como sinalizar corretamente em situações de emergência, incluindo a colocação correta do triângulo na pista e até onde os passageiros devem se posicionar para evitar acidentes, não perca na seção "Dicas". Ainda falando sobre carros, na seção "Velocidade", trazemos uma matéria que fará você viajar: os super automóveis com os quais todo mundo sonha.

Se você gosta de animais, vai ficar sabendo um pouco mais sobre os cuidados que precisamos ter com o cão idoso. Conheça o smartphone da Samsung que promete desbancar o Ipod da Apple na seção "Tecno" e a nova tendência em decoração: porcelanato que imita madeira.

Falamos também sobre os Jogos Olímpicos e os benefícios que eles podem trazer para o Brasil e até para a nossa região, não deixe de ler em nossa matéria de capa.

Também é tempo de amar... E com muito amor, trazemos até você um especial sobre o Dia dos Namorados, afinal, todo dia é dia de amar e o amor é a base para tudo na vida, sem ele não há combustível para nos mover, não é mesmo?

Não deixe de ler a seção "Bate Papo", a Hadar conversou com Simeão Sobral, uma pessoa simples, com um conteúdo de vida muito rico, um exemplo de tatuiano.

Sem falar do Realize-se, este mês ele está mais do que especial, está muito emocionante, não perca!

É isso aí, caro leitor, tudo isso é apenas uma prévia da nossa edição que, como sempre, está repleta de informações de qualidade, que irão trazer mais conteúdo para os seus dias e que, claro, preparamos com todo amor e carinho para você.

### MODA

O lenço:  
inove seu visual com o  
versátil acessório.

12

### QUALIDADE DE VIDA

Comece já a  
exercitar o seu cérebro!

26

### CULTURA

"Acende a fogueira do  
seu coração..."

49

### AUTOS&CIA

Supermáquinas:  
Os carros que chegam a  
mais de 200km/h.

70

### UNIVERSO TEEN

Demi Lovato:  
a estrela teen.

63

## EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte  
Bernadete Elmec

### Jornalista/Redação

Vanessa Cancian, Maria Eliza da Silva Rosa e  
Marcos A. Vieira de Moraes - MTB 026705  
jornalismo@revistahadar.com.br

### Atendimento

Juliana Souza  
falecom@revistahadar.com.br

### Revisão

Marry Calvino

### Criação/ Diagramação

Elmec Comunicações  
Cláudio S. dos Santos  
diagramação@revistahadar.com.br  
André B. Montel  
arte@revistahadar.com.br

### Site

Danilo Cassemiro de Campos  
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  
comercial@revistahadar.com.br  
elmeccomunicacoes@yahoo.com.br  
elmeccomunicacao@terra.com.br

### Empresa Responsável

Editora Camargo & Cia Ltda.  
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí  
CNPJ: 09.343.183/0001-12  
(15) 3259-4543 / (15) 7812-8350 ID 119\*63894  
revistahadar@gmail.com

### Colaboradores

Veridiana Pettinelli, Davison Pinheiro, Luis  
Carlos Magaldi Filho, Gabriela Simonsen,  
Maria do Carmo M. Ramos, Isabel Miranda,  
Ivan Maia e Roberta Lorenzetti Lourenço,  
Josué Mota e Patrícia Mariah

### Agradecimentos

Josieli Cristina Soncim Camargo, Tatiane de M.  
Camargo Covre, Célia A. Camargo  
e Pedro e Raquel

### Distribuição

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

### 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.



# Número dos funcionários

## Sua vocação e o seu lugar na empresa



O trabalho é visto, muitas vezes, na cultura brasileira, como uma obrigação a qual temos que nos submeter para podermos sobreviver, geralmente, recebendo um salário e um reconhecimento bem abaixo do que merecemos. Mas quero enfocá-lo de maneira diferente: como o campo em que podemos nos realizar e expressar a nossa vocação. No sentido maior, a vocação responde a uma das grandes questões do ser: qual a minha função? O que vim realizar nesta vida? Onde podemos utilizar os nossos talentos naturais? Quais atividades podemos realizar com legítimo prazer? Sim, porque o nosso verdadeiro trabalho é feito com alegria, e não por obrigação; ele flui de maneira "fácil" para nós, sem esforços desmedidos. E, embora possamos ter que passar por treinamentos, é apenas para aperfeiçoar os potenciais que já estão em nós.

O estudo numerológico mostra as aptidões e talentos que vão ser utilizados no campo profissional. Embora para isto tenha que ser analisado o nome completo, com todo o seu conjunto de tendências, que verificamos a nossa atuação na área de trabalho. Aqui vão alguns elementos dessa análise:

**Funcionário 1** - vai buscar sempre papéis de liderança, já que precisa de liberdade para agir, e detesta ser comandado, gosta mesmo é de criar novas oportunidades e buscar novos desafios. Ideal para abrir uma nova filial em outro lugar ou para iniciar uma nova atividade ou setor dentro da empresa. Mas não lhe peça para simplesmente cumprir funções estabelecidas, dentro da rotina, ela morreria de tédio e não renderia nada, pois se sentiria sufocado e sem motivação.

**Funcionário 2** - é excelente colaborador e pode ser colocado em funções onde seja necessário conciliar e agir diplomaticamente. É sensível, está sempre presente, pronto

para auxiliar, mas prefere estar em segundo plano, em posições onde não seja necessário se expor muito. Portanto, não lhe peça para fazer palestras, mesmo que ele tenha realizado todo o trabalho, ou verá uma pessoa que é normalmente muito competente em situação de "timidez explícita". Um 2 se sentirá bem em profissões onde esta sensibilidade ao outro seja desejável, como diplomacia e psicologia.

**Funcionário 3** - é a pessoa certa para fazer contatos, uma vez que é um comunicador nato. Gosta de falar e trocar ideias com as pessoas e, geralmente, tem facilidade de expressar seus sentimentos. É criativo, dinâmico e gosta de colocar seus projetos em ação rapidamente. Trabalha bem no campo das vendas.

**Funcionário 4** - tem grande senso prático e é o típico "pé no chão". É capaz de trabalhar duro e, às vezes, se prende à burocracia ou às regras, sendo chamado de "quadrado", quando não gosta de se arriscar em grandes mudanças. Sua função é montar e organizar estruturas de maneira sólida e estável. Muitas vezes, lida mais diretamente com a terra e seus produtos, sendo agrônomo ou agricultor, ou mesmo como pedreiro, marceneiro, construtor ou engenheiro.

**Funcionário 5** - é um ser social por excelência, e, de maneira semelhante ao 3, gosta muito do contato com as pessoas. Curioso e inquieto, está sempre buscando novos conhecimentos. Lida bem com todo tipo de público, adaptando-se a todos os ambientes com facilidade. Alegre e agitado, tem facilidade para realizar muitas atividades ao mesmo tempo, já que detesta rotina e prefere estar em movimento. Coloque-o na rua ou em contato direto com as pessoas, mas não espere dele grande senso de organização ou um foco muito direcionado.

**Funcionário 6** - metódico, perfeccionista, excelente sistematizador dos processos e rotinas da empresa. Se você precisa de alguém para "botar ordem na casa", ele é a pessoa certa! Prefere trabalhar em equipe, e gerencia bem o grupo.

**Funcionário 7** - prefere ambientes silenciosos e tranquilos, onde possa se concentrar com calma, já que é muito perfeccionista e atento. Em qualquer campo, ele será sempre um estudioso, o planejador, que prepara as suas ações com cuidado. Como o Número 2, ele também prefere não se expor muito e trabalhar de maneira mais reclusa. Todas as profissões ligadas às pesquisas biológicas estão favorecidas. Sua natural religiosidade o leva muitas vezes às profissões ligadas à espiritualidade, como terapeuta holístico ou de reiki, astrólogo ou numerólogo.

**Funcionário 8** - é o típico homem de negócios - tem senso prático e uma visão concreta da realidade. É o homem das decisões, e elas devem ser colocadas em ação rapidamente. É o organizador da empresa, fazendo com que ela possa ser conduzida com eficiência, trazendo resultados a curto ou médio prazo. Gerentes e administradores geralmente têm um 8 no mapa.

**Funcionário 9** - atua muito melhor como conselheiro do que em funções que exijam ação rápida (não lhe peça para se lançar rapidamente em novos empreendimentos arrojados, isso é tarefa do 1!). Cauteloso e prudente, avalia sempre todas as alternativas antes de tomar decisões. Atua, muitas vezes, em profissões onde pode repassar o seu conhecimento. O 9, muitas vezes, atua em atividades que exijam uma disponibilidade para abrir mão de si para "servir à humanidade".



**TERRA**  
**BRASILIS**  
ASSESSORIA MÉDICA

**“A solução para o Departamento Jurídico da sua Empresa (Assistência Técnica) nos Processos Trabalhistas, onde figuram pedidos de Doenças, Insalubridade e/ou Periculosidade”**



**Dr. Luís Fernando Nunes Manzano**  
C.R.M.: 86.869 – São Paulo

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

Rua Stélio Machado Loureiro, 156 | Tatuí/SP | Fone (15) 3259.5250

# Cão idoso precisa de cuidados especiais

*Alimentação equilibrada e exercícios na medida certa são importantes*

**P**ossuir um cão idoso requer cuidados especiais por parte do dono. Afinal, o melhor amigo do homem merece atenção e carinho em sua velhice, assim como todo ser vivo.

Dentes, articulações e o controle de peso são pontos importantes a serem observados, além, é claro, da observação atenta quanto ao surgimento de verrugas e machucados na pele.

Cães de raças grandes se desenvolvem muito rapidamente. Em pouco tempo, estão grandes e fortes. Por isso, ao contrário das raças pequenas, possuem menos anos de vida, para tristeza dos donos. Um rottweiler ou um dogue alemão, por exemplo, dificilmente passam dos 11 anos.

Com o passar do tempo, o animal vai diminuindo seu ritmo de atividade, o cão idoso dorme mais. É aí que podem surgir problemas como o excesso de peso devido à inatividade, o que pode provocar também o surgimento de calos. Por isso, é importante que o dono continue a levar o cão a passear, para que ele faça alguma atividade física. É importante ressaltar que os limites do animal devem ser observados. Evite forçar o bicho mais do que ele aguenta, principalmente nos passeios em dias quentes.

Outro fator a ser observado é a alimentação do animal. Como fica mais tempo parado, o cão idoso tem tendência a engordar. Por esta razão, os veterinários recomendam o uso de ração light, que contribui para manter o bicho dentro do peso ideal.

Manter o cachorro dentro do peso certo evita o surgimento da obesidade e problemas na coluna do animal, por exemplo.

## Dentes

Os cães possuem dentes muito fortes. Ainda assim, com o passar dos anos e a falta de uma manutenção (limpeza), o animal pode ter problemas como infecções e ter de extrair um dente ou mais.

A recomendação é que você procure um profissional qualificado para fazer uma avaliação dos dentes do seu cachorro e proceder a uma limpeza completa e, se for o caso, extração.

Tratar bem de seu animal de estimação quando ele está em idade avançada é um ato de amor do dono. Infelizmente, muitas pessoas pensam em se livrar do bicho justamente quando ele mais precisa de ajuda e carinho. O animal idoso precisa de atenção e carinho, além de cuidados especiais. Talvez ele não possa mais pular ou se mover com tanta agilidade ou rapidez como quando era jovem. Mas certamente seu amor pelo dono continua o mesmo. Se você tem um cão em idade avançada e acha que o mesmo está dando muito trabalho, lembre-se quanta alegria ele já lhe deu, antes de tomar qualquer decisão sobre o destino do animal.



**Animed**  
Clínica Veterinária  
Dr. Murilo Piedemonte Gabriel  
CRMV-SP 23.013

**Animed, sempre cuidando do seu melhor amigo!**



**Centro • 15 3259.2269**  
Praça Martinho Guedes, 112  
Centro • Tatui/SP

**Emergência: 9157.5224**  
animedtatu@hotmail.com



# Novo smartphone da Samsung entra no mercado

*Galaxy S3 vem para brigar com iPhone 4S*



O segmento de smartphones ganhou, no último mês de maio, um novo integrante: o Galaxy S3 da Samsung, que promete esquentar a disputa pelo mercado e brigar diretamente com o iPhone 4S, da Apple.

Apresentado em Londres, o novo modelo da Samsung deve ser comercializado, a princípio, somente nas cores azul e branca.

De acordo com o site techtudo ([www.techtudo.com.br](http://www.techtudo.com.br)) o aparelho foi lançado oficialmente no dia 3 de maio. Com ele, a Samsung espera manter-se na liderança do mercado mundial de smartphones.

Superando as expectativas, o novo Galaxy contará com um processador Exynos 4 Quad, de 1.4 GHz, com suporte para redes de internet super rápidas (4G). Segundo o techtudo, "a CPU promete ser duas vezes mais potente do que o antecessor, e tem tudo para fazer com que a terceira geração do grande concorrente do iPhone seja, de fato, tudo o que se espera dela. Mas ainda pode vir um Dual-Core". O novo smartphone usa o sistema operacional Android Ice Cream Sandwich e tem tela de 4.7 polegadas, ou seja, 22% maior do que o antecessor. A empresa anunciou que o celular vem com sua interface TouchWiz.

A câmara mais cotada para o Galaxy S3 trará um sensor de 12 megapixels, que possui aplicativo de detecção ocular e comando de voz. O novo smartphone será comercializado primeiro na Europa. O modelo é bem fino e deve fazer sucesso pela beleza e qualidade.

Mas a briga no segmento está longe de acabar, a Apple e a própria Samsung preparam novidades para serem lançadas ainda este ano, como celulares com tela flexível. Não há limites para a imaginação.

**Sem tempo e com  
problemas Elétricos?**

**Adinaldo Camargo  
Eletricista**

**Atendimento Residencial**

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

**SOMENTE  
nos finais de semana**

**15. 9620-7952**

**15. 9647-6958**

# SIMEÃO SOBRAL

## Simeão Sobral

*Um exemplo de tatuiano*

“Sou Simeão José Sobral e ponto”. É com simplicidade que o nosso entrevistado, um senhor com muita história para contar e uma vida recheada de bons momentos, se define.

Aos 95 anos, por sinal, bem vividos, nascido em São Paulo, porém tatuiano, Simeão Sobral, advogado aposentado, Sócio Fundador do Rotary Club de Tatuí, casado com Maria Elizabete Amadei Vieira de Camargo, pai de dois filhos, avô de dois netos e bisavô, revela que o reconhecimento de seu caráter se deve à vida profissional, além de participações políticas e sociais dos acontecimentos de sua cidade. “Esses são os motivos que me tornaram um cidadão tatuiano nato”.



Ganhador de muitas homenagens, Sobral é um homem que fez e continua a fazer história.

**Hadar**>> O que tanto o senhor fez durante esses anos?

**Simeão**>> Primeiramente, nasci! Senão, não estaria aqui, fiz o curso primário em Tatuí e o ginásio em São Paulo. Depois, ingressei na Faculdade de Direito de São Francisco e voltei pra cá, para advogar, em 1945.

Socialmente, fui presidente da 20ª seção da

Ordem dos Advogados de Tatuí, provedor da Santa Casa de Misericórdia, um dos fundadores do Clube da Poesia e do Rotary Club, três vezes presidente da Associação Atlética XI de Agosto, vereador e, é claro, advogado.

**Hadar**>> O senhor ainda participa dos eventos do Rotary?

**Simeão**>> Frequento todas as sextas-feiras, sou o responsável por dirigir o boletim do clube, além de outras comissões que são relativas a prêmios, para rotarianos que se destacaram durante o ano, entre outras.

**Hadar**>> Qual foi o momento mais marcante no Rotary?

**Simeão**>> O Rotary é uma atividade contínua e para destacar o momento mais importante, digo que seria o mais hilariante. Eu era secretário na ocasião da fundação e a recepção do nosso título de rotariano era para ser lido na sessão solene de instalação.

No entanto, o governador na época era uma pessoa muito engraçada e me deu um canudo enrolado, para eu ler o que estava escrito. Eu desenrolei e o texto estava em inglês e dessa língua, só sei dizer yes (sim). Então, percebi que começaram a rir, pois foi uma armação deles e depois me deram a tradução. Se começasse a ler, seria um fracasso (risos).

**Hadar**>> O senhor recebeu muitas homenagens. Poderia citar algumas?

**Simeão**>> No Rotary fui homenageado porque sou um rotariano com 100% de frequência, até hoje. Recebi homenagem por ser o advogado mais antigo da advocacia paulista, título de cidadão tatuiano, coisa que eu já era, mas ficou confirmado. São situações que ficaram marcadas, não sei se justa ou injustamente. A alegria de um advogado é quando ganha uma questão, então tive muitas, mas também tive derrotas, como faz parte da profissão.

**Hadar**>> Como o senhor define Tatuí?

**Simeão**>> Defino como minha própria vida, porque sou daqui, constituí minha família e encaminhei meus filhos, advoguei, enfim, esta cidade é minha vida.

**Hadar**>> O que gosta de fazer nos momen-

tos de lazer?

**Simeão**>> Sou torcedor do Onze de Agosto. É claro que não jogo mais, porém compareço todas as quartas para assistir aos treinos, confraternizar com o pessoal mais novo e rever os mais velhos, que já não são muitos. Vou também ao senadinho, para ajudar os frequentadores a falar mal dos outros, do governo, enfim, jogar conversa fora.

**Hadar**>> Qual época deixou saudade?

**Simeão**>> Olha, meu bem, tenho saudade de tudo, só não tenho saudade dos momentos desagradáveis. Tive momentos de alegria e de tristeza, como todos. Mas posso dizer que tive muitas alegrias e tristezas, no entanto, muito mais alegrias, mesmo porque, tristeza não paga as dívidas.

**Hadar**>> Do que o senhor não gosta?

**Simeão**>> Dos adversários do São Paulo Futebol Clube. Admiro, mas não gosto, mesmo não sendo um torcedor fanático. Sou um são paulino de nascença.

**Hadar**>> Falta algo na sua vida?

**Simeão**>> Tenho alguma coisa para sobreviver, sou muito bem unido com a minha mulher, tenho muitos amigos, sou bem relacionado, de maneira que não me falta nada.

**Hadar**>> Ao conversar com algumas pessoas, todas com as quais falei, disseram-me que o senhor é um exemplo de carisma, educação e bem viver. A que o senhor atribui essas características?

**Simeão**>> Atribuo à formação moral e cívica que tive. Tenho até hoje as lições que aprendi no Colégio Sagrado Coração de Jesus, como, por exemplo, respeitar as pessoas, ser tolerante com os defeitos alheios, de modo que atribuo a isso, essa definição que estão me dando. Gostaria de agradecer esta entrevista, também dizer que não tenho reclamação alguma, que vivo aqui em Tatuí, quero me despedir aqui e continuar tendo os amigos que tenho, desfrutando dessa amizade com todos eles.

Nós, da Hadar, agradecemos o carinho com que fomos recebidos e desejamos ainda mais sucesso em sua vida.

A young man with short brown hair is looking slightly to his left. He is wearing a dark grey and white horizontally striped sweater and a thick, dark grey knitted scarf. He has his hands in his pockets. The background is a textured, light-colored stone wall. The text 'caderno de MODA' is overlaid on the image in a stylized, blocky font.

caderno de  
**MODA**

# Lenços, como usá-los?

*Mil e uma possibilidades de inovar no visual*

Com a chegada desse clima mais frio, há um acessório que não pode faltar no guarda-roupa de toda mulher. E como o inverno brasileiro nem sempre pede aquele cachecol de tricô ou de tecidos mais quentes, os lenços são a melhor opção para dar um toque diferente ao visual e ao mesmo tempo se aquecer.

Feitos em inúmeras cores, estampas, cortes, tamanhos e formas, eles, quando bem combinados, colocam elegância em um visual que antes estava simples. Desde os mais básicos, lisos e com tecidos mais

discretos até aqueles mais chamativos, que possuem brilhos e detalhes que caem bem à noite. Há para todos os gostos e estilos.

Mas, há algumas dicas que vale a pena saber na hora de fazer a combinação perfeita antes de sair de casa. A primeira delas é com relação ao acessório que complementa o lenço, evitar brincos grandes que possam ofuscá-lo e até enroscar no tecido é fundamental.

As estampas também preocupam na hora de escolher, mas, como manda a lógica de um visual sensato, é bom combinar lenços mais estampados e coloridos com roupas neutras para que um não "apague" o outro. E quando os lenços forem discretos, não custa nada apostar em roupas com tons mais marcantes. Isso vale também para o brilho que a noite pede, um preto básico tem tudo a ver com um acessório mais carregado em lantejoulas e detalhes do tipo.

E não é só nas cores e tecidos que eles variam, a criatividade faz a diferença, principalmente na hora de vesti-los. Há muitas formas de dobrar o lenço e de fazer com que ele se transforme em um acessório diferente a cada vez. Procure fugir daquela maneira tradicional de utilizá-lo como um cachecol, abuse das ideias e vale, inclusive, acessar vídeos na internet que ensinam o passo-a-passo da transformação dessa peça multiuso.



Porque há momentos que devem ser eternizados...  
[www.josuemota.com.br](http://www.josuemota.com.br)

**JOSUÉ MOTA | FOTOGRAFIA**

Rua 15 de Novembro, 607 - 15 97210616 | 15 97302150

## One Store Marisol



Conjuntos Lílica Riplica e Tigor T. Tigre

**One Store Marisol**

Rua Prudente de Moraes, 490 e Rua Cel. Lúcio Seabra, 512, Centro, Tatui  
(15) 3251.6986 / 3259.1091

## O Boticário



Presentes especiais para o dia dos namorados

**O Boticário**

Rua 11 de Agosto, 102 - Centro - Tatui  
(15) 3259.4912

Lojas em Cesário Lange, Iperó e quiosque na Galeria da Coop em Tatui

## Miriam Lingerie



Coleção dia dos namorados

**Miriam Lingerie**

Rua Prudente de Moraes, 207 - Centro - Tatui - (15) 3251.2318

## Via Mundi Presentes Criativos



Presenteie sua outra metade com uma lembrança original

**Via Mundi Presentes Criativos**

Rua Prudente de Moraes, 94 - Centro - Tatui  
(15) 3251-6870

## A Econômica



Coleção Outono/Inverno

**A Econômica**

Largo do Mercado, 39 - Centro - Tatui  
(15) 3251.8734

## Multimicro Computadores



Notebook - Lenovo G475

Caixa de Som - Genius SW-G2.1-1250

**Multimicro Computadores**

Rua Capitão Lisboa, 857 - Centro - Tatui  
(15) 3305.9080

## Kanguru Bolsas e Acessórios



Bolsas e Pastas carteira

**Kanguru Bolsas e Acessórios**

Rua XV de Novembro, 299, Centro - Tatui  
(15) 3251.8151

# O estilo vestido de branco



*A alta costura dos vestidos de noivas nas mãos de Lethicia Bronstein*

Aquele dia sonhado pode ficar ainda mais inesquecível quando o vestido da estrela principal da festa é daqueles de arrasar, não é? A estilista Lethicia Bronstein, carioca e brasileira, está fazendo sucesso entre os famosos, com seus vestidos de noiva irreverentes e feitos com um estilo único, para que o brilho seja certo.

Lethicia, antes de se tornar um ícone nessa área, cursou moda no Rio de Janeiro e fez um curso de especialização em Londres, na Central Saint Martins, considerada uma das melhores escolas de moda do mundo.

Antes de encarar o desafio de abrir sua própria marca e seu ateliê, ela passou por aprendizados distintos em marcas importantes do mercado brasileiro. Dentre os lugares de onde a jovem estilista obteve o aprendizado e a coragem para lançar seu nome no mundo fashion estão: Maria Bonita, Clube Chocolate, Espaço Lundgreen e Le Lis Blanc.

Em seu ateliê, vestidos de noivas – principal parte da produção da carioca – e demais modelos de alta costura compõem uma vasta gama de criação. Lethicia produz roupas valo-

rizando os materiais e fazendo com que a elegância de seu corte seja notada desde os pequenos detalhes até a produção final.

A inspiração para suas criações, segundo define em seu site, vem das viagens que realiza pelo mundo, conhecendo culturas e, principalmente, pessoas diferentes. E pelo visto, o dom e o talento de Lethicia, unidos à inspiração e a uma criação de qualidade, têm dado certo, seu nome já é usado por modelos, artistas e apreciadores da moda e de roupas com qualidade e estilo singular.

Dia dos namorados é na

**Lunys**

Lingerie & Sex Shop

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

Av 3 de maio, nº 1251 - Centro - Cesário Lange/ SP - Fone: (15) 3246-1501  
Email: atendimento@lunysexshop.com.br | MSN: lunysexshop@hotmail.com



**Sapataria  
Boca do Brilho**

- Consertos em Geral
- Sapatos, Botas, Tênis, Bolsas,
- Pinturas Especializadas,
- Encapagem em Sapatos, com Tecidos ou Rendas para Festas.



Restauração em Sapatos, com Hidratação em Jaquetas em Couro.  
Reformas e Costuras em Roupas em Geral

Rua São Bento, 979 - Centro - Tatuí | Fone: (15) 3259-2404 / 9733-6887 / 9739-7117

**OPEN DOOR  
SPORTWEAR**

15. 3251.2552

**Feliz dia dos  
Namorados!**



**O FRIO CHEGOU!!!  
COLEÇÃO INVERNO 2012**

**EU AMO  
MEU CLUBE E  
DIGO NÃO À  
PIRATARIA**

Participe da vitória do seu clube adquirindo somente produtos licenciados

**modernitã**

Móveis Planejados

Loja 08

15 3022.1237



projetos  
*que cabem no seu  
ambiente*

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

**oBoticário**

**EGEO  
PROVOKE**



Quiosque  
(15).3305.4590

*Amo-te não pelo que tu és, mas por  
que sou quando estou contigo.*



*Feliz dia dos Namorados*



GALERIA COOP - LOJA 09 - ☎ 3305-3518



**COOP TATUÍ**  
A galeria de lojas para você

**GALERIA COOP**  
Rua Onze de Agosto, 3045  
Jd. Lucila  
Tatuí-SP

**Aberto  
todos os dias  
das 10h até as 22h**

**SERVIÇOS BANCÁRIOS  
CASA LOTÉRICA**

# O Dia da Valdeci



Tudo parecia um sonho poderia acontecer com todos, menos com ela, mas através de um e-mail encaminhado por sua filha, o dia da Valdeci chegou...

Valdeci, que para algumas pessoas é conhecida pelos seus apelidos "baiana cozinheira" ou "Val", cuidou de seis filhos com muito amor e, hoje, ainda cuida de seus netos.

Ela perdeu seu esposo há dois anos e com isso perdeu também a vaidade, não tinha mais vontade de se arrumar, perdeu a vontade de sorrir, mas mesmo assim, nunca parou de trabalhar e ajudar no sustento da casa. Isso fez com que sua filha nos encaminhasse um e-mail, contando sua história e pedindo para que sua mãe tivesse um dia de rainha. E esse dia chegou!

Ao receber a notícia da revista Hadar, ela começou a chorar e agradecia muito, mas só quando saímos para iniciar o realize-se que a Val se deu conta que tudo aquilo era realmente verdade.

Então, chegou a hora tão esperada da nossa rainha: a transformação...

No *Salão Autoestima*, a cabeleireira Valquíria, com muito profissionalismo e dedicação, começou a transformação nos cabelos, aplicando um tonalizante no tom de castanho escuro.

Os cuidados das mãos ficaram por conta da manicure Telanie, que as deixou mais delicadas usando um esmalte da cor renda, e para os pés foram feitas hidratação e esfoliação e o esmalte escolhido por Val foi o tom de vermelho.

Em seguida, os cabelos foram lavados e, então, aplicada uma selagem térmica, com o efeito de selar a articulação dos fios e reduzir o volume, deixando os com mais brilho.

Após a secagem térmica, o cabeleireiro Adriano fez uma escova e chapinha, terminando assim o processo térmico.

Pelas mãos da Valquíria, as sobrancelhas foram cuidadosamente tratadas, aplicou a técnica de cera quente e assim também foi feito com o buço. Já no rosto foi feita uma higienização, deixando a pele mais clara. No rosto foi feita uma higienização, deixando a pele mais clara. Ela também cortou os cabelos, mantendo-os ainda longos.

A maquiagem, também feita por Valquíria, foi usada cores em tons de pele e nos lábios um batom na cor vermelha com vinho, trazendo de volta o brilho à face da nossa realizada.

Hora do look...

A loja *Stylo Trajes e Acessórios* a presenteou com um lindo vestido estampado de onça, última tendência para este inverno e também um chiquíssimo "sobretudo" vermelho que serve para aquecer ainda mais a Valquíria, um arraso!

Os belíssimos sapatos de camurça em tom vermelho, da coleção outono/inverno, com um pequeno salto, que completou o seu visual ficaram por conta da loja *Calçados & Cia*.

A lingerie, muito confortável de microfibra, modelo tanga alta na cor lilás escolhida pela Val foi doada pela loja *Pouka Roupa Pijamas e Lingerie*.

Quem também colaborou foi a *Óticas Carol*, que doou um moderno óculos de sol na cor preta, com lentes degradê, realçando o seu charme.

Para compor o seu look no dia a dia, a Val ganhou uma elegante bolsa vermelha da loja *Chuva Doce Bolsas e Acessórios*. Um charme!

O delicioso perfume e o creme de mãos da marca *Olore* ficaram por conta da loja *Visual Moda & Perfumaria* que a deixou mais perfumada.

Após toda essa produção, Val foi linda, perfumada e feliz, com sua filha apreciar o delicioso cardápio com petiscos e porções do boteco *Pimenta e Salsa*, lá ela foi muito bem servida e se deliciou com o banquete oferecido pelo Neno e Débora que fizeram uma reforma no local, deixando o espaço muito mais aconchegante.

É isso aí, Valdeci!!! Que essa possa ser uma nova fase na sua vida!





Calçados & Cia



Visual Moda & Perfumaria



Salão Autoestima



Chuva Doce Bolsas e Acessórios



Pimenta e Salsa



Pouka Roupa Pijamas e Lingerie



Stylo Trajes & Acessórios



Óticas Carol

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

Stylo Trajes & Acessórios, Rua XI de Agosto, 482, Centro, Tatuí, fone: 3259-4191; Calçados & Cia, Rua XI de Agosto, 405, Centro, Tatuí, fone: (15) 3205-1234 ou (15) 3251-9876; Óticas Carol, Loja I Praça da Matriz, 55, Centro, Tatuí, fone: (15) 3205-2181 ou (15) 3251-6317, Loja II, Travessa dos Pracinhas, 59, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-2763; Visual Modas & Perfumaria, Rua Capitão Lisboa, 716, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-5038, Pouka Roupa Pijamas e Lingerie, Rua Coronel Aureliano de Camargo, 464, Centro, Tatuí, fone: (15) 3259-6266; Chuva Doce Bolsas e Acessórios, Rua XV de Novembro, 273, Centro, Tatuí, fone: 3305-4485, lojas também em Boituva e Cerquilha; Salão Autoestima, Rua 13 de Maio, 645, Centro, Tatuí, fone: (15) 3259-3441 ou 9620-7331; Pimenta e Salsa, Rua Rotary Club, 491, Doutor Laurindo, Tatuí, fone: 3251-5670; Josué Mota Fotografia, Rua 15 de Novembro, 607, Sala 09, Centro, Tatuí, fones: (15) 3251-253/9721-0616, j.motafotografo@yahoo.com.br www.josuemota.wordpress.com.

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 com endereço e telefone para:  
jornalismo@revistahadar.com.br e seja a próxima!

# Salamandra

*Encarando o frio de peito aberto*

Quando a estação fria começa a colocar as suas manguinhas para fora, é hora de adaptarmos as nossas casas. Dependendo da posição e da disposição dos cômodos, o nosso lar pode ser mais ou menos vulnerável às mudanças do clima. Mas o fato é que o frio, uma hora ou outra, acaba por arripiar quase todo mundo. Daí, usamos tapetes, aquecedores, lareiras, tudo o que pudermos para passarmos do modo mais confortável a estação do inverno.

Hoje, temos muitas opções tecnológicas. Temos as lareiras a gás com os seus controles remotos e os aquecedores elétricos de todo tipo. Um termostato e

uma serpentina resolvem quase tudo, mas se queremos charme, podemos ampliar o leque das nossas escolhas.

Uma sugestão que trazemos na edição deste mês da Revista Hadar é a romântica salamandra.

Esse objeto misterioso é um primo irmão da lareira, feito de ferro fundido, possui alguns modelos clássicos que marcaram a decoração nos últimos séculos.

Além de ser uma peça quase sempre mais em conta do que a instalação da lareira, muitos modelos têm uma boca que permite o aquecimento de um chá, de um chocolate, ou de qualquer outra coisa deliciosa que esquente.

A área que a salamandra aquece depende do modelo escolhido, e a chaminé feita de material metálico é de fácil instalação. Basta furar o forro ou a laje, e lá está a fonte de calor.

## Dicas:

- Os modelos seguem nomes de diferentes nacionalidades, como "salamandra italiana", "salamandra portuguesa" etc. Verifique a especificação do aquecimento gerado com o tamanho do ambiente a ser aquecido, porque diferentes modelos variam muito neste aspecto.

- Verifique se existe perto de você um fornecedor de lenha no tamanho adequado ao usado na salamandra. Elas costumam usar pedaços menores do que os usados normalmente nas lareiras.

- Para o uso em casas com crianças pequenas e animais curiosos, a salamandra não é indicada. Afinal, é feita de ferro fundido, e podemos ter certeza de que esquenta um bocado.

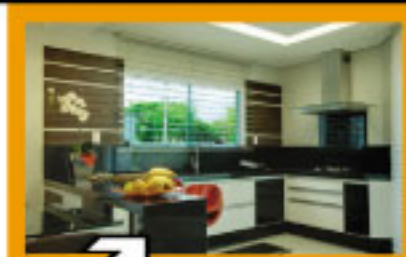
**modernitã**  
Móveis Planejados



Ambientes Residências e Comerciais sob medida.

**Modernidade Planejada**

**Venha conferir  
cobrimos qualquer  
orçamento!\***



entre no nosso site

(15) 3022 - 1237 / 9175 - 4035 | [modernitamoveis.com.br](http://modernitamoveis.com.br)

R. Onze de Agosto, 3045. Loja 08 - Galeria da COOP



Davison Pinheiro  
[www.arqprojetos.arq.br](http://www.arqprojetos.arq.br)

# Porcelanato que imita madeira é a nova tendência em pisos e revestimento

*Peças foram destaque em evento realizado em São Paulo*

**P**isos e revestimentos que imitam madeira são a nova tendência em decoração de ambientes. Os novos produtos reproduzem vários tipos de madeira, incluindo peças mais rústicas. Como reproduzem fielmente a madeira, estes porcelanatos podem ser considerados ecologicamente corretos, já que dispensam o uso de madeira de verdade.

Além disso, a indústria do setor já começa a fabricar peças feitas de reciclagem de garrafas PET. O Meio Ambiente agradece mais esta iniciativa. Segundo o site "penseimóveis" ([www.penseimoveis.com.br](http://www.penseimoveis.com.br)) até resíduos de pedra estão sendo usados na fabricação das peças, que possuem os relevos característicos de mármore e granitos e os com estampas parecidas com as de papéis de parede.

Alguns fabricantes, como a Portobello, estão disponibilizando produtos em porcelanato que trazem uma nova leitura de materiais comumente usados em construções, como cimento, madeira e mármore. A empresa firmou parceria com o arquiteto Ruy Ohtake para lançar uma linha nesse segmento.

### Luxo e sofisticação

A Ceusa Revestimentos Cerâmicos voltou sua atenção para o mercado de luxo. Mármore brancos gregos, o mármore Paonazeto e o clássico mármore Travertino Navona foram reproduzidos em porcelanato, mantendo a textura e elegância da pedra natural.

### Diferentes estilos

A Portinari também está com porce-

lanatos que reproduzem madeira, pedra e cimento, com o uso de cores sóbrias, peças especiais e grandes formatos. Os produtores, de grande qualidade, reproduzem fielmente as características dos objetos naturais.

Outro destaque foram as novas peças das coleções ecológicas como a Natural Wood. Esses produtos foram certificados pelo órgão alemão BRTÜV, credenciado pelo Inmetro (Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia) para atuar nas áreas de certificação de sistemas de gestão da qualidade, gestão ambiental e de produtos. Em tempos de ações de preservação e desenvolvimento sustentável, nada melhor do que decorar a casa com elegância e bom gosto, sem agredir o Meio Ambiente

**Bellagio**  
Pisos e Revestimentos  
**QUALIDADE E SOFISTICAÇÃO**



● Revestimentos

● Pastilhas de Vidro e Porcelana

● Cimentícios

● Porcelanatos

● Telhas Esmaltadas

● Ladrilhos Hidráulicos

# Suas Palavras geram uma força natural

Muitas pessoas – por ignorarem essa verdade – causam infelicidade a si mesmas e àqueles que vivem ao seu redor! É comum ouvirmos pais e mães usando essa força criadora de forma inadequada e construindo infelicidade para seus filhos. Elas falam coisas, como: “Você nunca será nada na vida”; “Você é muito fraco”; “Somos pobres, filho, esqueça esse sonho, pois ele está fora do seu alcance”; “Você sempre foi assim, é a sua natureza, filha, e não adianta lutar contra isso”; “A vida é assim, não adianta insistir, uns ganham e outros perdem”. Se a criança ou o jovem ouvir isso e acreditar, quando adulto passará a repetir isso sobre si mesmo e para si mesmo e, anos depois, repetirá essas palavras para os próprios filhos, estendendo um ciclo de fracasso que durará por séculos. E existem também muitas pessoas construindo destinos infelizes para si mesmas, potencializando suas limitações e bloqueios, e, ao mesmo tempo, minimizando sua capacidade de crescimento interior. Elas falam coisas, como: “Eu sou muito esquecido, minha memória é péssima”; “Sou assim, nada posso fazer”; “Isso é muito difícil de conseguir”; “Não sei, acho que não dá”; “Isso não é possível, é inalcançável”; “Eu não tenho talento, jamais conseguirei isso”; “Cada um nasce para uma coisa”; “Vender não é o meu forte”; “A situação do país está crítica”; “O dinheiro sumiu do mercado”. Mude sua forma de falar e você terá a chave para mudar sua vida! Comece a traçar hoje uma nova rota para sua vida e para a vida das pessoas que você ama. Um dia você vai ter que prestar contas ao seu Criador, quer acredite nisso ou não.

*“As palavras dos sábios devem em silêncio ser ouvidas, mais do que o clamor do que domina entre os tolos” (Eclesiastes 9:17).*

Ivan Maia  
ivan@ivanmaia.com.br

**cupon\$**

Toda semana uma  
nova oferta para  
você aproveitar.



**Tatuí fácil**  
comunidade de empresas e profissionais

**O que Tatuí tem de melhor  
você encontra aqui!**

acesse e confira [www.tatuifacil.com.br](http://www.tatuifacil.com.br)



**per tutti**  
MODULADOS

Móveis  
**Per Tutti Modulados**  
Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Tatui  
Fone: (15) 3205-2571

**Pavanelli**  
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

Pisos / Cubas / Metais  
**Pavanelli Mat. para Construção**  
Rua Dr. Salles Gomes, 195 - Tatui  
Fone: (15) 3251-1365

MARMORARIA  
**CLEMAR**

Mármore e Granitos  
**Marmoraria Clemar**  
Rua Vidal Manoel Cleto, 420 - Tatui  
Fone: (15) 3251-1175

# Patologia na construção

## Como evitá-las

**O**s problemas patológicos como fissuras, trincas, infiltrações e deslocamento de revestimentos nas construções, têm suas origens motivadas por falhas, que ocorrem durante a realização de uma ou mais atividades, inertes ao processo de construção civil.

O processo de construção se inicia na fase de planejamento e projeto da obra, passando pela fase da escolha, do melhor material a ser executado e da construção (fase em que serão aplicados os materiais e os processos construtivos), chegando à fase de utilização da estrutura.

Geralmente, as etapas de planejamento, projeto, fabricação e construção se desenvolvem em período relativamente curto (em média dois anos), contudo, a fase de utilização da construção se estende por mais de 50 anos.

Por isso, para uma boa construção, a busca de bons profissionais habilitados, que orientem e executem as fases exigidas na construção, é primordial.

**1ª etapa** - Planejamento: A construção tem que ter segurança estrutural, conforto, durabilidade e economia.

**2ª etapa** - Projeto: Satisfação do cliente, projeto com facilidade de execução e facilidade de manutenção.

**3ª etapa** - Execução: Total fidelidade ao projeto, com materiais e serviços obedecendo às normas técnicas.

**4ª etapa** - Utilização: Garantia de satisfação ao utilizar e manutenção que garanta a extensão da vida útil da construção.

Os agentes ambientais também contribuem para a deterioração de uma construção, como temperatura, umidade excessiva, chuvas, vento e salinidade. Por isso, o projeto estrutural precisa ser elaborado conforme a respectiva classe de agressividade ambiental (NBR 6118:2003), pois o mesmo projeto não pode ser executado na zona urbana da cidade de São Paulo e na orla marítima de Santos (salinidade excessiva), por exemplo.

Depois da construção pronta, a manutenção preventiva é fundamental, o proprietário deve ter uma rotina de atividades necessárias para o prolongamento da vida útil da obra, a um custo compensador. Por exemplo, reconstrução de rufos e pingadeiras, pinturas com vernis e hidrofugantes e outras medidas de proteção.

Se mesmo com a manutenção preventiva a construção apresentar algum tipo de Patologia, será necessária a manutenção corretiva, que corresponde aos trabalhos de elaboração de diagnóstico, reparos e proteção da estrutura, que já apresenta patologias ou deterioração.

Com uma construção excelente e longe das patologias, o objetivo do proprietário deve ser obter o maior retorno possível do investimento, durante a vida útil da construção.

*Aline Fernanda Simões - CREA 5062291795  
Engenheira Civil - Pós-graduada em Excelências Construtivas e Anomalias.*



**Agilidade com qualidade nos projetos, respeito e comprometimento com o cliente.**

**Construção Bem**

Aline Fernanda Simões  
Engenheira Civil - CREA 5062291795

Rua José Bonifácio, 1180 - Centro - Tatuí / Fone: (15) 3251-4005 / 9666-2210 / aline-simoes.engenharia@uol.com.br



**Qualidade de Vida**





## Exercícios para o cérebro aumentam a segurança na direção

*Já existem programas de computador que exercitam a mente do motorista*

**E**studos recentes apontam que exercícios para o cérebro podem melhorar a segurança na direção, aumentando a atenção e diminuindo o tempo de reação do motorista, o que pode fazer muita diferença quando se está ao volante. Mais atento e reagindo mais rapidamente, o condutor pode desviar de uma criança que atravesse a rua inesperadamente.

O DriveSharpBrain Fitness é um programa de computador desenvolvido para melhorar as habilidades do motorista, incluindo sua capacidade de detectar visualmente possíveis situações de perigo e o tempo que o cérebro leva para processar a informação e reagir. Segundo a Posit Science, empresa que desenvolveu e comercializa o programa, o DriveSharp pode reduzir em 50% as possibilidades de acidentes, em testes realizados cientificamente.

Segundo a empresa, os três exercícios de processamento visual em DriveSharp ajudam o cérebro a tomar mais decisões com cada relance, assim você pode reagir mais rapidamente. Estes exercícios aumentam sua velocidade de processamento, ampliam seu campo de visão (assim você vê perigos mais cedo) e melhoram a sua capacidade de manter o controle de múltiplos objetos em movimento (como carros, caminhões e bicicletas). Desta forma, DriveSharp tem uma abordagem exclusiva para segurança de condução. Ele melhora o cérebro das maneiras mais importantes para uma condução segura.

Essas competências básicas não podem ser ensinadas por meio de simuladores de condução ou na rua, segundo a empresa.

Vale lembrar que o cérebro, assim como o corpo humano, pode ter suas habilidades ampliadas através da prática de exercícios. Manter o corpo e a cabeça sãos e em boa forma é uma atitude essencial para manter a qualidade de vida, em qualquer fase.

Agora, não adianta nada exercitar o cérebro, se você tem o hábito de beber e dirigir, pois já está provado que o álcool, mesmo em quantidade mínima, pode afetar sua capacidade de interpretar e reagir a uma situação.

### **No dia a dia**

Para o neurologista Luiz Eduardo Antunes de Almeida (CRM 76510), a pessoa pode estimular o cérebro em "atividades da vida diária, procurando mudar a sequência de suas realizações, bem como leitura, jogos dos mais variados, aprendizado de coisas novas, sejam elas visuais, auditivas ou motoras". Ele observa ainda que "os exercícios, sejam eles físicos ou mentais, melhoram em muito a qualidade de vida, porque além de reduzir o risco de doenças clínicas, estão associados a melhora do humor, diminuição da ansiedade, concentração, atenção, memória, quer seja pela liberação de neurotransmissores, quer pela melhora da oxigenação cerebral".

Almeida garante que, exercitando seu cérebro regularmente, a pessoa pode melhorar sua capacidade de raciocínio. "Existem evidências que comprovam que exercícios para o cérebro, como leitura, jogos de raciocínio, memória, de associação, música, exposição a coisas novas melhoram muito as funções cognitivas pela ativação de conexões neuronais, pois muitas podem estar adormecidas".

O neurologista ressalta ainda que "a atividade física em qualquer fase da vida é recomendada para a prevenção de doenças cérebro-vasculares, uma vez que se obtém um melhor controle da hipertensão, diabetes, dislipidemias e obesidade, que são fatores etiológicos importantes para o AVC. Não há nenhuma contraindicação para atividades que estimulem as mais variadas funções cognitivas como a memória, linguagem, orientação espacial entre outras", esclarece o médico, acrescentando que não existe idade para a prática desse tipo de exercício. "Estamos realizando estes exercícios desde a infância, aprendendo sempre e precisamos manter isso".

De acordo com o médico, "a medida que envelhecemos, vamos perdendo neurônios em quantidade variável (desde aquilo que podemos chamar de perda normal até perdas mais acentuadas que são observadas em doenças vasculares ou demenciais) e isto vai provocar uma maior dificuldade com algumas tarefas do cotidiano em graus variáveis", finalizou.





**Um compromisso com sua saúde !  
Há gerações  
cuidando dos seus dentes**

**[www.clinicakoza.com.br](http://www.clinicakoza.com.br)**

**Cirurgião Dentista  
& Técnico em  
Prótese Dentária**

- TRATAMENTOS**
- Implantodontia
  - Carga Imediata
  - Prótese
  - Clínica Geral



**Dr. Akira Koza**  
CROSP 92.361

**Tatuí - 15 3259.6343**  
**Rua Brigadeiro Jordão, 140**  
**Centro - Tatuí - SP**

**São Paulo - 11 2532.5177**  
**Rua Tirso Martins, 100**  
**2º andar Cj.202**  
**Próximo ao metrô Santa Cruz**

# Alimentação

*Saiba a importância de se consumir com consciência os alimentos industrializados.*

O número de produtos industrializados nas prateleiras dos supermercados é cada vez maior. A praticidade do mundo moderno pede que as coisas tenham maior durabilidade, estejam sempre com o sabor de “fresco” e que possa ser comprado e consumido em um largo período de tempo, evitando assim a necessidade de fazer compras por muitas vezes.

Em embalagens também cômodas e pela facilidade em ser consumido, esse tipo de alimento, diferente dos “in natura” possui um prazo de validade maior.

Há conservantes de diversos tipos e entre eles aqueles que são naturais e os que são industrializados. Ambos têm a função de evitar que o alimento estrague, ou então de prolongar sua vida. Mas, quando se trata desse tipo, sintetizado, há diversas razões para se ter cuidado com o excesso do consumo.

Um dos mais utilizados pela indústria alimentícia é o corante. Sua função está relacionada à aparência do alimento, fazendo-o ficar mais parecido com os produtos naturais aos olhos do consumidor. Assim funciona também quando se trata dos aromatizantes, que agregam ao alimento o cheiro e gosto mais parecidos com o sabor.

Acontece frequentemente dos aromatizantes serem usados de forma a enganar os consumidores, como por exemplo, quando um produto anuncia ser feito de fruta, mas que na realidade contém apenas o aroma e sabor da mesma.

Entre aqueles componentes que conservam o alimento, há outras diferentes classes como: antioxidantes, estabilizantes, acidulantes, aditivos alimentares, entre outros que são adicionados aos alimentos para melhorar sua duração. E, o problema está no fato de que cada um deles, quando

**Rodízio de Carnes e também  
Refeição por Quilo e balcão  
de saladas. Almoço e jantar.  
Servimos marmitex para empresas!**

Grupo Boi Gordo

**Boi Dourado**  
Restaurante e Churrascaria

**Reservas para festas,  
capacidade 400 pessoas!**

Rua Maneco Pereira, 44  
Centro - Tatui/SP

**☎ 15|3259-0119**

FAÇA PARTE DA INTERNET.

**DESIMAX**.COM.BR  
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs | [design@desimax.com.br](mailto:design@desimax.com.br)



# “conservada”

consumido em excesso, provoca sérios problemas à saúde humana.

Algumas das doenças podem ser originadas pelo consumo em excesso de alimentos com conservantes, sendo que há alguns que podem aumentar os riscos de câncer e causar problemas gastrointestinais. Disfunções digestivas e metabólicas são outros males influenciados por esses compostos.

## Usando o que é natural

Comparando com os produtos industrializados, os alimentos em seus estados naturais possuem inúmeros benefícios para a saúde: funcionamento do organismo, longevidade e equilíbrio do corpo. Além de, na maioria das vezes, possuírem preços mais acessíveis quando se compara com os demais.

E não é só para a saúde que o consu-

mo dos chamados “in natura” são benéficos, a natureza e o meio ambiente também são gratificados com esse tipo de alimentação. Pois, a grande maioria dos alimentos naturais não exige a enorme quantidade de embalagens e processos industriais que os demais. Assim, trata-se de uma via de mão dupla em favor da boa saúde e do cuidado com a natureza.



## DIGITALDOCTOR

Excelência em Radiologia Digital e Documentação Odontológica

Ambiente climatizado e estacionamento próprio!



## Tomografia Computadorizada

### Serviços

Documentação Ortodôntica, Radiografias Intra e Extra bucais Digitais

### Tomografia Computadorizada Volumétrica para:

Implantes

Endodontia

Cirurgia

Prototipagem e 3D

Tecidos gengivais

Fraturas e Inclusos

Demais especialidades



CROSP: 11478

Av. Dr. Sales Gomes 190, Centro | Tel: (15) 3259-0671 | [www.digitaldoc.radio.br](http://www.digitaldoc.radio.br)

Digitaldocodonto

# GHB ou ecstasy

*Entorpecente antigo, mas altamente perigoso.*

**U**ma droga um pouco mais antiga, mas nem por isso menos perigosa e danosa ao corpo e à saúde. Sintetizada pela primeira vez ainda na década de vinte, a GHB é uma droga depressora do sistema nervoso central. Foi usada durante a década de sessenta, como anestésico e hipnótico na Europa, mas teve o uso proibido por conta dos efeitos colaterais que provocava.

Também chamado de Gina, G ou de ecstasy líquido, a denominação científica é Ácido Gama Hidroxibutírico ou Ácido Gama Butil-Lactona (GHL), ela é utilizada, atualmente, por pessoas que frequentam baladas e "raves", ou ainda durante o sexo. O principal efeito da droga está relacionado à diminuição da velocidade das funções do corpo.

Comercializado e vendido de forma ilegal, o G pode ser encontrado em forma líquida ou então em um pó, que é geralmente adicionado à bebida. Independente do estado, a composição química do entorpecente inclui adição de solventes industriais e demais substâncias removedoras de tinta.

Atualmente, o uso entre estudantes universitários apresenta altas e preocupantes taxas. Além de viciante, a droga provoca sérios danos à saúde, podendo levar à morte em casos de alto consumo.

Entre os efeitos do uso estão náuseas, vômitos, desmaios, sedação, tonturas, alucinações, confusão mental, amnésia, dentre muitos outros que, além de prejudicar o funcionamento do organismo, fazem com que o usuário aja sem consciência do que está fazendo. Pesquisas apontam que, nos Estados Unidos, o número de overdose através desse tipo de droga já ultrapassa ao de ecstasy.



**ElmeC**  
comunicações

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

Rua 7 de Maio, 150 . Tatuí 15. 3259.7014 | 3259.5937

ElmeC

# Alimentos Funcionais

*Os benefícios que esses alimentos geram à saúde.*

**A**limentos funcionais são aqueles alimentos que, além das funções nutricionais básicas, quando consumidos como parte da dieta usual, produzem efeitos metabólicos, fisiológicos e/ou benéficos à saúde.

Os alimentos funcionais se caracterizam por oferecer vários benefícios à saúde, além do valor nutritivo inerente à sua composição química, podendo desempenhar um papel bastante benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas.

Atualmente, enfrenta-se um avanço das doenças crônicas degenerativas por conta de um estilo de vida desequilibrado que envolve maus hábitos alimentares e sedentarismo. O consumo regular dos alimentos funcionais pode ser uma alternativa para ajudar a conter o avanço dessas doenças.

O mercado de alimentos funcionais tem crescido muito nos últimos anos e em 2000, no mundo todo. Surgiu no Japão nos anos 80, já nos países europeus e o norte americano a cada dia apresentam novidades nesse segmento. No Brasil, embora o mercado esteja em crescimento, ainda é tímido, ocupando uma posição defasada em relação a países como Japão, EUA e Europeus.

Roberta Lorenzetti Lourenço  
Nutricionista – CRN 22509

Substância	Fontes alimentares	Benefícios à saúde
Ácidos graxos ômega-3	Peixes de águas frias com alto teor de gordura; óleos vegetais (linhaça)	Prevenção de doenças cardiovasculares prevenção e controle de doenças auto-imunes e inflamatórias
Esteróis/estanóis vegetais	Milho, soja, trigo, óleos de madeira	Redução do risco doenças cardiovasculares, diminui a absorção do colesterol
Flavonoides	Uva, amora, framboesa, frutas cítricas, brócolis, repolho, chá verde, soja*, etc.	Efeito antioxidante - ação sobre a formação de radicais livres e diminuição dos níveis de Idl-colesterol * alívio das ondas de calor em mulheres na menopausa
Isoflavonas	Soja, leguminosas, amendoim, alcaçuz, legumes e ervilha	Alívio dos sintomas da menopausa redução do risco de doenças cardiovasculares e osteoporose redução do risco de câncer de mama e próstata
Proteínas da soja	Soja e derivados	Redução do risco de doenças cardiovasculares
Licopeno	Tomate, goiaba, melancia	Atividade antioxidante redução do risco de doenças cardiov. proteção contra câncer, principalmente próstata
Luteína e zeaxantina	Folhas verdes (luteína) pequi e milho (zeaxantina)	Proteção contra a degeneração macular manutenção de uma boa visão
Lignanas	Linhaça	Inibição de tumores hormônio dependentes
Fibras/prebióticos (fibras insolúveis e solúveis frutooligosacarídeos, inulina, etc.)	Grãos integrais, frutas e vegetais em geral	Melhora da saúde intestinal redução do risco de câncer do cólon controle do colesterol
Probióticos (bifidobactérias e lactobacilos)	Leites fermentados, iogurtes, etc.	Melhora da saúde intestinal redução do risco de câncer do cólon melhora da intolerância à lactose

# Tratamento de Peeling

*Saiba os seus benefícios*

**U**m dos tratamentos mais usados na recuperação da pele envelhecida pelo sol é o peeling químico. Nele, uma substância química é usada para remover uma camada da pele. Dependendo do peeling escolhido, a camada removida pode ser superficial ou profunda. Depois, células jovens substituem as que foram embora e a pele ganha mais vida, brilho e uma aparência melhor. No processo, também vão embora alguns tipos de manchas escurecidas. Conforme a profundidade do peeling, sua potência aumenta, a pele fica mais clara e as rugas e marcas de expressão suavizadas. Os peelings podem ser superficiais, médios ou profundos.

Os peelings superficiais clareiam as manchas, melhoram a textura da pele e aumentam o seu brilho. Após a aplicação, a pele descama, fica avermelhada, ressecada e sensível, mas isso melhora em poucos dias. Este tipo de peeling mais suave não remove camadas profundas, sendo assim, dependendo do caso, não resolve o problema em uma única aplicação. Por isso, é comum serem feitos em mais de uma sessão, são os chamados peelings sequenciais, que podem ser realizados com intervalos de 2 a 4 semanas entre eles. A vantagem disso é que o desconforto é pequeno e não há necessidade de suspender as atividades do dia a dia. Geralmente, o composto químico usado no peeling superficial é o mesmo que o médico prescreve para o paciente usar em casa, apenas em concentração maior. É o caso dos ácidos retinoico, glicólico ou salicílico: em baixas concentrações eles funcionam muito bem em cremes rejuvenescedores. E, em altas concentrações, entram na composição

de peelings superficiais. Alguns tipos de peelings incluem, na formulação, potentes ativos clareadores. Assim, conseguem também clarear manchas, sem causar grande descamação.

O peeling médio tem uma penetração maior. É mais eficiente na remoção de manchas causadas pelo sol, e é capaz de suavizar rugas finas. O desconforto pós-peeling também aumenta. A pele fica mais avermelhada e depois descama bastante, podem se formar crostas escurecidas. O desconforto é maior, mas a melhora é notável. O paciente não deve se expor ao sol por cerca de duas semanas depois da aplicação. Esse peeling é muito usado para melhorar a pele do rosto, mãos e braços. Dependendo do caso, repete-se o tratamento até atingir o resultado desejado.

O peeling profundo é mais radical, indicado para a pele muito envelhecida e muito marcada por rugas. A agressão é grande e o tratamento é doloroso e feito sob sedação. Vai exigir um tempo de recuperação em casa, variando de duas a quatro semanas. O paciente deve seguir um esquema de cuidados com a pele, incluindo a realização de curativos especiais. A aparência do pós-peeling não é muito boa, mas o resultado final compensa: a melhora da pele é muito boa.

O peeling é um método que deve ser utilizado preferencialmente nesta época do ano, então, se você acha que está precisando dar uma renovada na aparência da sua pele, procure um profissional qualificado e inicie um tratamento, o resultado será compensador.

*Ana Paula Strufaldi de Medeiros  
esteticista*

 **farmácia**  
**Quatrocentos**

Manipulação e Drogaria

*Respeitando o cliente e a prescrição médica*

- Cápsulas Revestidas
- Sachês Efervescentes
- Hidratantes
- Antiacneicos e anti - aging
- Loções, Géis e Cremes  
(com ativos clareadores)

*Consulte o seu médico!*

*Descontos especiais em suas formulações.*

AQUI TEM



FARMÁCIA  
POPULAR

# Basquete de Tatuí renasce e desponta em torneios

**A**s dificuldades enfrentadas pelo esporte no interior, como a falta de estrutura e patrocínio são dois dos obstáculos que a "Associação Amigos do Basquete de Tatuí" teve de superar desde 2008, quando surgiu. Nesta entrevista exclusiva, o técnico Miguel Lopes Cardoso Júnior fala sobre o trabalho desenvolvido no município, que já está rendendo títulos.

**Revista Hadar**>> Qual o objetivo da associação? Quantos sócios existem?

**Miguel Cardoso**>> Na verdade, o trabalho do Basquete em Tatuí, hoje, é um tripé formado pela AABT, Clube XI de Agosto e Prefeitura Municipal, onde todos os custos com viagens, taxas de inscrição e arbitragens são divididos entre esses parceiros. A AABT é composta por pais que, juntamente com os diretores do Clube XI de Agosto e os responsáveis da Prefeitura, tomam as decisões pertinentes ao trabalho com os meninos.

**Revista Hadar**>> Como está a situação do basquete tatuiano hoje? Disputa algum torneio?

**Miguel Cardoso**>> Nesses 4 anos e meio de existência, o Basquete de Tatuí já obteve vários títulos de caráter regional e Estadual: Campeão dos Jogos Regionais categoria sub 21, em Itu, em 2010, Campeão da ARB (órgão ligado à Federação Paulista de Basquetebol) na categoria infantil, em 2010, Vice Campeão dos Jogos Regionais em Itapetininga (primeira divisão), em 2011, Tetra Campeão dos Jogos da Juventude da Secretaria de Esportes do Estado de São Paulo, Penta Campeão da Copa Tatuí de Basque-



*Em menos de cinco anos, trabalho realizado através de parceria entre associação, clube XI de Agosto e prefeitura deu novo impulso ao esporte no município.*

te nas Categorias Infantil, Cadete e sub 21, duas participações nos Jogos Abertos do Interior (2010 e 2011), entre outros. Atualmente, a equipe participa de dois campeonatos: um Infantil, que reúne 8 equipes da região, e um Cadete, que envolve equipes de todo o Estado, sendo que em ambos a equipe de Tatuí é líder até o momento.

**Revista Hadar**>> Quais as principais dificuldades do esporte?

**Miguel Cardoso**>> A falta de recursos financeiros por conta da iniciativa privada, para parcerias que proporcionem aos jovens condições de continuar por um período maior em atividade, pois numa certa idade esse jovem tem que parar de jogar para trabalhar.

**Revista Hadar**>> Porto Feliz terá um centro de treinamento para as Olimpíadas de 2016. Como isso pode beneficiar a Região?

**Miguel Cardoso**>> Acredito que atraindo os olhos dos empresários e da mídia para

nossa região, e também ajudando na capacitação de professores e técnicos para o trabalho com jovens e crianças.

**Revista Hadar**>> O que pode ser feito para melhorar a qualidade do esporte brasileiro?

**Miguel Cardoso**>> Políticas Desportivas e Educacionais integradas, com o objetivo de incentivar crianças e jovens, inserindo-os no contexto da sociedade.

**Revista Hadar**>> Como é ser técnico de basquete em uma cidade do interior?

**Miguel Cardoso**>> Realmente não é fácil, as dificuldades de recursos são grandes, porém, sempre fui uma pessoa que acredita no ser humano, e os garotos com os quais trabalho hoje estão me convencendo disso mais uma vez. O trabalho do Basquete em Tatuí é voltado não só para a performance, mas para as questões de princípios e valores, utilizando o esporte como ferramenta para ajudar na formação do cidadão de bem.

**Revista Hadar**  
apoiando o Esporte!

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

# A mudança no código

*Campanha "Veta Dilma" contra a reforma que vai permitir mais desmatamento*

**M**ais uma vez a polêmica do novo código florestal está vindo à tona na imprensa brasileira, nos meios de comunicação em geral e, principalmente, nas redes sociais. Em votação desde o ano passado, o código prevê diversas mudanças com relação à prática agrícola e florestal no Brasil, assunto que divide opiniões entre ambientalista e agricultores.

Dentre as determinações mais polêmicas e controversas está a questão da área de preservação na margem dos rios, onde antes eram previstos 30 metros de recuo e conservação, agora passariam a apenas 15 e a anistia para aqueles que desmataram antes do ano de 2008. Ademais, há o fato de que o proprietário poderá autodeclarar se desmatou ou não, tirando a capacidade do governo de investigar se aquilo foi feito na legalidade ou na ilegalidade.

Um dos pontos mais polêmicos do documento também está relacionado à descentralização da toma de decisões, ou seja, caberá aos governos estaduais e municipais

a implantação de leis que regulem a preservação das áreas florestais, o que tende a uma fiscalização com menos pressão por parte do governo federal.

Mais áreas para a agricultura também serão abertas com a aprovação do novo código, e por esses motivos, ruralistas e latifundiários – inclusive muitos deputados do congresso – são a favor da aprovação. Em contraponto com eles, estão os ambientalistas e engenheiros florestais e ambientais, além de pesquisadores e instituições como o Greenpeace que estão lutando para que a reforma seja vetada pela presidenta Dilma.

O atual posicionamento da presidente com relação à votação é de veto. Ela demonstrou simpatia com relação aos protestos feitos pelos manifestantes que estão lutando contra a aprovação. Ela demonstrou contrariedade principalmente à cláusula que dá anistia aos desmatadores e afirma que há trechos que vão contra suas propostas de campanha, fato que Dilma diz não aceitar.





# Você não precisa mais espiar a revista dos seus vizinhos.

Agora você pode assinar a Revista Hadar e desfrutar de uma boa leitura onde desejar.



Semestral: R\$40,90

Anual: R\$69,90

Contato: 15. 3259-7014  
15. 3259-4543

falecom@revistahadar.com.br

# Punta Cana,



*Alegria e paisagens incríveis.  
Saiba mais sobre esse  
pedacinho do Caribe.*

Quando se fala em turismo fora do Brasil, muitas pessoas pensam que ir em busca de novas paisagens praianas não é algo viável. Mas, as praias do Caribe dão um show de beleza, mostrando que vale a pena também desbravar o litoral caribenho, onde além de diferentes mares se encontra diversidade cultural latino-americana, culinária e muitos lugares incríveis para conhecer.

Assim é Punta Cana! Hoje é a praia mais procurada do Caribe, localizada na República Dominicana, a cerca de 200 quilômetros da capital Santo Domingo. Por lá, o sol brilha o ano todo e são os hotéis do tipo all-inclusive que fazem com que a estadia do turista seja ainda mais completa e com muito requinte.

A Hadar conversou com o casal Evandro e Lúcia Favorito, que esteve há pouco tempo nesse paraíso da América Central. A primeira coisa que eles destacaram da viagem foi que o tratamento aos brasileiros é sempre de primeira, de acordo com o casal, lá é mais um destino onde somos adorados.

Segundo eles, o lugar é uma ótima opção para famílias e casais. Há tranquilidade e o

conforto de não precisar sair do hotel, mas também para aqueles que querem mais agito, não falta opções para as saídas noturnas. E completam: "Muita atividade, paisagem e praias limpas. Afrodisíacos e belíssimos, os resorts esbanjam sofisticação, na alimentação, nas bebidas e nas noitadas".

Quando questionados sobre o tempo que passaram nesse paraíso, o casal diz ter ficado 8 dias, mas que já estão se programando para voltar no próximo ano com o período de estadia de pelo menos 15 dias. "Nós tínhamos amado Cancun, Punta Del Leste, mas nada se compara a Punta Cana, pela descontração, beleza e alegria que contagia", contam os dois com entusiasmo.

Os resorts possuem suas próprias atrações como cassinos, teatros e boates. E os dois, mais uma vez, ressaltam: "uma das recordações que jamais vamos nos esquecer é o carinho dos funcionários pelos brasileiros". A dica que eles deixam para quem pretende conhecer esse paraíso é que se deve entrar no clima e curtir aquilo que Deus deu de melhor para eles, as incríveis belezas naturais.

# o paraíso



## TATUI TURISMO

### Férias no Caribe... Você Merece!!

#### Santo Domingo

6 dias  
Hotel Mercure  
Comercial com  
café da manhã

**10x de  
US\$ 120**

#### Punta Cana

7 dias  
Hotel Club  
Princess  
Com All  
Inclusive

**10x de  
US\$ 133**

#### Puerto Plata

7 dias  
Riu Bachata  
Resort  
Com All  
Inclusive

**10x de  
US\$ 120**

#### Cancun

7 dias  
Hotel  
Flamingo  
Com café  
da manhã

**10x de  
US\$ 130**

#### Grupo Tatuí Turismo COMPRAS EM NEW YORK - 6 Noites com Guia Brasileiro

Hotel The Manhattan at Times  
Square (cat. Primeira)  
Incluindo: Translados + passeio  
e NY + Tour de compras em  
Woodbury + Passagem aérea  
TAM + 06 Noites no hotel sem  
café da manhã.

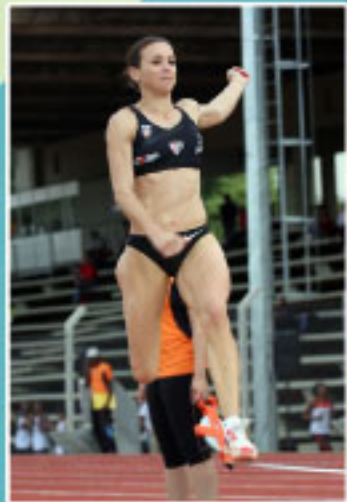
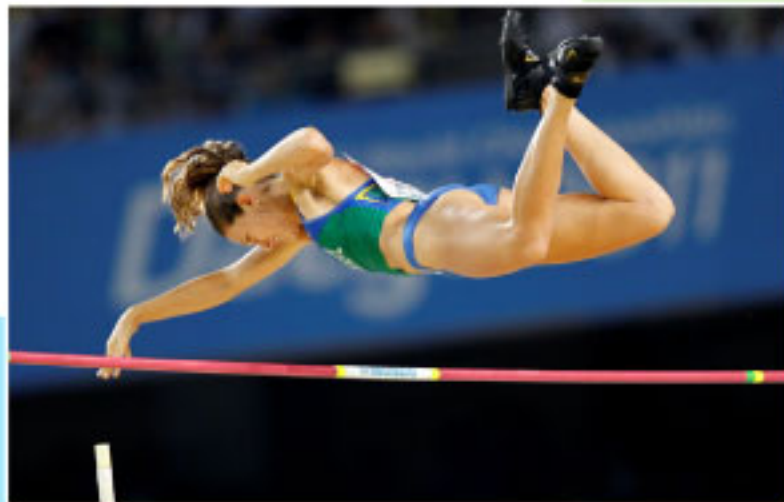
**10x de US\$ 286**

Valor do pacote aéreo - Cia COPA, Valores mencionados por pessoa em apartamento duplo. Não inclui taxa de embarque, em média US\$ 120. Sujeito à disponibilidade e alteração do valor. Saída: Baixa temporada (Mai a Jun e Set a Nov/2012) Forma de pagamentos: 10x com cheque, boleto ou cartão de crédito.

**10x**  
sem juros

Tel: 3205-8484  
Nextel: 89\*30189

R:13 de Malo, 771 | Tatuí  
[www.tatuitur.com.br](http://www.tatuitur.com.br)



# Maior evento esportivo do mund

**A expectativa é que o Brasil consiga 15 medalhas nas Olimpíadas de Londres**

**H**á pouco mais de um mês do início da 25ª edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, com sede na cidade de Londres, os ingleses gastaram, até o momento, cerca de R\$ 3 bilhões com os preparativos nas 30 cidades que sediarão as competições, incluindo a capital. O custo final dos trabalhos, contudo, poderá ser muito mais alto do que este, já que ainda faltam a preparação dos pontos turísticos e as obras de última hora.

O que impressiona é que a cidade de Londres já está preparada para os jogos, que começam no dia 27 de julho. O Estádio Olímpico, por exemplo, um dos principais locais das provas e palco da abertura e do encerramento das competições, que acontece no dia 12 de agosto, já está pronto desde março do ano passado, ou seja, três meses antes do previsto para a conclusão das obras.

## O Brasil nos jogos

Segundo o Comitê Olímpico Brasileiro (COB), até o dia 29 de maio, o Brasil possuía 225 atletas em 30 modalidades. A equipe é um pouco menor do que a participante dos Jogos em 2008, em Pequim, ocasião em que o país contou com 277 atletas, que disputaram 32 modalidades, um verdadeiro recorde em termos de participação.

Alguns atletas brasileiros de expressão são sérios candidatos a subir ao pódio e trazer medalhas para casa. É o caso de Fabiana Murer, no salto com vara, Maurren Maggi, no salto em distância e Marilson da Nóbrega, na maratona. Fabiana Murer tem treinado intensamente para brilhar na competição. Atualmente, sua maior adversária é uma atleta russa, cujo salto já supera a casa dos cinco metros de altura. Marilson e Maurren são estrelas do atletismo conhecidas e respeitadas internacionalmente e têm tudo para brilharem nos jogos. Além deles, Franck Caldeira, vencedor da São Silvestre e da Maratona de Milão, em abril deste ano, é outro nome de destaque entre os brasileiros. Keila Costa, que alcançou o índice olímpico ao saltar 14,31m no salto triplo, durante o meeting internacional de atletismo (Liga Diamante), disputado em maio no Qatar, também pode conquistar medalha olímpica.

A delegação brasileira conta também com alguns nomes ainda pouco conhecidos do público, como Rosângela Santos. Nascida em Boston (EUA), ela estabeleceu a marca de 11.21s nos 100 metros rasos, no GP Brasil de Atletismo, realizado em maio. Outra competidora que pode surpreender é An-



**LONDON**  
**2012**



# o começa em julho

dressa Oliveira de Moraes, no lançamento de disco. Ela alcançou a marca de 63,63m no Campeonato Estadual de Atletismo de São Paulo, também realizado em maio.

Nos esportes coletivos, a Seleção sub-20 de futebol deve ser um dos destaques, pois vem conquistando títulos, como o Mundial e Sul-Americano da categoria, além de revelar ao mundo jogadores como Alexandre Pato e Neymar. O vôlei brasileiro, tanto na quadra quanto na areia, é outro sério candidato a trazer medalhas.

## Brasil aposta em 15 medalhas

O Brasil estabeleceu a meta de conquistar 15 medalhas nos Jogos de Londres, segundo Marcus Vinicius Freire, superintendente executivo de esportes do Comitê Olímpico Brasileiro (COB). Freire disse ainda que espera dobrar esse número em 2016.

“Trabalhamos com metas muito realistas, traçadas através de estudos sobre os resultados dos atletas brasileiros ao longo deste ciclo olímpico”, disse Marcus Vinicius. Até o momento, o Brasil tem 165 vagas garantidas em 23 modalidades dos Jogos, mas o COB espera contar com um total de 250 atletas e disputar mais finais do que as 41 de Pequim 2008. Em Londres, o Brasil contará com um investimento recorde e terá uma logística inédita em termos de preparação e treinamento. Ainda assim, o COB estabeleceu como meta as mesmas 15 medalhas conquistadas nos Jogos Olímpicos de Pequim, realizados há quatro anos.

“A mudança na forma de financiamento do esporte olímpico brasileiro se deu quando o

Rio conquistou o direito de ser a sede dos Jogos de 2016, no dia 2 de outubro de 2009. Mas o dinheiro não compra medalhas. É preciso tempo para se formar um atleta olímpico, com apoio de todos os níveis de governo e da iniciativa privada. Por isso, a nossa meta para 2016 é agressiva: dobrar o número de medalhas conquistadas em relação a Pequim e colocar o Brasil entre os 10 primeiros no quadro geral de medalhas”, disse Freire.

A equipe brasileira terá infraestrutura e serviços inéditos em Londres. Além do Centro de Treinamento de Crystal Palace, base da delegação antes e durante os Jogos, os atletas nacionais, chefiados por Bernard Rajzman, poderão usar várias outras instalações próprias para treinamento exclusivo.

“Esta é a edição de Jogos Olímpicos em que o COB trabalhou com mais intensidade para prover todas as condições necessárias para que o atleta só pense em treinar, descansar e competir. Além disso, já estamos preparando nossos jovens para os Jogos Olímpicos de 2016”, disse Carlos Arthur Nuzman, presidente da entidade. Pensando nos Jogos do Rio de Janeiro, o COB planeja levar um grupo de 16 jovens atletas não classificados para Londres, mas em condições de representar o país na próxima edição do evento. O grupo de competidores ficará cerca de cinco dias na Inglaterra para acompanhar suas respectivas modalidades e vivenciar o clima da Vila Olímpica.

“O objetivo é que eles sintam o nervosismo de uma estreia olímpica quatro anos antes dos Jogos do Rio. Assim, terão mais vontade de ir aos Jogos, com mais conheci-

mento de tudo o que cerca uma participação no maior evento esportivo do mundo”, explicou Marcus Vinicius.

## Desafios para o Brasil

Com um orçamento que é a metade do britânico, o Rio de Janeiro enfrenta uma série de dificuldades na preparação dos jogos em 2016. Além do Rio, o país inteiro deve se preparar para receber milhares de turistas, atletas, empresários e jornalistas de todo o mundo, que devem aportar por terras brasileiras em pouco tempo.

O Brasil sediará os maiores eventos esportivos do planeta: a Copa do Mundo 2014 e as Olimpíadas de 2016, que devem atrair milhões (até mesmo bilhões) de dólares em investimentos e milhares de turistas. Muitos interesses estão envolvidos. Caso não consiga se preparar adequadamente, o país poderá ter sérios problemas e sair com a imagem arranhada junto à comunidade internacional.

Tomemos como exemplo as obras para a Copa. A FIFA (Federação Internacional de Futebol Associado) detectou, em recente inspeção, sérios problemas na maioria das obras. Algumas ainda nem saíram do papel, como as melhorias no sistema de transporte urbano. O governo federal terá de correr se quiser concluir alguns projetos a tempo. A própria questão da estrutura esportiva está “capengando” e muitos estádios estão com o cronograma de trabalho atrasado. Mesmo com recursos do PAC (Programa de Aceleração do Crescimento) as obras patinam. E até a crise política acaba respingando no planejamento dos eventos. Exemplo disso

é a construtora Delta, envolvida no escândalo do bicheiro Carlinhos Cachoeira. Diante do turbilhão de notícias e denúncias, a Delta deixou o consórcio responsável pela reforma do estádio do Maracanã, no Rio de Janeiro, cidade que receberá os jogos da Copa e também as Olimpíadas.

Como se vê, os desafios são muitos. E nem falamos da questão da segurança, do atendimento aos turistas, do sistema de saúde, dos aeroportos, que já causam dores de cabeça agora, imaginem quando o país estiver cheio de turistas e torcedores, ávidos por acompanhar cada jogo, cada competição, em qualquer ponto do Brasil.

### **Dinheiro**

Mas nem tudo parece perdido. Os investimentos que estão sendo feitos, e outros ainda por fazer, certamente contribuirão para aquecer a economia brasileira, gerar empregos, melhorar a qualidade de vida da população e ajudar o Brasil a enfrentar a crise mundial. Afinal, são bilhões em obras, muitas das quais continuarão sendo usadas pela população. Além disso, há o investimento em marketing esportivo, que gerará empregos e renda. Até a nossa Região já se beneficia com a realização desses eventos: um dos centros de treinamento dos atletas olímpicos está situado na cidade de Porto Feliz. Afinal, são milhões (para não dizer bilhões) em investimentos de infraestrutura urbana que, após a realização das competições, poderá ser utilizada pela população. Analistas já preveem um novo impulso à prática de esportes, melhoria no transporte urbano e a consequente elevação na qualidade de vida do brasileiro.

### **Como estão os preparativos**

O Comitê Organizador dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos - Rio 2016 considerou aptas 172 instalações esportivas de 73 cidades, espalhadas por 18 estados das cinco regiões do

país. Elas serão os centros de treinamentos para os atletas que participarão dos Jogos. O processo de escolha dos locais levou aproximadamente 12 meses. Seu objetivo foi identificar instalações, em todo o país, que atendessem aos requisitos técnicos e recomendações das Federações Esportivas Internacionais, para que os Comitês Olímpicos e Paralímpicos Nacionais pudessem trazer seus atletas para o Brasil antes dos Jogos, visando à concentração e ao aperfeiçoamento do treinamento e a sua aclimação às condições locais.

De acordo com os organizadores do Rio 2016, a identificação desses locais é uma solicitação do Comitê Olímpico Internacional e do Comitê Paralímpico Internacional ao país-sede dos Jogos. Uma vez identificada, caberá a cada instalação negociar diretamente com os comitês olímpicos e paralímpicos os termos de utilização de seus equipamentos pelas delegações estrangeiras.

“É com satisfação que podemos dizer que o cumprimento dessa solicitação trará benefícios para todo o Brasil. Receber delegações Olímpicas e Paralímpicas dissemina a experiência dos Jogos para além do Rio e movimentam as cidades social e economicamente. Essas cidades podem passar a atuar como polo de desenvolvimento esportivo em seu estado ou região. É também uma oportunidade de divulgação e promoção nacional e internacional do potencial esportivo e turístico dos municípios”, disse o presidente do Rio 2016, Carlos Arthur Nuzman.

Por ser uma ferramenta online, o Guia de Locais de Treinamento Pré-Jogos Rio 2016 poderá sofrer atualizações até a Olimpíada, permitindo a ampliação dos benefícios dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos a novas instalações que não conseguiram cumprir todas as etapas do processo para cadastramento e seleção.

“Este projeto é fundamental para o legado esportivo dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos Rio 2016, pois vai estimular a renovação do

parque esportivo nacional, público e privado, por meio da construção ou reforma de instalações. Não há limite de locais a serem apresentados e nosso objetivo é incluir todos aqueles que consigam atender aos requerimentos das Federações Internacionais”, explicou o diretor de Esportes do Rio 2016, Agberto Guimarães.

Instituições esportivas municipais, estaduais e federais, instituições de ensino públicas e privadas, instituições militares, clubes esportivos particulares, empresas do ramo esportivo e outros proprietários de instalações foram estimulados a participar do processo. No fim, foram selecionadas 98 instalações públicas (sendo 64



Rio





ção, servindo de referência para a cidade. A implantação do Veículo Leve sobre Trilhos (VLT), primeiro do tipo no Rio, vai integrar a região aos diversos modais e trazer um novo conceito de transporte público.

O projeto do Porto Maravilha prevê a recuperação completa da infraestrutura urbana, dos transportes, do meio ambiente e dos patrimônios histórico e cultural em uma área de 5 milhões de metros quadrados que abrange os bairros da Gamboa, Saúde, Santo Cristo e parte do Caju, Cidade Nova e São Cristóvão. A operação é a maior Parceria Público-Privada (PPP) do país e receberá investimento de R\$ 8 bilhões em obras estruturantes e serviços por 15 anos. O processo de revitalização da região portuária começou em 2010. Desde então, a

região passa por intervenções e recebeu novos calçamentos, redes subterrâneas de água, luz, gás, telecomunicações e saneamento. O Porto do Rio também ganhará projetos especiais que não vão apenas atender a esses visitantes como também aos atuais e futuros moradores. O Museu do Amanhã e o Museu de Arte do Rio (MAR), já estão em construção na Praça Mauá e são ícones da requalificação. Outra grande obra na região é a implantação de um novo sistema viário que vai ampliar a capacidade de tráfego da região em mais de 50%.

Muitas cidades paulistas foram escolhidas para receber os atletas. Entre elas, Porto Feliz, na nossa Região. Piracicaba, Rio Claro e Praia Grande também deverão acolher os participantes dos Jogos Olímpicos.

municipais, 19 estaduais e 15 federais) e 74 de propriedade privada.

#### **Recuperação da infraestrutura urbana**

A Região Portuária da cidade do Rio de Janeiro passa por processo de requalificação e prevê que todas as construções erguidas na delimitação legal sigam princípios sustentáveis. Uso de painéis solares, tetos verdes ou reflexivos, aproveitamento de água das chuvas, sistema de medidores individuais de água, bicicletários, vias exclusivas para pedestres e mais áreas de convivência são exemplos dos novos parâmetros de edifica-

### **O Esporte como investimento**

A realização da Copa do Mundo e das Olimpíadas no Brasil está estimulando boa parte das empresas no País a ampliarem seus investimentos em marketing esportivo. Mesmo os atrasos nas obras e a incerteza de cumprimento dos prazos não parecem colocar em risco essas intenções, revela pesquisa da Amcham.com. A empresa é especialista na prestação de serviços e consultoria para o segmento empresarial. A indústria do esporte movimenta, atualmente, US\$ 1 trilhão no mundo todo.

O levantamento aponta que, nas companhias de 68% dos entrevistados, há planos de maiores aportes de recursos, ou seja, mais dinheiro nesse tipo de marketing nos próximos anos. Uma parcela ainda maior, de 82% dos ouvidos, afirma que os atrasos no cronograma das obras não têm levado a uma revisão da estratégia de aportes com foco nesses eventos. Somente 15% dos executivos de marketing consultados informaram que suas companhias vêm adiando os planos de investimentos no segmento por conta do descumprimento de prazos de construção de estádios e infraestrutura relacionada. Uma fatia pequena, de 3%, declara estar revisando os planos e valores projetados.

#### **Ações projetadas**

Os executivos informaram quais são os pontos focais do investimento em marketing esportivo de suas empresas nos próximos anos. O grande destaque estará em campanhas de marketing de associação da marca ao mundo esportivo (79%). Foram indicados também patrocínios a atletas e equipes esportivas (26%), clubes de futebol (18%), coberturas de jogos esportivos em TV e Rádio (6%) e estádios e centros olímpicos e esportivos (3%). Para a sondagem, a Amcham ouviu 34 empresários, gestores e executivos de Marketing que participaram de comitê da área em São Paulo no dia 28/03. Na amostra consultada, 50% informam já investir em marketing esportivo.



# Use A BICICLETA

*A mobilidade urbana em um mundo que precisa de menos carros.*

O mundo precisa de menos carros e mais bicicletas”, “respeite, também fazemos parte do trânsito”, “sua pressa não vale uma vida” essas são apenas algumas das frases que se vê hoje em dia estampadas nas ruas das grandes cidades, onde já existem números consideráveis de ciclistas e pessoas a favor da transformação da consciência da população com relação ao uso do carro.

A palavra mobilidade urbana está sendo cada vez mais colocada em pauta nas discussões de governantes, ainda que seu sentido seja desconhecido por muitos. O termo representa a capacidade de deslocamento de pessoas e bens no espaço urbano para a realização das atividades cotidianas em tempo considerado ideal e de modo confortável e seguro.

O aumento constante do número de veículos nas ruas é um fator que influencia para que haja cada vez mais problemas relacionados ao assunto. O espaço ocupado pelos carros, quando comparado ao mesmo número em bicicletas é imenso, ademais, eles emitem poluição sonora e atmosférica, prejudicando ainda mais a saúde do planeta.

Mas, falar desse assunto não é nada simples, quando se analisa o fato de que a sociedade vive em função dos automóveis que compra ou simplesmente sonha em comprar. Os jovens quando conseguem seu primeiro emprego, logo querem ter dinheiro suficiente para poder ter um carro e tudo mais que ele pode proporcionar. A questão vai além do meio de locomoção, uma vez que a palavra carro também significa status e poder.

Os países mais desenvolvidos do mundo apostaram em políticas que motivam a não utilização dos carros e o uso cada vez mais constante da bicicleta, e os resultados com re-

lação ao espaço das vias públicas, a poluição, entre outros benefícios, foram evidentes. Mas, é necessário, principalmente, em um país em desenvolvimento como o Brasil, primeiramente a conscientização de que usar a bicicleta como meio de transporte não é algo relacionado à falta de dinheiro e sim a uma atitude que pode fazer diferença.

Ainda que as cidades sejam projetadas para os carros, o aumento do número de ciclistas pode influenciar para que políticas públicas em favor do uso da bicicleta sejam colocadas em

prática. O transporte público de qualidade é outro fator que ajuda quando se trata da busca pela diminuição do número de carros nas ruas.

Por um mundo mais sustentável e limpo, esse meio de transporte que não polui, não gera congestionamentos, só traz saúde e economia de dinheiro tem que ser valorizado. Ademais, é cientificamente comprovado que as pessoas que andam diariamente de bicicleta possuem mais qualidade de vida, pois o exercício diminui o risco de problemas de saúde e fortalece o corpo.



ANUNCIE  
AQUI!

**Elimec**  
comunicações

15. 3259-7014 / 3259-5937

**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.

**Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí**



# Estilo de vida pode provocar • ansiedade

*Insegurança e pensamentos negativos  
também podem agravar o problema*

**A** agitação da vida moderna, aliada à crescente necessidade de consumir e às pressões do cotidiano, pode deixar a pessoa ansiosa. Apesar disso, a ansiedade, em um determinado nível, é útil ao homem, preparando-o para enfrentar adversidades.

O problema acontece quando a ansiedade atinge um nível muito elevado, provocando danos à qualidade de vida da pessoa. Veja agora o que os psicólogos têm a falar sobre o assunto.

"A ansiedade é uma sensação de desconforto que coloca o indivíduo em estado de alerta frente a uma situação sentida por ele como ameaça e que pode implicar em risco para si ou até mesmo diante de situações novas, desconhecidas, que terá de enfrentá-las", afirma a psicóloga Regina Maria Soares. "Neste aspecto ela se mostra útil, pois tem a finalidade de proteger o indivíduo frente a situações adversas", completa Regina.

Segundo ela, a ansiedade pode ser classificada como normal ou patológica. "No primeiro caso ela aparece como uma sensação desagradável, difusa, de apreensão e que vem acompanhada por sintomas psicossomáticos como: sudorese, taquicardia, cefaleias e até alterações gastrintestinais, dentre outros. O indivíduo tem consciência de que está agitado, nervoso".

A psicóloga alerta, contudo, que a ansiedade é considerada patológica "quando imobiliza a pessoa, impedindo-a de reagir. Possui uma intensidade maior, trazendo sérios prejuízos ao seu desempenho e bem estar e à sua saúde. As pessoas inseguras podem vivenciar momentos de ansiedade quando se sentirem expostas publicamente ou até mesmo em situações onde não sentem domínio sobre as tarefas que terão que realizar ou diante do novo".

## Vida moderna

"O estilo de vida nos dias atuais é movido pelo consumo. A competitividade é o combustível para o reconhecimento e a busca de status, favorecendo em muito o surgimento da ansiedade que, se não for bem administrada, poderá desencadear o estresse e outras patologias como o Transtorno de Ansiedade e as Fobias", observa Regina Soares.

Segundo ela, nestes casos "a pessoa deve buscar ajuda profissional médica para controlar os sintomas, através da ingestão de medicamentos específicos bem como a psicoterapia para buscar as causas, recuperando assim seu equilíbrio físico e emocional".

## Sempre alerta

Pesquisas mostram que a ansiedade é um mal que acompanha gerações há anos. A sensação de desconforto não chega a ser classificada como uma doença, mas sim como um sintoma preocupante que pode culminar em uma série de inconvenientes relacionados à saúde e à vida pessoal. O mal-estar é provocado, basicamente, pela insegurança em relação a situações que só vão acontecer no futuro. "Pessoas ansiosas vivem em alerta e sofrem por algo que pode ou não acontecer", define o psicólogo Thiago Sampaio. Intimamente ligada ao medo - e confundida com ele -, a ansiedade é acionada pelo corpo, especificamente por uma área do cérebro que percebe algum tipo de ameaça ou perigo e, a partir daí, o mecanismo de defesa passa a funcionar. "A principal diferença entre medo e ansiedade é que o primeiro surge em situações de risco imediato, já a segunda não altera a racionalidade e está voltada para o que não aconteceu", explica o profissional.

## Causas

Os pensamentos negativos e catastróficos podem ser desencadeados por traumas e por in-

segurança, ambos relacionados também à baixa autoestima. "As pessoas não são ansiosas porque querem. É automático pensar em problemas quando já se passou por situações de medo", pondera o psicólogo. A preocupação exagerada com um futuro que ainda não aconteceu é uma clara demonstração de insegurança.

O excesso de pensamentos ruins inevitavelmente gera um ciclo vicioso que tende a esmagar a autoestima do indivíduo. "A ansiedade é um combustível que alimenta a baixa autoestima. Nem sempre ela é negativa, claro, mas uma pessoa que sofre por antecipação está claramente se sentindo em desvantagem diante de uma situação", exemplifica o profissional.

## Como combater o mal

O excesso de informação dos dias atuais leva a humanidade a comparar tudo e todos. "Se somos expostos a corpos esculturais, a vidas glamurosas, rapidamente comparamos com o que somos e o que temos. Em 99% das situações, os indivíduos sentem que estão abaixo, o que causa um sentimento natural de inferioridade", contextualiza.

De acordo com Sampaio, brecar as comparações é quase impossível, pois somos guiados por um impulso quase incontrolável. No entanto, ele recomenda que ponderar e reconhecer suas qualidades e talvez até a desigualdade da comparação é uma alternativa para não esmigalhar o amor próprio e manter a autoestima.

Outra dica do profissional é tentar manter a racionalidade e afastar os pensamentos catastróficos. "Acreditar em si é tão fundamental quanto manter um raciocínio lógico diante de qualquer situação da vida", diz. Em casos extremos de ansiedade, que podem se revelar em crises de falta de ar, taquicardia e outros inconvenientes, é necessário procurar ajuda médica ou fazer um tratamento terapêutico com psicólogos.

# Um importante instrumento de conquistas sociais

*Nos últimos anos, corporativismo e interesses de grupo macularam o sentido de fazer política*

**A**lguns estudiosos entendem que a humanidade caminha e evolui como as ondas do mar. Há momentos em que a onda avança profundamente sobre a terra (praia), mas depois se retrai. Com o passar dos anos, porém, o avanço das águas é inevitável.

Assim é a humanidade: há momentos de avanços significativos na sociedade, seguidos de breves instantes de retração, ou retrocesso. No final das contas, porém, o homem avança, indo sempre em frente, ainda que seja aos trancos e barrancos, como diz o ditado popular.

Não resta dúvida de que a humanidade está vivendo um momento histórico especial, com grandes avanços tecnológicos de um lado e o ressurgimento de ideias extremistas do outro. A grave crise econômica que assola a Europa põe em xeque a existência do Euro (moeda única de vários países) e já custou o cargo de líderes; o último foi o francês Nicolas Sarkozy, derrotado nas recentes eleições pelo socialista François Holland.

Aqui, para os lados da América Latina, estamos assistindo a bravatas de presidentes como Cristina Kirchner (Argentina) e Evo Morales (Bolívia), especialistas em nacionalizar empresas estrangeiras. Há quem diga que tudo não passa de uma estratégia para desviar a atenção de assuntos bem mais sérios, como a crise que atinge os dois países; mas também há quem defenda essas atitudes, acreditando que as empresas internacionais, em especial as espanholas, quebrariam em pouco tempo, o que elevaria o desemprego nos dois países.

No Brasil, as atenções se voltam para Brasília, em especial para o desenrolar da CPI do contraventor Carlinhos Cachoeira. Pelas denúncias que estão sendo divulgadas, Cachoeira estendia os tentáculos de sua organização em muitas direções, envolvendo políticos que, aparentemente, defendiam os interesses do bicheiro e seu grupo.

Ora, nós, brasileiros, temos o dever de nos indignarmos diante de tal situação. Enquanto a saúde está um caos, esses homens pensam apenas no próprio bolso e nos interesses de grupos.

A democracia pode não ser uma maravilha, mas ainda é a melhor forma de governo que existe. E o poder dos nossos líderes emana do povo, que outorga esse poder através do voto. Muitos políticos se esquecem do povo depois que conquistam seu espaço no cenário político. Esquecem que devem governar e/ou legislar em nome daqueles que depositaram sua confiança neste ou naquele político, concedendo-lhe a honra de dirigir uma cidade, um estado e até um país.

Assim que tomam posse, pensam em acordo sobre cargos, controlar esta ou aquela estatal e ter poder de fogo para negociar com o governo. Uma negociação que, muitas vezes, deixa o governo refém desses políticos e partidos.

Tomemos por exemplo o vereador. O nome vem de veredas, pois, no começo, o representante do povo passeava pelas veredas, para saber se estava tudo bem. Além de fazer leis que procurem beneficiar a população, o vereador tem o dever de fiscalizar as ações do prefeito. É importante que o vereador seja independente. Porém, o que se vê em muitos casos é um bra-

ço de ferro entre Legislativo e Executivo, que muitas vezes tem por objetivo apenas mostrar quem é o mais forte, para depois tudo se resolver em acordos políticos, muitos deles costurados a portas fechadas.

Agora, se o vereador tem o dever de fiscalizar a prefeitura, cabe ao cidadão acompanhar o trabalho da pessoa que recebeu seu voto. Portanto, vamos deixar de lado esta história de que não gosta de política. Esta atividade ainda é o melhor instrumento para melhorar a vida das pessoas, principalmente das menos favorecidas. Ou você acredita que os juros brasileiros caíram simplesmente por cair? Não! Foi uma decisão política, com o objetivo de manter a economia em andamento. E por isso, mais pessoas estão consumindo e melhorando sua qualidade de vida. Este é só um exemplo de como é importante votar consciente e acompanhar o trabalho do político, seja em Brasília ou na Câmara da sua cidade.



# Profeta Gentileza

*Uma ideia que não condiz com o mundo atual, mas que deixou sua mensagem.*

Nascido em 11 de abril de 1917, no interior de São Paulo, na cidade de Cafelândia, José Duarte, que depois passou a ser conhecido como "Profeta Gentileza", passou grande parte de sua vida como um pregador que andava pela cidade do Rio de Janeiro a propagar mensagens de gentileza e amor.

Foi a partir da década de 60 que ele iniciou o trabalho que definiu como sua missão no mundo. Ele começou, de fato, motivado por uma tragédia que aconteceu com um circo muito famoso na época, onde morreram mais de quinhentas pessoas. O até então José foi até o local porque afirmava ter ouvido vozes que o mandavam abandonar o mundo material e viver o mundo espiritual.

Ele plantou uma horta onde havia sido o incêndio e consolou as famílias das vítimas voluntariamente. Acabou vivendo por aquele local mesmo durante quatro anos, buscando colocar nas pessoas o real sentido das palavras "agradecido" e "gentileza". Após esse tempo em que viveu no local da tragédia, o profeta saiu para viver como andarilho nas ruas, continuando a pregar as palavras de agradecimento e de bondade.

Ele pintou, principalmente, viadutos da cidade maravilhosa, onde escrevia com uma grafia característica, sempre usando as cores verde e amarela – valorizando o Brasil. Além dessas mensagens, o profeta também criticava o que ele chamava de "mal-estar da civilização".

Sua principal mensagem era a de que: "gentileza gera gentileza", e foi assim que ele viveu durante muitos anos passando por ruas, praças, avenidas movimentadas, trens, ônibus e demais locais públicos com palavras de amor, bondade e respeito ao próximo.

O alcance e sucesso de Gentileza foi tão grande que ele virou música na voz de Marisa Monte. "Nós que passamos apressados/ Pelas ruas da cidade/ Merecemos ler as letras/ E as palavras de Gentileza". Os escritos espalhados pela cidade do Rio com o tempo foram apagados ou sofreram com as pichações, mas um projeto feito com a ajuda da prefeitura gerou a restauração da arte do profeta.



Av. Sales Gomes, 156 - Tatuí  
Fone 15. 3305-7000 / 3251-4519  
ID: 649\*1788

[www.setalserralheria.com.br](http://www.setalserralheria.com.br)  
[setalserralheria@hotmail.com](mailto:setalserralheria@hotmail.com)

**NACIONAL**  
SOLDAS  
MATERIAIS PARA SOLDAGEM E CORTE



Bicos de corte



Regulador de pressão



Maçarico



Tocha MIG



Arame MIG



REPRESENTANTE

**WHITE MARTINS**  
PRONEX INC

Tatuí • Itapeva • Boituva • Itapetininga

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

# CAETANO

Rede Caetano

Ofertas válidas de  
**1 a 23/Junho/2012**  
ou enquanto durarem nossos estoques

Breve em TATUÍ  
**Caetano GOLD**  
Requinte e sofisticação tem nome!



Vitrô de Correr Belfort Sasazaki c/Grade

	à vista em 3x	ou em 10x de
1,0x1,5m Cod. 6341311-9	por apenas R\$251,90	RS28,85
1,0x2,0m Cod. 6341312-7	por apenas R\$289,90	RS33,21
1,2x1,5m Cod. 6341314-3	por apenas R\$285,90	RS32,75
1,2x2,0m Cod. 6341315-1	por apenas R\$338,90	RS38,82



Porta de Correr Belfort Sasazaki Quadric. 2,0mt 6951202-0

por apenas **R\$869,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS99,65**



Porta de Abrir Belfort Sasazaki Laminada 6631174-0D 6631175-9E

por apenas **R\$292,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS33,55**

**SASAZAKI**  
Portas e Janelas



Porta de Abrir Belfort Sasazaki Mista c/Basc. 6641184-2D 6641185-0E

por apenas **R\$327,49**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS37,51**



Veneziana de Correr Belfort Sasazaki c/Grade

	à vista em 3x	ou em 10x de
1,0x1,5m Cod. 6251311-0	por apenas R\$330,40	RS38,43
1,2x1,5m Cod. 6251314-4	por apenas R\$389,90	RS44,66
1,2x2,0m Cod. 6251315-2	por apenas R\$466,90	RS53,37



Veneziana de Correr Multiflex Sasazaki 1,20x1,50 c/Grade 61211127-6

por apenas **R\$864,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS99,07**



Porta de Abrir Belfort Sasazaki c/Postigo Gr. Elo 6661450-6D 6661451-4E

por apenas **R\$363,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS41,68**



Em breve 8 lojas!

**LORENZETTI**  
Mais do que você imagina



Ducha Bello Banho c/Braço LORENZETTI Bege ou Branco 127/220V

por apenas **R\$36,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS4,23**



Bella Ducha LORENZETTI 4 Temperaturas 127/220V

por apenas **R\$34,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS4,00**



Ducha Jet Control Eletrônica LORENZETTI 127/220V

por apenas **R\$126,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS14,54**



Ducha Jet 4 LORENZETTI Branca/Cromada 127/220V

por apenas **R\$99,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS11,44**



Ducha Top Jet Eletrônica LORENZETTI 127/220V

por apenas **R\$81,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS9,38**



Ducha Advanced LORENZETTI Multi 127/220V

por apenas **R\$86,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS9,95**

**IMPERDÍVEL**



Torneira Lavatório LORENZETTI Mesa 1195 C35

por apenas **R\$84,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS9,72**



Torneira Lavatório LORENZETTI Mesa Bica Alta 1196 C56

por apenas **R\$132,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS15,23**



Torneira Cozinha LORENZETTI Parede Bica Alta 1168 C35

por apenas **R\$82,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS9,88**



Torneira Cozinha LORENZETTI Parede Bica Alta 1168 C31

por apenas **R\$77,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS9,52**



Torneira c/Filtro Acqua Bella LORENZETTI 1/4 Volta

por apenas **R\$45,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS5,26**



Torneira Elétrica Bica Móvel LORENZETTI Branca 127/220V

por apenas **R\$125,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS14,42**



Ducha Jet Turbo 4x4 LORENZETTI 127/220V

por apenas **R\$221,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS25,42**



Ducha Evolution LORENZETTI Turbo Branca 127/220V

por apenas **R\$295,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS33,89**



Aquecedor Versátil LORENZETTI 127/220V

por apenas **R\$122,49**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS14,83**



Ducha Relax LORENZETTI 127/220V Branca

por apenas **R\$66,90**  
à vista em 3x ou em 10x de **RS7,69**

**TORNEIRAS**



**VistaBella**  
Piso VISTA BELLA Extra

45x45 Ref. 12020 PEI 4  
45x45 Ref. 12018 PEI 4  
32x45 Ref. 11020 PEI 2

por apenas **R\$8,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,92

**Piso ELIANE Extra**

45x45 Ref. Topolo Branco PEI 3 por apenas **R\$21,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$7,32

45x45 Ref. Forma Branco Acetinado PEI 4 por apenas **R\$19,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$6,66

20x20 Ref. Forma Slim Branco

**Piso LUME Extra**

33x51 Ref. LS510 PEI 4  
33x51 Ref. LS530 PEI 4  
43x43 Ref. 43510 PEI 4

por apenas **R\$8,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,92

**MAIS PROMOÇÃO**  
Tudo a partir de R\$8,90 com 34 modelos disponíveis por apenas **R\$8,90**

**VILLAGRES**  
Piso VILLAGRES Extra

50x50 Ref. 3101 PEI 4  
50x50 Ref. 3114 PEI 4  
50x50 Ref. 3135 PEI 4

por apenas **R\$23,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$7,96

**CEDASA**  
Piso CEDASA Extra

32x45 Ref. Ravina II PEI 2  
45x45 Ref. Gramado PEI 4  
45x45 Ref. Marro bege PEI 4

por apenas **R\$8,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,92

**ARTEC**  
Piso ARTEC Extra

41x41 Ref. 41280 PEI 4  
45x45 Ref. 4524 PEI 4  
45x45 Ref. 4538 PEI 4  
45x45 Ref. 4539 PEI 4

por apenas **R\$8,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,92

**Piso INCEPRA Extra**

45x45 Ref. PD 32640 PEI 4  
32x56 Ref. PD 33430 PEI 4  
45x45 Ref. PD 33500 PEI 4

por apenas **R\$9,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$3,33

**ICF**  
Piso FORTALEZA Extra

31x43 Ref. 3210 PEI 3  
45x45 Ref. 4331 PEI 5  
45x45 Ref. 43226 PEI 5

por apenas **R\$8,29**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,76

**Della Porcelanato**  
Porcelanato DELIA Extra

54x54 Ref. Favela Refletido HT  
54x54 Ref. Favela HT

por apenas **R\$19,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$6,66

55x55 Ref. Martini HT  
55x55 Ref. Favela HT

por apenas **R\$17,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$5,97

**Piso LUME Extra**

33x51 Ref. LS 512 PEI 4  
33x51 Ref. LS 520 PEI 4  
47x47 Ref. Forma 12

por apenas **R\$9,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$3,30

por apenas **R\$12,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$4,16

**Piso MAJOPAR Extra**

32x45 Ref. 31190 PEI 2  
45x45 Ref. 45007 PEI 4  
45x45 Ref. 45141 PEI 4  
45x45 Ref. 45075 PEI 4

por apenas **R\$8,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,97

**Piso AVARE Extra**

31,5x31,5 Ref. 10250 PEI 4  
31,5x31,5 Ref. 5500 PEI 5

por apenas **R\$7,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,66

**ViaRosa**  
Porcelanato VIA ROSA Extra

31x58 Ref. DR 58141 PEI 4  
31x58 Ref. DR 58140 PEI 4  
54x54 Ref. DR 54342 PEI 4  
54x54 Ref. DR 54140 PEI 4

por apenas **R\$27,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$9,30

**SAVANE**  
Piso SAVANE Extra

38x38 Ref. Antemio Oxid por apenas **R\$15,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$5,30

40x40 Ref. Margô Verde PEI 4 por apenas **R\$7,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,63

45x45 Ref. 20075 PEI 4 por apenas **R\$8,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,97

**Piso BELLACER Extra**

32x45 Ref. 5147 PEI 2  
32x45 Ref. 5148 PEI 2

por apenas **R\$8,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,83

**Piso LEF Extra**

31x31 Ref. 30348 PEI 4  
31x31 Ref. 30349 PEI 5  
31x31 Ref. 30333 PEI 3

por apenas **R\$9,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$3,16

**eliane**  
Porcelanato ELIANE Extra

40x40 Ref. Branco Plus  
50x50 Ref. Multi

por apenas **R\$39,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$13,33

**PRADO**  
Veneziana de Correr Alumínio PRADO

6 folhas 1,0x1,5mt c/Grade 392

por apenas **R\$446,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$144,97

**Argamassa Quartzolit Interna AC I 20 kg**

por apenas **R\$6,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,33

**Argamassa Quartzolit Porcelanato Interna 20 kg**

por apenas **R\$21,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$7,16

**buschinelli**  
Porcelanato BUSCHINELLI Extra

47x47 Ref. Dark Stone PEI 4  
47x47 Ref. Wood Gold PEI 4  
47x47 Ref. Soft Ivory PEI 4

por apenas **R\$14,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$4,83

**PRADO**  
Porta Alumínio Postigo PRADO

0,80cm 601D 602E

por apenas **R\$389,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$129,97

**PRADO**  
Porta Alumínio Basculante PRADO

0,80cm 605D 606E

por apenas **R\$389,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$129,97

**Argamassa Quartzolit Edema AC II 20 kg**

por apenas **R\$18,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$6,30

**Argamassa Quartzolit Piso sobre Piso Interna 20 kg**

por apenas **R\$23,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$7,97

**ROYAL**  
Porcelanato ROYAL Extra Polido

60x60 Ref. Favela

por apenas **R\$39,99**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$13,33

**ARGAMASSAS**

**Só aqui você encontra tudo o que sua casa merece!**

ACESSAMOS

PORCELANATOS

Reservado 19. 014. 2317

# Millôr Fernandes

## O multiartista

**C**riatividade pode ser considerada a maior e melhor qualidade de Milton Viola Fernandes, o grande jornalista, desenhista, humorista, dramaturgo e escritor, Millôr Fernandes, que recebeu destaque pelos trabalhos que executou com maestria, durante anos.

Falecido recentemente (27 de março de 2012), em decorrência de uma parada cardíaca e fálencia múltipla dos órgãos, aos bem vividos 88 anos de idade, Millôr será eternizado por tudo o que fez e pelo que deixou, como as obras "Lições de um Ignorante" (1963), "Fábulas Fabulosas" (1964), "Esta É a Verdadeira História do Paraíso" (1972), "Trinta Anos de Mim Mesmo" (1972), "Livro Vermelho dos Pensamentos de Millôr" (1973), "Devora-me ou te Decifro" (1992), "Millôr Definitivo - A Bíblia do Caos" (1994), "100 Fábulas Fabulosas" (2003), "Novas Fábulas e Contos Fabulosos" (2007), entre muitas outras.

O carioca, nascido no bairro do Méier, levou a vida no melhor estilo, sempre brincando com o cotidiano

e até mesmo com os fatos pessoais, como é o caso de sua certidão de nascimento, pois caçoava do próprio nome e do dia do seu aniversário que, diga-se de passagem, era comemorado duas vezes ao ano, uma no dia 23 de agosto de 1923 e outra em 27 de maio de 1924, quando foi registrado.

Sua carreira deslançou no jornalismo, na revista "O Cruzeiro", onde permaneceu por alguns anos, assinando também a coluna "Pif-Paf", mas como desenhista. Como todos sabem, o humor, a inteligência e a verdade eram características marcantes nos livros de Millôr, como é o caso de "O mundo visto daqui", composto por frases denominadas sarcásticas, porém com conteúdo real: "Isto aqui só será um país de verdade no dia em que se gastar mais com escolas que com televisão, isto é, no dia em que se gastar mais com a educação que com a falta de educação". Pois é, ele sabia o que dizia.

Millôr entendia, falava, escrevia e desenhava sobre tudo, com um olhar crítico, engraçado, reflexivo, contestador. Ele era mestre e será eternizado, assim como seu talento.





# cultura





## Atividade física e bem-estar



*Os profissionais que prezam pela saúde*

**E**stá comprovado, através de estudos, que a prática de atividade física regular traz benefícios a longo prazo, para aqueles que desenvolvem o hábito de frequentar uma academia, caminhar em avenidas ou lugares públicos, fazer aulas ao ar livre, ou ter o auxílio de um personal trainer.

Pensando nisso, é celebrado no dia 15 de junho, o dia do professor de Educação Física. No entanto, após a regulamentação desta profissão, a data ainda não está totalmente definida. Mas, fica a nossa homenagem a este profissional que preza pela saúde.

A Hadar conversou com a professora Fabia Cassemiro da Silva Ribeiro, que nos esclareceu algumas dúvidas, quanto à prática de atividades físicas, que segundo ela, é recomendada a partir dos primeiros anos de vida, até a terceira idade.

“É claro que direcionada e específica para cada faixa etária, pois problemas de saúde como a hipertensão arterial, diabetes, osteoporose, hérnia de disco, fibromialgia, lesões articulares, como bursite, tendinite, entre outras, precisam ser devidamente acompanhadas por um médico, fisioterapeuta e, posteriormente, pelo profissional de educação física”, afirma.

Há riscos para uma pessoa que se submete a fazer atividades sem orientação de um especialista, como lesões ou agravamento delas, comprometimento da estrutura óssea e muscular, além de não atingir o objetivo esperado.

“Em geral, as pessoas buscam em academias a melhora física, mas, infelizmente, a mídia impõe padrões de beleza, como corpo perfeito e, em busca disso, elas acabam usando artifícios para obter resultados a curto prazo,

comprometendo a saúde”, analisa Fabia.

Claudio Fornachari, estudante de Educação Física, acredita que o acompanhamento de um professor é muito importante para qualquer tipo de atividade, pois eles saberão como passar o treinamento correto, assim, as aulas serão muito mais eficazes.

Quanto à frequência, Fornachari afirma que dependendo da atividade, ela é indicada diariamente: “uma pessoa que faz musculação há um tempo, é necessário que pratique de quatro a cinco vezes por semana, já quem pratica natação, é aconselhado a fazer pelo menos duas vezes por semana. Seguindo as instruções, os resultados serão obtidos com sucesso, mas lembre-se que toda atividade e resultados bem sucedidos vêm com base em uma ótima alimentação, aliada a hábitos saudáveis”.

A atividade física é muito importante para que se obtenha uma qualidade de vida melhor, pois hoje em dia a tecnologia tem um ponto negativo em relação a essa prática, alegam os entrevistados. Já existem resultados de crianças hipertensas, diabéticas, com obesidade mórbida, sedentárias e muitas outras patologias. Há estudos que dizem: quem pratica atividade física, conta com um grande aliado, pois os exercícios diários contribuem para a diminuição do risco de desenvolver o mal de Alzheimer.

“Vamos fazer atividades, para o nosso corpo e nossa mente estarem em dia. Porque qualidade de vida não está somente nos exercícios, mas sim no fato de ser feliz e ter autoestima. Pratique exercícios e seja feliz”, finaliza.

Aos professores, um feliz dia e aos alunos, mexam-se!



# É dia do arraiá!

*Conheça um pouco da história das festas juninas*



**S**ão João, São João, acende a fogueira do meu coração! É nesse clima contagiante que damos as boas vindas para São João, o grande responsável pela realização de uma das mais tradicionais festas do país. Realizada no mês de junho, a comemoração é tão boa, que segue até o mês seguinte.

Estamos falando da famosa festa junina, ou também, julina, que ocorre em julho. Quanto aos santos, eles são lembrados em junho, por isso, simbolicamente fazem parte das festanças, seja nas cantigas de roda, ou devido às crenças. Aliás, o santo casamenteiro, Santo Antônio, também tem sua parte nesta história, assim como São Pedro.



Antigamente, a festa servia para homenagear os santos e arrecadar verbas para as igrejas. Hoje em dia, a tradição ainda se mantém, porém, foi adaptada e melhorada. Até mesmo em escolas, clubes e praças, há eventos juninos.

Homenagens à parte, o setor das guloseimas não deixa a desejar, pois o milho, que é considerado o ingrediente principal das festas, acaba originando muitos outros pratos típicos, como a pipoca, canjica, curau, pamonha, bolos, entre outros. O quentão e vinho quente, além de aquecerem, caem muito bem, acompanhados do pinhão e do pé de moleque.

Falando em esquentar, a fogueira e uma quadrilha bem caracterizada, com direito a camisa xadrez, calça remendada, vestido de chita, chapéu de palha e, claro, os noivos, não podem faltar no "arraiá".

Depois de fazer o caminho da roça, passar pela cobra, atravessar uma ponte quebrada, esperar a chuva passar, é só pular a fogueira, mas "cuidado para não se queimar, olha que a fogueira já queimou o meu amor".

49

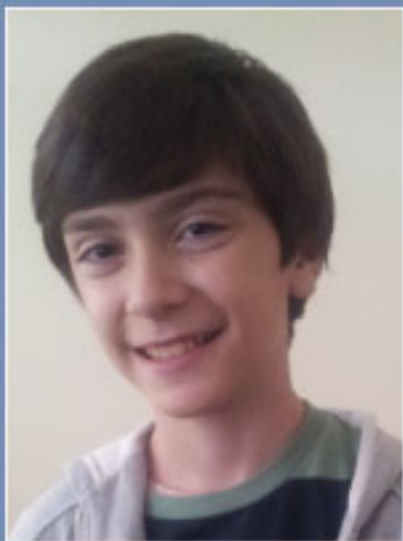
**CONSORPAN**  
**PRODUTOS PARA**  
**CONFEITARIA**  
**SORVETERIA**  
**E FESTAS**

Todos os tipos de  
**Produtos** para  
 Festas em Geral

Tudo que você precisa para sua festa  
 você encontra aqui na **CONSORPAN!**  
[WWW.CONSORPAN.COM.BR](http://WWW.CONSORPAN.COM.BR)

Rua do Cruzeiro, 909  
 15.3251-7982

## Pequenos Notáveis



No mês de junho, o nosso pequeno notável é o Lucas Fernandes Christen, que tem 11 anos, nasceu no dia 1/12/2000, estuda no Colégio Presbiteriano de Tatuí e está cursando o 6º ano.

Ele gosta de ir à igreja, jogar futebol, jogar video game, ficar na internet, brincar com os amigos, nadar e fazer desenhos de carros.

Parabéns, Lucas!!!



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)

## A Hadar está de olho no que os famosos dizem por aí... Confira!

*"Eu defendo as crianças da República, você defende os privilegiados."*

De François Hollande, candidato do Partido Socialista, em debate com Nicolas Sarkozy, presidente da França, Jornal Nacional.

*"Faz sete meses que eu não falo."*

Do ex-presidente Lula, em recuperação depois de tratamento contra um câncer da laringe, ao falar durante vinte minutos em um encontro no Rio em torno das relações comerciais entre Brasil e África, Revista Veja.

*"Não tenho medo de morrer, tenho peninha"*

Hebe Camargo, de 83 anos em entrevista à Folha de S. Paulo.

*"A classe C não tem medo de dar vexame."*

Gabi Amarantos, a Beyoncé do Pará, rainha do movimento musical tecnomelody, antes conhecido como tecnobrega, Revista Veja.

## DICAS DOMÉSTICAS

### Dicas para organização da cozinha

#### Talheres

Utensílios como talheres e até mesmo temperos devem estar sempre perto do fogão, de preferência em gavetas com divisórias adequadas para cada objeto.

#### Louças

Não deixe a louça acumular na pia. Se der preguiça de lavar tudo em seguida, jogue todo o resto de comida fora e coloque os pratos e talheres dentro da pia. Encha-a de água e detergente. Isso evita o mau cheiro no dia seguinte.

#### Panos de prato

Reserve um pano só para secar a louça e outro só para enxugar as mãos.

#### Pia

O local da barra do sabão deve estar sempre seco.

A palha de aço, depois de usada e enxaguada, deve ficar guardada ensaboada.

Sabe aquele paninho da pia? Jamais o deixe todo dobrado. Ele precisa estar sempre estendido, o que evita que ele se torne local ideal para mais bactérias.

#### Armários

Separe o que mais usa daquelas coisas que só vão à mesa em ocasiões especiais, evitando o trabalho de tirar um monte de coisas para pegar o que está embaixo.

Além disso, armário em que se mexe demais precisa ser limpo uma vez por semana.

#### Potes

Potes de plástico não são os mais adequados, por concentrarem muita gordura.

Prefira os potes de vidro, que desengorduram com um pouco de água quente e detergente e são mais higiênicos.

#### Despensa

Organize por fileiras.

Faça uma carreira só com caixas de leite, outra de sabão em pó, água sanitária e assim por diante. Separe o material de limpeza dos comestíveis. Isso ajuda na hora de fazer a lista de compras e também auxilia a localizar rapidamente os produtos.

#### Geladeira

Deve ser limpa toda semana com pano molhado e álcool.

Para evitar um cheiro desagradável na sua geladeira, coloque um pedaço de carvão dentro dela.

Antes de irem para a geladeira, as compras precisam de um bom banho de água e sabão.

As verduras são as únicas que escapam. Devem ser guardadas do jeito que chegam do mercado.

Lembrando que todas as frutas devem ser lavadas antes de comer.

## MINUTO DE SABEDORIA

*"Na vida, se alguma coisa importa, tudo importa. Como você é importante, tudo o que faz é importante. Toda vez que você perdoa, o Universo muda; cada vez que você estende a mão e toca um coração ou uma vida, o mundo se transforma; a cada gentileza e serviço prestado por você, visto ou não visto pelas outras pessoas, os propósitos do Criador são realizados e nada jamais será igual ao que era antes"*

(William P. Young).

# Comer banana é tudo de bom!

"Yes, nós temos banana.  
Banana pra dar e vender.  
Banana, menina, tem vitamina  
Banana engorda e faz crescer..."

Assim é a composição de Braguinha, que tornou-se um ícone do carnaval dos anos 40/50, as chamadas marchinhas de carnaval... Mas ele nunca esteve errado, pois entre tantos benefícios que foram encontrados nessa fruta estão: o controle da pressão arterial, a ação benéfica no sistema nervoso e o auxílio na perda de peso por manter o nível de açúcar no sangue estável e a presença de fibras, que ajudam a manter a saciedade por mais tempo. E fala sério, haja banana para enfrentar os ritmos dos foliões desta época!

A banana é uma das frutas símbolo do Brasil, portanto, dispensa qualquer tipo de apresentação. Ela faz parte do cardápio de gerações, é saborosa e agrada todas as idades. A banana ainda tem a fama de não ser a melhor amiga da boa forma. Como tem 22% de carboidratos, ela é realmente mais calórica do que algumas outras frutas: uma unidade (70 g) de banana-prata fornece 62 calorias. Porém, tem alto valor nutricional, provoca sensação de saciedade e pode fazer parte da alimentação, se consumida com moderação, sem contribuir para o ganho de peso.



Vale lembrar que a fruta tem baixo teor de gordura, as vitaminas A, B1, B2, B6, C, D, E e os minerais fósforo, cálcio, ferro e potássio, são grandes armas, que ajudam a evitar câibras e dores musculares. Segundo uma pesquisa publicada no Journal of the American College of Cardiology, ela melhora a fluidez do sangue, evitando a formação de coágulos - quem come três bananas por dia tem risco até 21% menor de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC).

Um estudo intensivo, realizado por três prestigiadas universidades (Berkeley, Cambridge e Twickenham), buscou o alimento considerado perfeito e completo em sua composição e ao alcance da maioria da população. Foi mostrado que, para pessoas que desejam uma solução rápida, não há melhor alimento do que a banana, pois ela se converte em serotonina e gera sensação de bem-estar no organismo, o que faz da fruta um dos alimentos considerados importantes na prevenção e tratamento da depressão. Além de aliviar os sintomas da TPM! Além disso, ela é rica em potássio e vitamina B6, que ajudam a diminuir as cólicas menstruais. Outro ponto posi-

vo é que as vitaminas A, C e do complexo B contribuem para a saúde dos cabelos, das unhas e da pele.

Aprenda a escolher: prefira as frutas em que a parte amarela da casca predomine sobre a preta e as de formato arredondado. Se tiverem quininas, foram colhidas antes do tempo. As bananas também não devem estar verdes nem totalmente

maduras. As muito maduras têm mais açúcar do que fibras, e as mais verdes tendem a prender o intestino, mas segundo pesquisas, a banana verde traz muitos benefícios para o organismo. Ela tem uma substância chamada inulina, capaz de controlar a diarreia e que funciona como alimento para as boas bactérias do nosso organismo.

Mas não é só a banana in natura, que a gente está acostumada a consumir, que faz bem. É possível preparar receitas com sua biomassa (banana verde cozida), que contém baixa caloria, reduz a glicemia e melhora o funcionamento do intestino.

Diabéticos devem consumir a fruta com moderação (a polpa de banana verde é uma alternativa melhor), segundo indicação médica, a fruta de ser consumida de preferência junto com uma fibra, como farelo de aveia. Isso porque a fibra ajuda a reduzir o índice glicêmico da fruta, que é alto (ela é rapidamente absorvida, o que aumenta a glicemia).

Quem sofre de insuficiência renal também precisa tomar cuidado no consumo: em excesso, o potássio pode ser perigoso.

## CURIOSIDADES

### Enfiar o "pé na jaca?"

Você já ouviu essa expressão? Em momentos de alegria, principalmente em festas, você já "enfiou o pé na jaca?". Certamente que sim, né? Às vezes, deixamos a empolgação tomar conta e acabamos cometendo alguns excessos.

No dia seguinte, ainda lamentando a ressaca da noite anterior, somos avisados ou concluímos por si só que "enfiamos o pé na jaca". Dessa forma, aprendemos que qualquer tipo de exagero ou comportamento abusivo está associado a essa curiosa expressão.

A imagem de alguém literalmente enfiando o pé na jaca é suficiente para associar à situação de excesso. Contudo, esse é um erro de interpretação que nega as verdadeiras origens dessa expressão, hoje tão comum. Na verdade, a fruta jaca, aqui em questão, só apareceu por conta de mais um corriqueiro processo de mutação dos termos idiomáticos.

Segundo a história, por volta do século XVII e XVIII, o transporte de cargas e mercadorias ganhou grande espaço com a economia mineradora. Naquela época, os tropeiros realizavam esse serviço de distribuição no lombo de mulas, geralmente munidas de um grande par de "jacás". O jacá era um grande cesto indígena (feito de cipó ou bambu) no qual esses viajantes carregavam suas valiosas mercadorias.

Em algumas situações, os tropeiros interrompiam ou terminavam as suas viagens em uma venda onde se entregavam ao prazer da bebida. Depois de tantos goles, era comum que eles se atrapalhassem na hora de subir no lombo das mulas. O tropeiro embriagado acabava enfiando o "pé no jacá" na hora de seguir o seu destino.

## Você sabia?

### A origem do bolo de aniversário e das velas

Parabéns pra você, nesta data querida... Você faz aniversário este mês? Ou melhor, fazemos aniversário todos os anos, não é mesmo? E muitas vezes comemoramos não só o dia em que nascemos, mas o dia em que ganhamos algo, quando completa-se um ano de um determinado fato que foi marcante em nossas vidas e assim por diante. Mas você sabe a origem de se comemorar? Então, fique atento nas informações que trazemos para você, caro leitor.

A tradição de sempre festejar a data em que uma pessoa completa mais um ano de vida não é seguida no mundo todo. No Vietnã, por exemplo, tal comemoração não se dá na data específica do nascimento, mas na passagem do ano novo, de forma coletiva.

As festas de aniversário surgiram no Ocidente. Desde a Antiguidade, os romanos já comemoravam o dia do nascimento de uma pessoa, conhecido como "dies sollemnis natalis". Os tradicionais bolos de aniversário surgiram na civilização grega, quando os adoradores da deusa da fertilidade, Ártemis, passaram a oferecer em seu templo um bolo preparado de mel e pão, no formato de uma lua. Aí surgiu o bolo de aniversário.

As velas colocadas em cima do bolo também surgiram na época dos deuses antigos, pois as pessoas acreditavam que a fumaça das velas levava as preces dos fiéis até o céu, que, além de proteger o aniversariante de espíritos ruins, ainda serviam de proteção para o ano próspero.

Então, de lá para cá, o desuso desse tipo de cesto acabou sendo paralelo à própria transformação do termo. E nessa história, a pobre "fruta jaca" acabou tomando o lugar do utensílio indígena. Apesar da mudança, o exagero dos tropeiros do século XVIII e dos "baladeiros" modernos continuam a render boas histórias.

## RECOMENDADO



### O MELHOR DE MIM

AUTOR: Nicholas Sparks

EDITORA: Grand Central Publishing

Este livro conta a história de um casal que na primavera de 1984, os estudantes Amanda Collier e Dawson Cole se apaixonaram perdidamente. Embora vivessem em mundos muito diferentes, o amor que sentiam um pelo outro parecia forte o bastante para desafiar todas as convenções de Oriental, a pequena cidade em que moravam. Nascido em uma família de criminosos, o solitário Dawson acreditava que seu sentimento por Amanda lhe daria a força necessária para fugir do destino sombrio que parecia traçado para ele. Ela, uma garota bonita e de família tradicional, que sonhava entrar para uma universidade de renome, via no namorado um porto seguro para toda a sua paixão e seu espírito livre. Infelizmente, quando o verão do último ano de escola chegou ao fim, a realidade os separou de maneira cruel e implacável. Vinte e cinco anos depois, eles estão de volta a Oriental para o velório de Tuck Hostetler, o homem que um dia abrigou Dawson, acobertou o namoro do casal e acabou se tornando o melhor amigo dos dois.



### A ESPERANÇA

AUTOR: Suzanne Collins

EDITORA: Rocco

Este livro da autora Suzanne Collins, da série Jogos Vorazes, conta que depois de sobreviver duas vezes à crueldade de uma arena projetada para destruí-la, Katniss acreditava que não precisaria mais lutar. Mas as regras do jogo mudaram: com a chegada dos rebeldes do lendário Distrito 13, enfim, é possível organizar uma resistência. Começou a revolução. A coragem de Katniss nos jogos fez nascer a esperança em um país disposto a fazer tudo para se livrar da opressão. E agora, contra a própria vontade, ela precisa assumir seu lugar como símbolo da causa rebelde. Ela precisa virar o Tordo. O sucesso da revolução dependerá de Katniss aceitar ou não essa responsabilidade. Será que vale a pena colocar sua família em risco novamente? Será que as vidas de Peeta e Gale serão os tributos exigidos nessa nova guerra?



### O FESTIM DOS CORVOS

AUTOR: George R. R. Martin

EDITORA: Leya

Enquanto os senhores do Norte lutam incessantemente uns contra os outros e os Homens de Ferro estão prestes a emergir como uma força implacável, a rainha regente Cersei tenta manter intacta a força dos leões em Porto Real. Os jovens lobos, sedentos por vingança, estão dispersos pela terra, cada um envolvido no perigoso jogo dos tronos. Arya abandonou Westeros rumo a Bravos, Bran desapareceu na vastidão enigmática para além da Muralha, Sansa está nas mãos do ambicioso e maquiavélico Mindinho, Jon Snow foi proclamado comandante da Muralha mas tem que enfrentar a vontade férrea do rei Stannis e, no meio de toda a intriga, começam a surgir histórias do outro lado do mar sobre dragões vivos e fogo... Quando Euron Greyjoy consegue ser escolhido como rei das Ilhas de Ferro não são só as ilhas que tremem. "O Olho de Corvo" tem o objetivo declarado de conquistar Westeros. E o seu povo parece acreditar nele. Mas será ele capaz? Em Porto Real, Cersei enreda-se cada vez mais nas teias da corte. Desprovida do apoio da família, e rodeada por um conselho que ela própria considera incapaz, é ainda confrontada com a presença ameaçadora de uma nova corrente militante da Fé. Como se desvencilhará de tal enredo?

**FESTA JUNINA**  
Venha para nossa festança!

30/jun - 13h  
Local: Associação Atlética XI de Agosto

**FRED ASTAIRE**  
www.fredastairetatui.com.br

Quem dança é mais feliz!

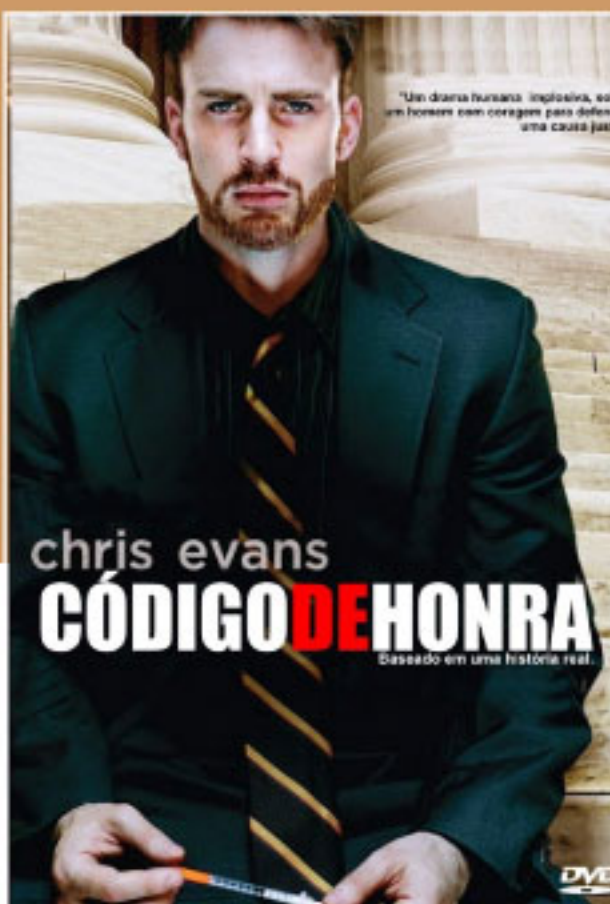
Praça Paulo Setúbal, 22  
Fone (15) 3251 - 8417



### COMPRAMOS UM ZOOLÓGICO

Este filme é uma comédia dramática, dirigido por Cameron Crowe, o mesmo diretor de Quase Famosos e Tudo Acontece em Elizabethtown com elenco: Matt Damon, Scarlett Johansson, Elle Fanning, Patrick Fugit, Stephanie Szostak, Thomas Haden Church, Carla Gallo, Desi Lydic, John Michael Higgins e a trilha sonora de Jon Thor Birgisson.

Benjamin Mee (Matt Damon) é um homem que, ao lado de sua família, encontra uma bela casa no interior, mas é surpreendido ao descobrir que o lugar é um zoológico abandonado. Assim, ele aceita o desafio e compra a casa, na esperança de restaurar a antiga glória do local.



### CÓDIGO DE HONRA

Este filme relata a vida de Vicky, uma enfermeira de um hospital em Houston cuja vida toma um rumo inesperado quando ela é acidentalmente picada por uma seringa usada. A agulha fora utilizada num paciente HIV soropositivo e Vicky contrai AIDS. Jeffrey Danfort é um amigo de Vicky que desenha equipamentos hospitalares, e que está desenvolvendo uma seringa com ponta segura que poderia prevenir tais erros. Entretanto, enquanto Jeffrey tenta vender sua nova invenção a fabricantes farmacêuticos, ele descobre o quanto eles são governados pela corrupção. Então, resolve processar essas companhias contratando o serviço de Weiss & Dazinger, uma pequena firma de advocacia ansiosa por qualquer negócio.

Um filme com a direção de Adam Kassen e Mark Kassen, e o elenco: Chris Evans, Mark Kassen, Vinessa Shaw, Marshall Bell, Brett Cullen, Jesse L. Martin, Roxanna Hope, Michael Biehn, Kate Burton, Erinn Allison.



### ESTAMOS JUNTOS

Este filme nos faz refletir a respeito do medo que temos de correr riscos, que nesse caso é sentimental. 53

Com um cinema nacional da melhor qualidade, a direção de Toni Venturi, e no elenco: Leandra Leal, Cauã Reymond, Dira Paes, Lee Taylor, Nazareno Casero, Débora Dubboc e Sidney Santiago, e a trilha sonora de Bid dá mais brilhantismo ao filme.

O filme conta a história da médica Carmem (Leandra Leal) que enfrenta a descoberta de uma doença grave que instiga sua vontade de viver intensamente. Uma das primeiras mudanças é a relação simultânea com um homem misterioso (Lee Taylor) e o músico Juan (Nazareno Casero). Mas, o novo comportamento de Carmem conflita drasticamente com a vida que levava, o que pode resultar em destruição.

**GALAXIA**  
BRINQUEDOS

Presenteie quem você ama!  
Dia 12 de Junho.  
Dia dos Namorados!  
[www.galaxiabrinquedos.com.br](http://www.galaxiabrinquedos.com.br)

Rua 15 de Novembro, 516 - Tatuí/SP-Centro - 15.3251.7020

**ALFREDO CARDOSO**  
arquiteto

[arq.alfredojr@yahoo.com.br](mailto:arq.alfredojr@yahoo.com.br)  
F.: 15 3251 9068 / 9718 4533

# *Veio de Longe e Veio Sorrindo*

Bailava graciosa a lua  
Pelo céu, a espargir sua luz pura  
E suave. Teu olhar deslumbrava  
Ardente e me aflagava com doçura.  
Quanta ternura em teu límpido lume!  
Gemia na luzente noite o vento  
E mil estrelas se acendiam  
No imenso e belo firmamento.

A alegria chegou aqui,  
E ansiosa esperei tanto por ti.

Tua presença é como raios de luz  
Na escuridão. Sorriso cativante  
Penetra minha alma embevecida.  
Chegaste. E a saudade... ficou distante.  
Reina um silêncio adocicado,  
Mãos unidas, os beijos sem conta, os  
abraços...  
Com o coração rútilo de amor  
Retorno, enfim, ao abrigo de teus  
braços.

Ah! Como sinto esse amor infindo!  
Veio de longe e veio sorrindo.

*Maria do Carmo Marques Ramos (Carminha)  
Email: mcarminharmos@hotmail.com*

SEJA VISTO E LEMBRADO



ANUNCIE NA HADAR!

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

Rua 7 de Maio, 150 | Fone (15) 3259-4534 / 3259-7014



# Arte Pela Vida

Você é convidado

para conhecer os frutos  
de um trabalho sério e dedicado

Evento

# Oficinas Socioculturais

CIDADANIA

TEORIA MUSICAL

MUSICALIZAÇÃO INFANTIL

VIOLÃO

PERCUSSÃO

CANTO

FLAUTA DOCE

Local

**Secretaria Municipal da Cultura**

Praça Martinho Guedes, 12 - Centro - Tatuí

Data

**15/06/12**

Horário

**20h**

Patrocínio



Apoio





# Lar São Vicente de Paulo

## *Uma casa de amor e solidariedade*

**F**undado em 1905, em Tatuí, o Lar São Vicente de Paulo tornou-se mais que uma casa de abrigo para idosos. Hoje, o trabalho sério e dedicado das irmãs da Providência, administradores, profissionais da área da saúde, funcionários e voluntários, tem como intuito oferecer toda a infraestrutura necessária, para que os 86 internos residentes tenham uma vida melhor.

Em uma área dividida em ala masculina e feminina, os idosos participam de muitas atividades e tratamentos. Entre eles, hidroterapia em piscina aquecida, terapia ocupacional, fisioterapia, aulas de costura, além de receberem voluntários para deixar a beleza em dia, como manicure e cabeleireiro.

As terapias ocupacionais são dirigidas por voluntários, como aulas de pintura (Elaine), bingos e também grupos de jovens que alegam o cotidiano dos internos, assim como os palhaços da alegria, Roda de Violeiros e grupos de oração.

Conversamos com José Guilherme Peixoto, presidente do Lar São Vicente, que ressaltou a importância da profissionalização de entidades sociais, que segundo ele, precisam pensar no presente: "porque tudo se pensa no futuro, que são as crianças e isso gera o esquecimento daqueles que já fizeram e fazem a história da nossa nação. É um absurdo uma

pessoa receber um salário tão reduzido, na fase da vida em que ela mais precisa".

O asilo tem um déficit mensal, que é a diferença do que recebe das aposentadorias com o que gasta, de R\$15 mil por mês. As verbas são oriundas de emendas parlamentares e dos benefícios de 70% de cada idoso. "Se não fosse a festa da Caridade, que é realizada anualmente, nós não teríamos condições de seguir com este trabalho".

O Lar consome um grande número de fraldas geriátricas, além disso, 600 comprimidos, por dia, saem da farmácia que foi implantada no local. O setor de alimentação também tem um consumo alto, somando 5 toneladas de arroz por ano. Ainda há o bazar comandado por Célia Holtz, onde as doações passam por uma triagem, em que se divide o que vai para o asilo e o que segue para o Bazar.

O telealimentos, uma iniciativa recém-criada, tem como função a doação anual de alimentos. A ideia é fazer com que através disto, o asilo não precise mais comprar mantimentos e que as pessoas colaborem de acordo com o que podem doar, pois tudo é bem-vindo.

Para se ter uma ideia de quanto o Lar consome, anualmente, fizemos uma lista com os produtos mais utilizados: arroz (2592 kg), feijão (1440 kg), açúcar (2016 kg), margarina (576 potes), café (780 kg), óleo (720 litros) e

fraldas (41.280 unidades).

Falando em Festa da Caridade, este ano, será a festa de número 83, iniciada com o senhor Nicolau Eleutério, que recebeu, na época, uma boa safra e resolveu repassar para o Lar, através de uma Romaria. A tradição segue até hoje, com uma procissão, missa, trenzinho e festa o dia todo, nas dependências do lar, sempre com a ajuda de voluntários, que trabalham em barracas diversas.

Este mês, a festa será no dia 7 de junho, com toda a renda revertida para o asilo. Segundo dados da Polícia Militar, aproximadamente 40 mil pessoas passam pela festa.

Por falar em festa, dona Maria Zapata, de 99 anos, a moradora mais velha do Lar, tem motivos de sobra para comemorar, já que, apesar da idade, não toma nenhum remédio e é sinônimo de bem viver, pois de acordo com testemunhas, ela sabe exatamente onde fica cada utensílio da cozinha e administra até mesmo os outros moradores, caso não estejam no refeitório.

O objetivo do Lar São Vicente de Paulo é uma melhora constante na qualidade de vida dos idosos. "É muito importante frisar o aumento da longevidade, pois nossa função é oferecer o melhor a eles, com comida de qualidade, tratamento digno, atendimento médico, para que todos sintam, aqui, uma condição, muitas vezes, até melhor do que na própria casa deles", afirma Guilherme Peixoto.

Apesar de toda atenção e carinho que recebem, o presidente do Lar ressalta que 90% dos idosos não recebem visitas constantes. "Geralmente, são os voluntários que suprem a falta dos familiares. Precisamos sempre de voluntários, até mesmo para conversar com nossos internos, pois as visitas são diárias, das 15 às 16 horas".

Com a cabeça sempre ocupada através de atividades, Guilherme acredita que com isso, os idosos tenham menos problemas ou doenças, amenizando, assim, a dor de não conviver com a família.

Para finalizar, Peixoto agradeceu as irmãs da Providência, "pois sem elas, esta casa não teria corpo, alma, não teria nada. Elas realmente sentem os problemas que passamos, pois zelam por este local, como se fosse sua própria casa".

Os interessados no voluntariado ou doações, podem entrar em contato através do telefone (15) 3251-4286 ou pelo Tele Alimento (15) 3305-4920.

"A qualidade de vida de nossos assistidos é fruto da generosidade de nossos colaboradores. Seja você também um voluntário".





Fundado em 1905

# 83ª ROMARIA

LAR SÃO VICENTE DE PAULO DE TATUÍ

07/06/12 - CORPUS CHRISTI

# Festa da Caridade



*A Qualidade de Vida de Nossos Assistidos é fruto da generosidade de nossos colaboradores.  
Seja você também um voluntário.*

## TRÍDUO DE ORAÇÃO

04/06 18h Pe. Omar

05/06 18h Pe. Marcos

06/06 Missa antecipada Corpus Christi 19:30h Pe. Milton

## PROGRAMAÇÃO: 07/06/2012 - Quinta Feira - CORPUS CHRISTI

8 h. - Missa - Lar São Vicente de Paulo, celebrada pelo Pe. Valfrides Praxedes

8 h. - Missa - Praça da Matriz celebrada pelo Bispo Dom Gorgônio e logo após haverá Procissão do Santíssimo Sacramento ao Lar São Vicente de Paulo de Tatuí.

8 h. às 19 h. Praça de Alimentação com churros, acarajé, churrasco, lanches e muito mais. Festa com quermesses, shows, trezinhos, bazar e brechó.

13 h. Leilão - Grande Leilão de Animais e Prendas em Exposição no Recinto.

*Assistidos e colaboradores agradecem a ação providente de Deus.*

Apoio:

**farmácia**  
**Quatrocentos**  
Manipulação e Drogas  
Rua Meneco Pereira, 167  
Centro  
Tel.: (15) 3251-4779

**vitalfarm**  
Rua XI de Agosto, 720  
Centro  
Tel.: (15) 3251-2600

**UTILOC**  
Conveniência em Saúde!  
Rua Cel. Bento Flores, 312  
Tel.: (15) 3251-2294  
Pça. do Museu - Tatuí-SP.

**Auto Posto**  
**Três Irmãos**  
Gasolina, Lubrificantes, Pneus  
Óleo Diesel, Póças e Acessórios  
Tel.: (15) 3251-4363 / 3251-6411  
Rua São Benito, 287 - Centro  
Tatuí-SP.

**new**  
Móveis planejados  
**PAVANELLI**  
Materiais para construção  
e Móveis Planejados  
Av. Dr. Soltes Gomes, 19  
Tatuí-SP.

**4Centão**  
FLORICULTURA  
Rua Juvenal de Campos, 120  
Tel.: (15) 3251-6609  
Tatuí-SP.

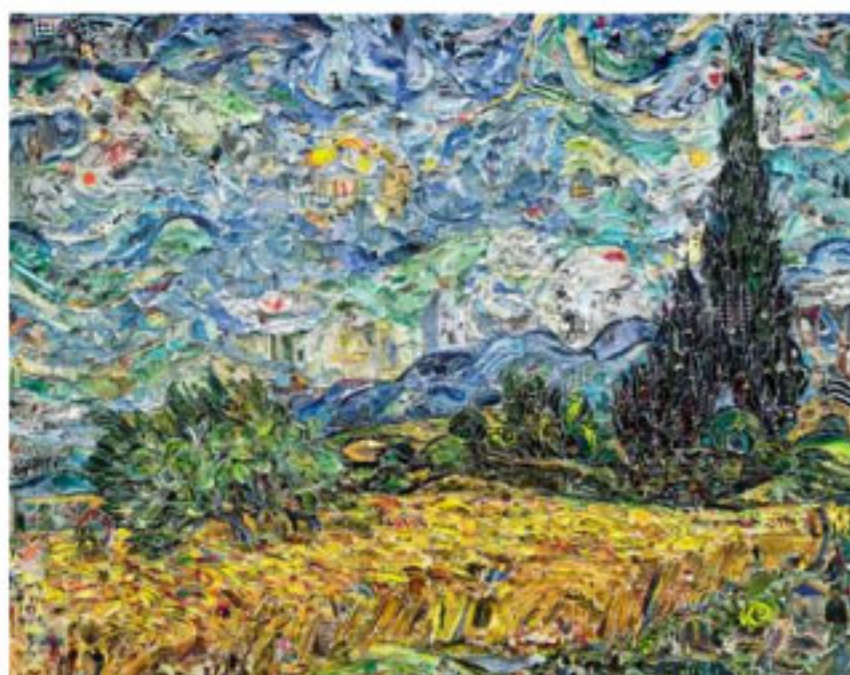
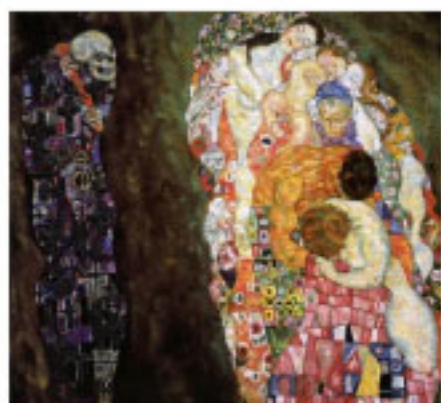
**FOTOCÓPIA**  
**SIMÕES**  
Tel.: (15) 3251-5834  
R. 11 de Agosto, 438  
R. 11 de Agosto, 3045 Coop  
Tatuí-SP.

**DOAÇÕES: (15) 3251-4286 - [www.larsvpaulotatui.org.br](http://www.larsvpaulotatui.org.br) - [lar-sv-paulo@hotmail.com](mailto:lar-sv-paulo@hotmail.com)**

Colabore com o Tele Alimento - (15) 3305-4920

R. Prof. Francisco Pereira de Almeida, 451 - Centro - CEP 18.270-780 - Tatuí-SP.

Colaboradores em Capela do Alto, Cesári o Lange, Guareí, Iperó, Pereiras, Porangaba, Quadra, Tatuí e Torre de Pedra



## A arte do lixo

*O dom de um artista brasileiro que conquistou o mundo com seu estilo inovador.*

Um artista plástico brasileiro, que até poucos anos atrás era conhecido e famoso apenas nos outros países e não em solo nacional. Precisou um filme e um trabalho ainda mais inovador, que o desafiou e ao mesmo tempo o colocou no centro das atenções das artes plásticas no Brasil. Vicente José de Oliveira Muniz, de nome artístico Vik Muniz, leva um estilo inovador de arte ao mundo.

Vik nasceu em São Paulo onde estudou publicidade e propaganda. Ainda recém-formado foi viver em Nova Iorque, onde começa a realizar um tipo de arte diferente e pouco vista em qualquer lugar. Sua arte é produzida com materiais inusitados como açúcar, chocolate líquido, doce de leite, ketchup, lixo, entre outras coisas.

Recriando imagens famosas como a Mona Lisa, a Última Ceia, obras de Monet, retratos de personalidades históricas, todas feitas a partir de materiais não usuais para os artistas plásticos, Vik começou a fazer sucesso, tendo seus trabalhos expostos por importantes galerias nos Estados Unidos e na Europa.

Em um projeto dirigido pelo diretor brasileiro João Jardim em parceria com a inglesa Lucy Walker, Vik lidera uma empreitada pelo maior aterro de lixo a céu aberto do mundo, do Jardim

Gramacho no Rio de Janeiro, em busca de matérias, histórias e imagens para serem consagradas como obras de arte.

E o filme vai além da busca por materiais recicláveis que possam ser usados como matéria-prima. Vik acaba envolvendo os catadores da associação do local em uma empreitada pela arte, e descobre em meio a histórias de muitos deles, como enxergam o mundo, como é a vida de quem trabalha em um "lixão", entre outras emoções que foram descobertas durante os anos de produção do filme.

A produção ganhou muitos prêmios do cinema como o Festival de Berlim, Festival de Paulínia, diversos festivais nos Estados Unidos e Canadá, além da indicação ao Oscar de 2012. Ainda que não tenha sido premiado, nada tira o mérito e a qualidade da produção, da arte e da missão presentes no filme.

Vik foi capaz de ir além, mudando a vida de pessoas que antes eram simples catadores de lixo, mas que, através de sua arte, puderam redescobrir seus talentos e a dignidade de se ter uma profissão. A associação dos trabalhadores do aterro do Jardim Gramacho foi beneficiada com a venda das obras em leilões internacionais, onde puderam construir e ampliar seus sonhos e horizontes por meio do lixo.



**universo**  
**Teen**





# MAX PAYNE 3

*A trama que se passa em São Paulo.*

**M**ax Payne é um jogo, inicialmente, desenvolvido pela Remedy Entertainment e, recentemente, pela Rockstar Vancouver. O jogo tem o nome de seu protagonista, um policial com sede de vingança pela morte de sua família. O primeiro jogo da série, Max Payne, foi lançado em 2001 para PC e para Xbox, PlayStation 2 e Apple Macintosh. Max Payne 2 foi lançado no ano de 2003. Uma versão de Max Payne foi lançado para o Game Boy Advance, em 2003. Em 2008, foi lançado o filme baseado no jogo.

O jogo é praticamente todo baseado em "bullet time", para que se possa baleiar um inimigo atrás do outro. Os níveis são geralmente simples, com quase nenhuma caça às chaves, no entanto, alguns níveis incorporam elementos de plataforma e quebra-cabeças. Contudo, o principal objetivo está nos tiroteios.

Quando acionado, o bullet time permite que o jogador desacelere o tempo, de forma que as balas podem ser vistas a olho nu - é

uma forma de câmera lenta. Embora Payne também seja desacelerado, ele permite que o jogador possa movimentar a mira em tempo real, permitindo que o jogador tire uma grande vantagem dos inimigos. Isso facilita que Max desvie de balas e permite que ele execute movimentos de combate especiais.

Em 2009, a Rockstar anunciou o Max Payne 3, o jogo foi lançado nos EUA, no dia 15 de maio deste ano, e sua chegada ao Brasil está prevista para o dia 31 de maio, com versões para Xbox 360, PlayStation 3 e PC.

A trama de "Max Payne 3" se passa em São Paulo, onde Max, decadente e viciado em álcool e em remédios, trabalha como segurança de um milionário. Durante uma festa, a mulher de seu patrão é sequestrada e Max começa a seguir o rastro dos criminosos responsáveis.

O jornal "The New York Times" destaca a habilidade da Rockstar, produtora do game, na construção de mundos virtuais semelhantes ao real, como nos jogos "RedDea-

dRedemption", "L.A. Noire", "GTA" e, agora, "Max Payne 3".

A Rockstar afirma que os controles serão fáceis - sendo fácil controlar o personagem - e permitirão mirar nos inimigos com facilidade. O sistema faz com que Max Payne se mova para qualquer direção sem que a mira saia do alvo. Ele pode, inclusive, pular sobre obstáculos, saltar e se agachar sem que a retícula saia da frente do inimigo.

Pela primeira vez na série, o personagem poderá se encostar em paredes e atrás de mesas para se proteger durante o tiroteio. Ele também pode usar uma arma de qualquer tipo em cada mão. Enquanto se locomove, rasteja ou atira, ele pode coletar armas e munição que estão espalhadas pelo cenário.

O que resta é começar a jogar esta novidade, que vem fazendo com que os corações batam mais forte desde quando foi anunciado o novo jogo. Demorou, mas enfim, chegou! Você não vai ficar de fora dessa, não é mesmo?!





# Peça chave em um look

Quando chega o inverno, todas as meninas ficam com aquele desespero de qual sapato irá usar para combinar com o *look*, ficar confortável e não sentir frio ao mesmo tempo. Porém, o desespero é totalmente à toa. É de lei usar botas no inverno, afinal, ela vai ser sempre a peça chave de um *look* nesta estação.

A preocupação maior de todas as garotas é: Qual bota usar? Posso usar aquela do inverno passado que está no meu guarda roupa? A resposta é talvez! Acompanhar a moda não é algo tão simples, e como a bota é a peça CHAVE do inverno, é meio óbvio que a cada ano ela requer um pouco mais de atenção, porém, se a sua bota for a tradicional cano médio (cobre até a canela) de cor clara, ou cano inexistente (sapato de salto alto fechado, com o formato de uma bota) é óbvio que você pode usar, tanto no inverno de 2012, como em qualquer outro inverno, botas claras serão sempre tradicionais.

Bota é um "calçado que cobre o pé e parte da perna, chegando por vezes à coxa, para proteger contra o frio, para montar a cavalo, etc." A partir desse conceito são criados modelos diferentes, que a moda coloca em alta ou em baixa em cada temporada. É importante saber classificá-los: fica mais fácil saber como combinar as botas com as produções.

Para você não errar no look neste inverno, nós, da Revista Hadar, mostramos a vocês, meninas, qual bota fica melhor com certas roupas:

**Cano quase inexistente + salto alto:** é o chamado abotinado, que lembra um sapato fechado. Geralmente tem bico fino. Fica bem somente com calça reta ou evasê, que cubra o peito do pé.

**Cano curto (cobre os tornozelos) + salto baixo:** é um modelo esportivo. Pode ser de couro e ser usada com jeans ou calça reta que



*Saiba como arrasar com as botas, sem exagero!*



cubra o peito do pé; ou de camurça, que confere um estilo mais pesado e só fica bem com jeans de corte reto. Evite usar este modelo com calça de boca estreita.

**Cano curto + salto alto (ou médio):** é o modelo mais tradicional e perfeito para o dia a dia. Também deve ser usada por baixo da calça. Fica bem com calça social ou jeans de boca reta.

**Cano médio (cobre até a metade da panturrilha) + salto alto (ou médio):** modelo bom para mulheres altas e com pernas compridas. Pode ser usado com saias pelos joelhos ou longas até o tornozelo, e com calça de boca reta, que cubra todo o cano.

**Cano longo (chega até os joelhos) + salto baixo:** é o modelo montaria, que geralmente tem bico arredondado. Confere estilo esportivo, pode ser usado com saias de qualquer comprimento e calça, por dentro ou por fora (neste caso, deve ser justa na perna).

**Cano longo + salto alto:** modelo perfeito para a noite. Fica bem com vestidos, inclusive o tubinho e saias de qualquer comprimento, exceto mini. Também fica bem por fora da calça jeans, desde que a calça seja justa na perna.

**Cano longuíssimo (cobre os joelhos) + salto alto:** modelo fica bem com saias curtas e sobre calças justas. Pode ser usada somente por mulheres altas e magras.

O que você não pode se esquecer é que, apesar de alguns modelos serem considerados sociais, como a de cano longo com salto alto, botas são consideradas calçados informais. Por isso, evite usá-las em festas de casamento ou ocasiões sociais formais. As meninas baixinhas devem tomar cuidado para não exagerar no tamanho do salto. Quanto maior, menor parecerá o pé. Além disso, podem cansar e o caminhar se tornar deselegante. Agora que você sabe como combinar as botas, aproveite e arrase no look neste inverno!!!

# Como encarar o fim de um relacionamento

**S**e o fim de um relacionamento já é uma situação difícil de enfrentar quando se é adulto, imagine para quem está começando a conhecer a vida. Saber lidar com as perdas e os sentimentos que fluem nesses momentos contribui para uma vida mais saudável. A revista Hadar conversou com a psicóloga Regina Maria Soares, CRP 06-14206, que aborda o tema e dá dicas importantes para os jovens e seus pais.

**Hadar>>>** É saudável procurar consolo e apoio em amigos quando se termina um namoro?

**Regina Soares>>>** Na adolescência, nós observamos o que chamamos de "Tendência Grupal". Nesta faixa etária, os adolescentes buscam dividir suas experiências muito mais com os amigos do que com os familiares. Como estão compartilhando situações e desafios muito parecidos, a compreensão entre os pares se dá sem muito julgamento e críticas.

**Hadar>>>** Os namoros, hoje em dia, estão começando cada vez mais cedo, como os adolescentes encaram o fim?

**Regina>>>** A baixa tolerância às frustrações é uma característica muito forte nas pessoas, atualmente. Fruto de uma sociedade capitalista que estimula o consumo, aceitar perdas e rompimentos se torna cada vez mais difícil. Para as adolescentes que sonham com romance pode ser uma experiência de muito sofrimento. As relações são muito descartáveis nesta idade. A falta de maturidade e as questões de gênero geram muitos desencontros, uma vez que, para os meninos, muitas vezes, o relacionamento não passa de mais uma experiência.

**Hadar>>>** Quem sofre mais no fim de um namoro? O menino ou a menina?

**Regina>>>** A expressão do sofrimento feminino é muito mais aceita socialmente do que a do sofrimento masculino. Em decorrência é mais comum vermos adolescentes do sexo feminino falando de suas aflições do que os garotos, que preferem disfarçar suas perdas tentando novas conquistas. O que se percebe é que adolescentes do sexo masculino que foram rejeitados por suas companheiras têm uma forte tendência em negar

## Saiba como meninas e meninos enfrentam o fim do namoro

envolvimento em relacionamentos futuros.

**Hadar>>>** Com que idade os adolescentes começam um namoro nos dias de hoje?

**Regina>>>** A idade de se iniciar um namoro é muito variada. Começam a "ficar" por volta de doze anos, podendo ou não evoluir para um compromisso, como o namoro.

**Hadar>>>** Quando sabemos que é necessário procurar um especialista por causa do fim de um relacionamento?

**Regina>>>** Quando a dificuldade em aceitar o rompimento poder gerar sequelas emocionais e/ou sintomas físicos como depressão, transtorno de ansiedade e ideias suicidas, entre outros.

**Hadar>>>** Quando os pais devem influenciar no fim do namoro?

**Regina>>>** Quando a relação estiver provocando prejuízos à rotina dos filhos. Dependência e controle excessivo do outro, presente em alguns relacionamentos, geram sérios prejuízos à vida dos filhos.

**Hadar>>>** No fim do namoro, como o adolescente faz para seguir em frente?

**Regina>>>** As meninas geralmente se afastam das amigas e de suas atividades quando iniciam um namoro, dedicam-se quase que, exclusivamente, para o namoro. Isso não ocorre com a maioria dos meninos que permanecem com seu círculo de amigos; o futebol nunca é deixado de lado. É importante que no término procure-se resgatar os amigos, ter o conforto dos familiares e não voltar a repetir os mesmos erros.

**Hadar>>>** Como fazer para superar o fim de um namoro quando ainda se gostam?

**Regina>>>** Se não conseguiram superar as



dificuldades quando estavam juntos é importante reconhecer as limitações e seguir em frente, procurando novos desafios que levem ao crescimento de ambos.

**Hadar>>>** Quais são os principais sintomas do fim de um namoro?

**Regina>>>** Quando se gosta, a perda do investimento afetivo pode gerar tristeza, desespero, ansiedade elevada, caso contrário, se não houver sentimentos, pode ser um grande alívio.

**Hadar>>>** Qual a melhor tática para se recuperar depois do fim de um relacionamento?

**Regina>>>** Não se envolver rapidamente em novos relacionamentos. É importante dar um tempo para elaborar a perda, caso contrário, não perceberá o outro que está chegando ou fará escolhas movido pela carência.

**Hadar>>>** O que fazer quando os pais pedem para que o filho adolescente termine o namoro?

**Regina>>>** É importante que os pais tenham calma e deixem os filhos tirarem suas próprias conclusões. Na adolescência, quanto mais proibido o namoro, mais atraente se torna. Manter o diálogo nestes momentos é o melhor a fazer, sempre avaliando os riscos, é claro.

**Hadar>>>** Em que o fim de um namoro na adolescência pode influenciar em uma relação mais madura?

**Regina>>>** O fim de um relacionamento nesta idade pode deixar algumas sequelas. O importante é saber que neste período tudo é transitório. A construção de uma vida amorosa saudável vai depender de saber aceitar as perdas e administrar os ganhos, que fazem parte da vida de todos.



# StayStrong

*A vida de Demi Lovato contada em uma página*

**A**triz, cantora e compositora, a norte-americana Demi Lovato se tornou famosa ao estrelar em programas e filmes da Disney Channel. Conquistou diversos fãs ao redor do mundo com seu talento musical, seu carisma e seu carinho por todos. No mês de agosto, Demi completa 20 anos e a garota já tem três álbuns de sucesso, três filmes de grande audiência, protagonizou em duas séries, tem participação em outras grandes séries de TV. Também é engajada a espalhar sua história e, a partir de suas batalhas e superações, ajudar aos que passam pelo mesmo. Também participa de diversos projetos e campanhas, principalmente aquelas que são contra o bullying.

Todos passam por dificuldades e momentos difíceis na vida, inclusive a Demi, que sempre pareceu uma menina perfeita e sem problemas nenhum. "Stay Strong", essa, provavelmente, é a tatuagem mais conhecida da cantora. Em março de 2011, após passar três meses em um centro de tratamento para tratar distúrbios físicos e emocionais, ela fez um vídeo para os fãs, no qual declarou: "A jornada que percorri e o apoio dos meus fãs foram tão significativos para mim que eu queria agradecer a eles de uma maneira que nunca poderá ser esquecida, então, eu tatuei meus pulsos. Juntas, elas (as tatuagens) dizem "Stay Strong" (Fique Forte), mas essa aqui tem um coração, que é algo que meus fãs desenhavam no pulso enquanto eu ainda estava em tratamento e alguns, inclusive, fizeram tatuagens com ele; então eu queria mostrar que eu nunca vou esquecer o apoio que vocês me deram e vou olhar para ela todo dia, lembrar de vocês e ser completamente grata". Demi também contou à revista People, em maio de 2011, que escolheu fazer a tatuagem nos pulsos para não poder se cortar mais e que todos os dias, não importa se ela está amarrando os sapatos ou se maquiando, ela vê a tatuagem e se lembra de Ficar Forte.

No ano de 2010, a cantora veio para o Brasil fazer dois shows, um em São Paulo e outro no Rio de Janeiro, os shows foram um grande sucesso e por conta disso, Demi prometeu voltar. E voltou neste ano (2012) com a turnê "A Special Night With" no Rio de Janeiro, São Paulo e Belo Horizonte. De acordo com todas as matérias publicadas em qualquer site ou revista, Demi Lovato simplesmente ARRASOU, e até chegou a dizer que é brasileira de coração, que fofa, não é?

Hoje, Demi pode ser considerada uma pessoa para se espelhar, passou por muitas dificuldades, enfrentou grandes problemas e superou tudo de cabeça bem erguida. Realmente é um exemplo de superação.



# Depilação sem Mistério

*Saiba mais sobre esse assunto, a hora de começar e os cuidados para se ter uma pele bonita*

**O**s cuidados com a beleza e o corpo começam desde cedo. Mas, principalmente durante os anos da adolescência é que começa a maior preocupação com o visual. E é preciso estar antenado em alguns assuntos que, às vezes, não são falados. Você sabe qual é a hora de começar a fazer depilação? E quais são os cuidados que devemos tomar para que os indesejáveis pelos não incomodem tanto? Nesse mês, a Hadar conversou com uma esteticista especialista em depilação, Karla Conti Cornine, que vai explicar um pouco mais sobre o assunto.

**Hadar>>** Qual é o momento certo de começar a fazer depilação?

**Karla>>** As garotas estão começando a se depilar cada vez mais cedo, tendo em vista o desenvolvimento hormonal que passam e o amadurecimento precoce que vem encarrando a cada dia. Isso faz com que estas pré-adolescentes, muitas vezes com 11 ou 12 anos, experimentem a primeira depilação. Iniciam, normalmente, fazendo apenas as axilas, depois meia perna e em pouco tempo perdem o medo e acabam fazendo depilação em todas as partes que as incomodam. É muito comum

as primeiras visitas serem acompanhadas das mães, porém depois de conhecer o ambiente e perceber que tudo dá certo, elas passam a vir sozinhas ou com as amigas. Vale lembrar que nessa idade a pele ainda é mais sensível, então a cera deve ser bem escolhida. De preferência à base de água, ser usada numa temperatura agradável e sempre ter o selo da ANVISA, que garante a qualidade do produto.

**Hadar>>** Como a adolescente costuma lidar com isso?

**Karla>>** Nessa idade, elas se incomodam com os pelos e quando as mães demoram para apresentar a depilação às filhas, elas podem se aventurar com as lâminas, e nessa idade elas não têm muita habilidade e podem se cortar e fazer estragos grandes.

**Hadar>>** Qual é o tamanho ideal para a depilação?

**Karla>>** Os pelos podem ser retirados com cera, porém para uma depilação mais eficiente, para a pele ficar mais lisinha, é necessário que eles estejam com pelo menos 0,5cm de comprimento.

**Hadar>>** É certo depilar todas as áreas do corpo?

**Karla>>** Todas as áreas do corpo podem ser depiladas, porém vale dizer que existem áreas mais sensíveis, que merecem atenção especial por parte da depiladora. Um exemplo clássico são as axilas. É uma região muito sensível

e dependendo da cera utilizada e da puxada da depiladora, a cliente pode até desenvolver enfartamento de gânglios (as famosas ínguas axilares), e ficar com dor nessa região por dias.

A região da virilha feminina é campeã em hematomas também devido às puxadas mais bruscas. Por isso, a depiladora deve desenvolver o que eu chamo de mãos de anjo, eficiente e leve.

**Hadar>>** E os meninos, já estão procurando esse tipo de cuidado?

**Karla>>** Os meninos têm nos surpreendido com suas visitas. Embalados muitas vezes pela necessidade de se sentirem mais bonitos e mais limpos, eles nos procuram e se comportam bem. A clássica cena de dor do filme Virgem de 40 anos não representa a realidade para os meninos. Eles se comportam muito bem, às vezes, as namoradas pedem para eles depilarem e eles topam, na boa.

Outra situação é quando envolve um esporte que precisa de uma pele lisa. Como na natação, ciclismo, MMA. E, para melhorar o desempenho, nesse caso eles nem questionam, vêm de sunga e depilam o corpo todo. Peito, costas, braços, pernas e pés.





# A Porta ao Lado

**A** migas e amigos leitores, o texto abaixo não é de minha autoria; desconheço o autor, recebi o arquivo sem créditos. Publico, porque gostaria de ter escrito e quero compartilhar com todos. Espero que também apreciem.

Em entrevista dada pelo médico Dráuzio Varella, disse ele que nós temos um nível absurdo de exigência em relação à vida; queremos que absolutamente tudo dê certo, e que, às vezes, por aborrecimentos mínimos, somos capazes de passar um dia inteiro de cara amarrada.

E aí ele deu um exemplo trivial, que acontece todo dia em nossas vidas. É quando um vizinho estaciona o carro muito encostado ao seu na garagem (ou pode ser na vaga do estacionamento do shopping).

Em vez de simplesmente entrar pela outra porta, sair com o carro e tratar da sua vida, você bufa, pragueja, esperneia e estraga o que resta do seu dia.

Eu acho que esta história de dois carros alinhados, impedindo a abertura da porta do motorista, é um bom exemplo do que torna a vida de algumas pessoas melhor, e, de outras, pior.

Tem gente que tem a vida muito parecida com a de seus amigos, mas não entende por que eles parecem ser tão mais felizes. Será que nada dá errado pra eles?

Dá aos montes.

Só que, para eles, entrar pela porta ao lado, uma vez ou outra, não faz a menor diferença. O que não falta neste mundo é gente que se acha "o último biscoito do pacote". Que audácia contrariá-los!

São aqueles que nunca ouviram falar em saídas de emergência: ficam o pé, compram briga e não deixam barato. Alguém aí falou em complexo de perseguição? Justamente. O mundo versus eles.

Eu entro muito pela outra porta, e às vezes saio por ela também. É incômodo, tem um freio de mão no meio do caminho, mas é um problema solúvel. E, como esse, a maioria dos nossos problemões podem ser resolvidos assim, rapidinho. Basta um telefonema, um pedido de desculpas, um deixar barato.

Eu ando deixando de graça...

Pra ser sincero, vinte e quatro horas têm sido pouco pra tudo o que eu tenho que fazer, então não vou perder ainda mais tempo ficando mal-humorado. Se eu procurar, vou encontrar dezenas de situações irritantes e gente idem; pilhas de pessoas que vão atrasar meu dia. Então, "eu uso a porta ao lado" e vou tratar do que é importante de fato.

Eis a chave do mistério, a fórmula da felicidade, o elixir do bom humor, a razão por que parece que tão pouca coisa na vida dos outros dá errado. Quando os desacertos da vida ameaçarem o seu bom humor, não estrague o seu dia... Use a porta ao lado e mantenha a sua harmonia.

Lembre-se: o humor é contagiante - para o bem e para o mal. Portanto, sorria e contagie todos ao seu redor com a sua alegria.

A "porta ao lado" pode ser uma boa entrada ou uma boa saída... experimente!

*Luis Carlos Magaldi Filho*  
<http://escrevermipassion.blogspot.com/>

# Vamos celebrar o amor

*Dicas e presentes para o Dia dos Namorados*

**F**alar de amor é como citar o que há de belo na natureza, transformar um pequeno momento em algo memorável, ver cores na escuridão. Parece simples, mas não é, pois o amor está presente em tudo o que é bom e bonito; e falar deste sentimento tão sincero, não é nada fácil. O amor é cumplicidade, igualdade, respeito, é partilha.

Portanto, o Dia dos Namorados, comemorado em 12 de junho, é uma data especial, em que casais, sejam namorados, casados, ou até mesmo "juntados", celebram a união.

Neste dia, surpreender o namorado ou namorada, é a chave certa para obter sucesso na hora do presente. No caso dos homens, que têm opções restritas, o infalível jantar à luz de velas, em um local interessante e aconchegante, é uma ótima pedida. Investir em algo que o amado queira, também vale, seja uma camiseta bacana, um perfume, ou personalizar um álbum com fotos de alguns momentos que o casal já viveu.

Presentear uma mulher não é uma tarefa nada fácil, por isso, os namorados devem prestar atenção em alguns detalhes para não exagerar, como comprar perfumes extravagantes, blusas ou sapatos chamativos.

Para não errar, flores em tons vermelhos, que remetem ao amor, roupas discretas e acessórios, como brincos ou uma aliança, caso o casal ainda não use. Um passeio romântico também combina neste dia.

Mas, lembrando que menos é sempre mais, no caso de falta de dinheiro, o que

vale é a intenção e pequenos detalhes, como um bilhete carinhoso, flores ou uma simples declaração de amor, podem substituir qualquer outro presente.

Mimos à parte, fazer do Dia dos Namorados uma data memorável vai muito além daquilo que se compra nas lojas, pois o

namoro, que atualmente tornou-se algo tão moderno e sem muitos compromissos, não pode deixar de ter o romantismo de sempre, e a sinceridade e seriedade de uma relação entre pessoas que se gostam acima de qualquer coisa.

Feliz Dia dos Namorados!



**CHURRASCARIA**

**O COSTELÃO**



Você está  
**preparado?**



Rua 11 de Agosto, 3191 | Tatuí | 15.3251-2719

*AUTOS & CIA*



*AUTOS & CIA*

# Saiba como sinalizar corretamente em situação de emergência

*Dicas simples podem evitar acidentes*



**E**m situações de emergência, o condutor do veículo deve tomar alguns cuidados, no caso de ter de parar no acostamento. São dicas simples que podem evitar acidentes com graves consequências.

Você está dirigindo normalmente e percebe que um dos pneus furou. O primeiro passo é parar no acostamento e ligar o alerta. Depois, todos os passageiros devem descer do veículo e se posicionar atrás do mesmo, por motivo de segurança. Desse modo, caso o automóvel seja atingido por outro veículo, as pessoas não serão feridas. A dica é ficar um pouco atrás do carro, pois em caso de uma batida na traseira, ele será lançado para a frente.

O triângulo de segurança deve ficar a uma distância de 50 metros do carro, no mínimo (ou cerca de 30 passos). O dispositivo deve ser deixado no acostamento, pois a pista deve permanecer livre. Se o carro quebrar na curva, deixar o triângulo posicionado antes da curva, para que os motoristas que venham em seguida tenham tempo de ver o objeto, evitando o susto depois da curva.

Na hora de trocar o pneu, o ideal é ficar longe da rodovia, deixando espaço para que o trabalho possa ser feito com segurança. Se o problema ocorrer à noite, o motorista precisará usar colete refletivo (se não tiver, pode ser uma roupa clara), acionar o

alerta e posicionar o triângulo. Esses cuidados fazem com que o carro no acostamento seja visto pelos outros condutores a uma distância de um quilômetro. Sem esses cuidados, a distância cai para cerca de 100 metros. Com essas dicas, você aumentará consideravelmente a sua segurança, e das pessoas que viajam com você, caso o carro apresente algum problema e você tenha que parar no acostamento.

Como "o seguro morreu de velho", não custa lembrar-se da importância de se respeitar as leis de trânsito, incluindo o limite de velocidade, e de não consumir bebida alcoólica antes de dirigir.

## Trabalhamos por você, realizando o seu sonho.

### SERVIÇOS

Móveis Sob Medida,  
Paisagismo, Serralheria,  
Vidros Temperados,  
Calhas, Gesso e  
Lajes Treliça para  
Pisos e Forros.

### PROJETO CASA NA MÃO

- Só iniciamos as obras após análise do solo.
- Pagamento facilitado de acordo com as etapas da obra.
- Mão de obra qualificada, com profissionais experientes.
- Acompanhamos a construção, do projeto até a entrega das chaves.



15 3259.5591 . 15 3259.6236

contato@alfacastello.com.br [www.alfacastello.com.br](http://www.alfacastello.com.br)

Rua Vice-prefeito Nelson Fiuza, 431/439 . Jd. Ternura . Tatuí.SP



# Pneu feito de mola pode chegar ao mercado

*Desenvolvido para missões espaciais, o produto tem maior resistência e durabilidade*

**S**e você é desses que sempre sonhou em ser astronauta ou comandar uma nave espacial (como o capitão Kirk, de Jornada nas Estrelas), mas nunca teve a oportunidade, prepare-se! Embora ainda sem previsão de chegar ao mercado, já existe um pneu desenvolvido pela Goodyear, em parceria com a Agência Espacial Americana (NASA), feito exclusivamente para enfrentar as duras condições no espaço e o acidentado terreno lunar. Não é como pilotar uma nave, mas já dá para sentir o gostinho de usar um equipamento espacial.

O Spring Tire (pneu de mola, na tradução literal) não usa ar, o que o torna impossível de furar. Além disso, suporta as variações de pressão e radiação solar que existem no espaço, sem perder a mobilidade e eficiência dos pneus tradicionais. Agora pense bem: do



jeito que andam as estradas e ruas brasileiras, este tipo de pneu será um enorme sucesso de vendas por estas bandas.

## Como funciona

O Spring Tire possui 800 molas traçadas entre si, o que dá flexibilidade ao passar por lugares altamente desnivelados e rochosos sem qualquer problema. As molas se moldam ao terreno e depois dão um "empurrão", quando retoma o formato de volta.

Além de não furarem, aguentam sem problemas as mudanças bruscas de temperatura ou mesmo até radiação solar sem sofrer danos. Outros benefícios são de suportar peso muito maior e possuir uma durabilidade incrível. Para se ter uma ideia, a nova invenção pode andar até 10.000 km no satélite natural do nosso planeta, enquanto que o usado no programa espacial apenas 120 km. Os pneus, primariamente produzidos para serem usados apenas em missões espaciais como na Lua ou futuramente em Marte, podem ser usados também na Terra, apesar de não haver previsões a curto prazo de entrar no mercado.

Instalado no Lunar Electric Rover (veículo de testes), o Spring Tire foi colocado à prova pela NASA no "Rock Yard" (espécie de terreno para testes, simulando locais rochosos) no Johnson Space Center (centro espacial) da NASA, em Houston, e não decepcionou. O resultado foi o título do R&D 100 Award, premiação que nomeia os 100 melhores inventos do ano. Nos anos anteriores, já foram premiados inventos como o aparelho de fax, a impressora, o display de cristal líquido (LCD) e a televisão de alta definição (HDTV).

Mas como nem tudo é perfeito e enquanto o super pneu não chega – e nossas estradas não melhoram – o melhor mesmo é o motorista andar sem forçar muito os pneus tradicionais, evitando freadas bruscas e arrancadas, tomando cuidado com os buracos, lombadas e todo o tipo de imperfeições que assolam nossas estradas.



# PLUSTERRA

Terraplanagem e transportes Ltda.

## Terraplanagem e Saneamento

- Desde 1985
- Equipamentos novos
- Tecnologia em:
- Rede de água, esgoto águas pluviais, limpeza e acerto de terrenos.
- Toda infraestrutura em loteamentos, serviço de engenharia, arquitetura e urbanismo.
- Venha nos conhecer e conferir.



Pá Carregadeira



Rolo Compressor



Retroescavadeira



Caçamba Basculante



Escavadeira



Mini Carregadeira



Perfuratriz

Rodovia Mário Batista Mori, nº460, Vila Angélica – Tatuí SP

Tel/fax (15) 3251-6431 | Cel: (15) 9771-3219 / 9755-8208 / 9755-8212

e-mail: [plusterra@plusterra.com.br](mailto:plusterra@plusterra.com.br)

# Os carros que

## Conheça alguns dos automóveis mais fantásticos do planeta

**E**les são supermáquinas e objetos de desejo de quase todo motorista. Superesportivos e modelos de luxo que encham os olhos, mas poucos podem ter. Conheça alguns dos carros de sonho produzidos pela indústria automobilística.

Imbatível no quesito performance, o Bugatti Veyron é talvez o mais místico dos supercarros na atualidade. Ele é superlativo em tudo, do número de cilindros (16 ao todo) e radiadores (10) ao consumo. Em testes, ele gastou cerca de 4 litros por km quando o motorista fincou o pé. É isso mesmo que você leu: quatro litros por km! Também, o que se pode esperar de um carro com um motor que equivale a dois motores V-8? E quem compra um carro desses certamente não está muito preocupado com a economia de combustível.

A versão mais mansa deste supercarro tem 1001 cavalos de potência (praticamente um haras!) e faz de 0 a 100 km/h em 2,6 segundos (e de 0 a 290 km/h em 14 segundos), com uma velocidade final acima dos 400 km/h. Na versão supersport, o motorista (ou seria piloto?) tem à sua disposição 1200 cavalos, que fazem o bólido passar dos 434 km/h. Ou seja, se colocar asas, o carro pode voar mesmo. O responsável por essa proeza é o motor de 16 cilindros em formato de W, criado originalmente pelo fundador da marca, Ettore Bugatti, que combinou dois motores em V. Um carro para poucos, pois além do preço na casa dos milhões (em Euros), tamanha potência e velocidade requerem cuidado do motorista.



### Aston Martin

Conhecido como o carro de James Bond, o Aston Martin traz a elegância e exclusividade da indústria britânica, sem deixar de lado o apelo esportivo. O carro fez sua estreia no cinema, na década de 60, quando o famoso espião inglês era interpretado pelo ator Sean Connery.

Sempre impulsionado por motores poderosos (V8 ou V12) o Aston Martin une potência e sofisticação. O carro voltou às mãos do agente 007 com a refilmagem do clássico Cassino Royale. Conduzido por Daniel Craig (o novo James Bond), o modelo DBS bateu recorde de capotagens em uma cena.

Impulsionado por um motor V12 de quase seis mil cilindradas, o carro possui apenas 510 cavalos, que o fazem ir de 0 a 100 km/h em pouco mais de quatro segundos, com velocidade final de 307 km/h. Pode parecer lento, se comparado ao Bugatti, mas não se iluda. Este também é um carro para poucos. Um modelo seminovo da marca custa acima de R\$ 480 mil. A vantagem é que a Aston Martin já possui concessionária no Brasil.



### Mustang

Símbolo de uma geração e ícone da indústria automobilística, o Ford Mustang é um verdadeiro clássico americano, ao lado do Corvette da Chevrolet. O Mustang, que herdou o nome dos cavalos selvagens americanos, foi idealizado por Lee Iacocca nos

anos 60. O carro fez tanto sucesso que despertou a ira de Henry Ford II, filho do fundador da empresa, que acabou demitindo Iacocca. O executivo deu o troco: foi para a rival Chrysler e deu novo impulso à companhia, tirando-a de uma grave crise. O Mustang também seguiu seu caminho, passando por diversas transformações no decorrer dos anos.

O Mustang Shelby GT 500, modelo preparado pelo ex-piloto Carroll Shelby, talvez seja o modelo mais cobiçado da marca. Com pintura e acabamento exclusivos, possui um poderoso motor V8 com 550 cavalos de potência, com uma velocidade máxima de 250 km/h, controlada eletronicamente.

**ADNEI DAS PEDRAS**
**Variedades em pedras!**


Fone: (15) 3251-9936 / (15) 9781-5677 - [www.adneidaspedras.com.br](http://www.adneidaspedras.com.br)  
Rod. Mário Batista Mori, 424 - V. Angélica - Tatuí/SP

Madeiras  
**RGM**  
Esquadrias

**A melhor opção para  
suas compras!**
**Há 30 anos  
com você!**


Rua Júlia de Melo, 451 - Parque Industrial - Tatuí - SP  
Tel : (15) 3251-1410 | [www.rgmmadeiras.com.br](http://www.rgmmadeiras.com.br)



# todo mundo quer



## Ferrari F70

Nem bem apresentou a F12 Berlinetta, modelo mais rápido e potente da marca até agora, a Ferrari prepara um novo supercarro, com dois objetivos: suceder a Ferrari Enzo, que deixou de ser fabricada

em 2004 e tirar a coroa do Bugatti Veyron como o carro mais rápido do mundo. Tarefa não muito fácil, diga-se de passagem.

O sucessor da Ferrari Enzo, que deverá ser batizado de Ferrari F70, já está rodando em testes. Rumores sobre o modelo, que deve superar todas as expectativas da marca, indicam que ele terá um motor V12 6.3 litros de 800 cavalos de potência e um motor KERS (sistema de recuperação de energia cinética) de 120 cv de potência, que combinados geram 920 cv. Os planos da Ferrari incluem superar a velocidade recorde do Bugatti Veyron, produzindo um carro muito leve, com boa parte em fibra de carbono e o chassi em alumínio. O mais provável é que a Ferrari F70 seja lançada no Salão de Genebra no ano que vem, com preços acima de 1 milhão de dólares.



## Rolls-Royce

Mais exclusivo ainda é o Rolls-Royce Ghost, modelo de R\$ 2,2 milhões e que marca o início das operações do tradicional fabricante inglês no Brasil. Com motor V12 de 6,6 litros e 570 cv de potência, o Ghost é o modelo de

entrada e o mais barato da Rolls-Royce. A montadora espera comercializar 15 unidades por ano.



## Camaro

Este superesportivo da GM (divisão Chevrolet) possui um motor V-8 de 6,2 litros e 406 cavalos de potência e um estilo arrojado, com visual um pouco retrô. Assim como o Aston Martin, também

marcou presença no cinema, com o filme Transformers.

Trazido ao Brasil pelo Chevrolet, é o automóvel com preço mais acessível de todos os mostrados nesta reportagem. Mesmo assim, é para poucos. Ele faz de 0 a 100 km/h em menos de 5 segundos. O modelo já pode ser visto rodando pelas ruas e estradas brasileiras.



## Lamborghini

Arquirrival da Ferrari, a Lamborghini aposta no Aventador, modelo cheio de tecnologia e um motor V-12 com 6,5 litros e 700 cavalos-vapor (cv) de potência. Aliado ao peso de 1.575 kg, baixo para um carro do porte da nova Lamborghini, o propulsor é capaz de levar o carro aos 100 km/h em 2,9 segundos e à velocidade máxima de 350 km/h. Tudo isso com 20% a menos de emissões de poluentes em relação ao Murciélago, modelo anterior da montadora.

A carroceria tem muitas partes em fibra de carbono, além da suspensão doublewishbone em alumínio para reduzir o peso. O projeto da suspensão traz soluções usadas na Fórmula 1, com um amortecedor central dianteiro para reduzir a oscilação da frente.

O câmbio também é totalmente novo. Um automatizado de sete marchas que, apesar da embreagem simples, pode realizar trocas instantâneas, mérito da alta capacidade de processamento da unidade de comando do câmbio. Segundo a marca italiana, as trocas são até 40% mais rápidas que o câmbio e-gear usado no Gallardo. Estão disponíveis três modos de trocas manuais e dois para o modo automático

71

**Xplôd** eletrônicos

Acessórios p/ informática,  
Games, Som, Celulares

Cobrimos Qualquer  
Orçamento



Loja 1 - Rua Manoel de Lara, 80 - Centro - Capela do alto  
Tel: (15) 3467-5200

Loja 2 - Rua do Comércio, 806 - Centro - Cesário Lange  
Tel: (15) 9645-7290

**ALUG MAK**

Locação de Máquinas

- ANDAIMES
- BETONEIRAS
- EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS
- CONCERTOS E MANUTENÇÃO

• Tatuí: 15.3251-4889

• Boituva: 15. 3363-3700

• Cerquillo: 15. 3384-5353

• Capela do Alto: 15. 3267-5388

alugmak@uol.com.br  
www.alugmak.com.br

# Chave evolui com a tecnologia



*Mais do que uma simples ferramenta, a chave, hoje, pode ter várias funções*

**A**ntes, uma simples ferramenta para abrir as portas e dar a partida no carro, as chaves acompanharam a evolução tecnológica e hoje executam uma série de funções, como por exemplo, abrir a porta do veículo simplesmente se aproximando dele.

Atualmente, a chave pode ter várias formas e funções, acompanhando a evolução dos automóveis, principalmente dos modelos de luxo.

Chave, cartão ou controle remoto: várias alternativas para o proprietário do veículo. Alguns modelos nem podem ser chamados de chaves para dar a partida no carro, pois para isso, basta aperta um botão. Alguns automóveis possuem a sofisticação de proporcionar ao dono a possibilidade de acionar o motor mesmo estando do lado de fora, bastando para isso um clique. Há ainda chaves em formato de cartão, que deve ser colocado em uma abertura no painel para depois ser dada a partida no veículo, ao toque de um botão. Devido ao formato de cartão, esta chave pode ser guardada na carteira.

Alguns automóveis de luxo possuem chave com sensores que detectam a proximidade do proprietário do veículo e abrem a porta automaticamente. Este modelo ainda fornece informações como: se a porta está aberta, se tem alguém mexendo no carro. No futuro, segundo especialistas, a chave poderá se comunicar com o veículo, trocando informações e armazenando dados, como por exemplo, músicas. Tudo depende da evolução tecnológica, mas certamente o futuro reserva surpresas.

Agora, se por algum motivo, como falta de bateria, a chave eletrônica falhar, alguns carros trazem uma chave normal e o proprietário poderá abrir o veículo da maneira tradicional.

Atualmente, a chave pode ter várias formas e funções, acompanhando a evolução dos automóveis, principalmente dos modelos de luxo.



**Areia média e fina, pedra e pedrisco.**



**Fones :** 15. 3266-2436  
15. 3266-1014

**Estrada Iperó a  
Tatuí, KM 04  
Iperó/SP - Dist. Ind**

email : [aleixomineracao@ig.com.br](mailto:aleixomineracao@ig.com.br)





# Vena Focus Pesquisa e Marketing

## Revelando os Preferidos de Cesário Lange!



Supermercado Real



Moto Lange  
(15) 3246-2187



Hidrocéu Piscinas  
(15) 3246-1473



Elétrica Galvão  
(15) 3246-3111



X Print  
(15) 3246 - 3170



Sport Lange  
(15) 3246-1464



Mecânica Good Car  
(15) 3246-1449



Grupo Moreno (Funerária)  
(15) 3267-5135



Dr. Erasmo, Ortodontia  
(15) 3246-1904



Transportadora Transbloco  
(15) 3246-1208



Revista Hadar  
(15) 3259-4543



Lavacar  
(15) 3246-1805



Grantel  
(15) 3246-3200



Cerâmica City  
(15) 3246-1133



Academia Iron Man  
(15) 9783-0161



Restaurante da Helena  
(15) 3246-3737



Lange Pneus  
(15) 3246-2194



Galpão Gaúcho  
(15) 3246-3300



Auto Posto Elisa  
(15) 3246-1208



Empresário do Ano - José Fiusa  
(15) 9781-1631



Vale Verde 96,7 FM  
(15) 3251-3840



Jornal Aliança  
(15) 3246-3537



Farma Lange  
(15) 3246-1223



Auto Peças Elisete  
(15) 3246-1449



Hotel Fiusa  
(15) 3246-1651



Prefeito Municipal  
Ramiro de Campos



Joelma Cabeleireira  
(15) 3246-1861



Escritório Contábil Camargo  
(15) 3246 - 1649

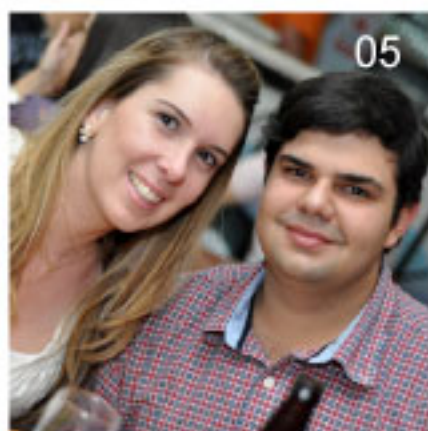


Agropecuária Dellamutta  
(15) 3246-1218



Padaria Vitória  
(15) 3246-3994

A Vena Focus Pesquisa e Marketing revela empresas profissionais que oferecem excelência em seus produtos e serviços. Acima uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial" e do jantar de confraternização, realizados na churrascaria Galpão Gaúcho. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento.



01- Gabriele, Felipe, Malu e Luciana, Aniversário Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 02- Ana Luiza, Bar São Cristovão, Itapetininga; 03- 43ª Conferência Distrital do Distrito 4620, Rotary Internacional, Avaré; 04- Bruna e Felipe, Black Party, Aterruá, Boituva; 05- Bárbara e Caio, Capitão XV, Tatuí; 06- Casamento Carlos Alberto e Arlete, Praça Olívio Junqueira, Tatuí; 07- Andréia e André, Cazavelha, Tatuí



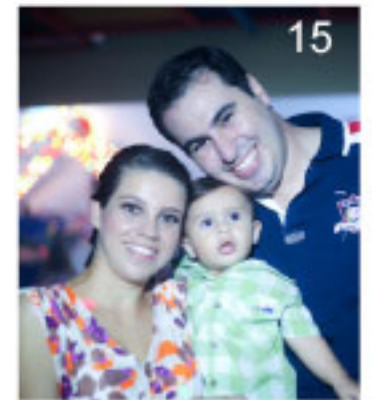
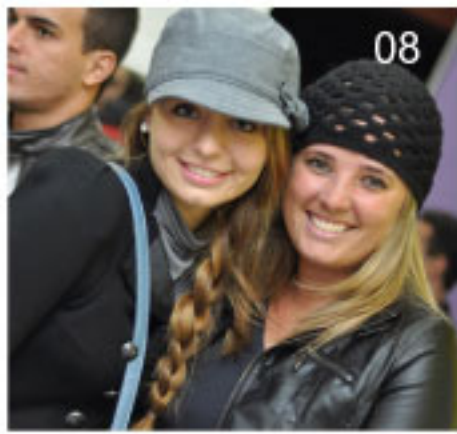
## Produtos

- Freios • Suspensão • Câmbio • Diferencial • Motor
- Embreagem • Palhetas • Rodas de Caminhão • Óleo
- Lubrificante • LUK • NAKATA • Motor Craft
- BOSCH • NGK • Gates • Frasle • Lub
- Good Year • Gatorback

Siqueira Auto Peças, há 7 anos oferecendo produtos de alta qualidade, para toda a linha automotiva, leve e pesada. Tendo o serviço de entrega de mercadoria para toda a região.



Rua XI de Agosto, 2060 , Tatuí - (15) 3205-2888 / 3205-3007 / Nextel 7835-8723 ID 4376  
e-mail: autopecasiqueira2060@hotmail.com



08- Larissa e Taís, Cine Santa Helena, Tatuí; 09- Foster e Luiz Otávio, "Seca" Congresso Fotografar 2012, São Paulo; 10- Alessandra e Francisco, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí; 11- Cássia e Thiago, Festa Don't STOP, Sítio do Vovô, Itapetininga; 12- Suellen Lara, 1ª Expo Noiva, Shopping de Itapetininga; 13- Luiz, Eliana, Silvia, Ednaldo, Irany, Andréia e Nelsinho, Vinícola em Bento Gonçalves; 14- Inez, Gabriella e Pedro, niver Gabriella, Salão de festas da Cáritas, Cesário Lange; 15- Mirian, Pedro Henrique e Rafael, aniversário Pedro Henrique, Buffet Hermelino's, Tatuí

**Sueli**  
Bolo & Cia.



Venha conhecer nossa nova loja em Tatuí!  
Temos lanches naturais, salgados e sucos!



*Diamante Negro*



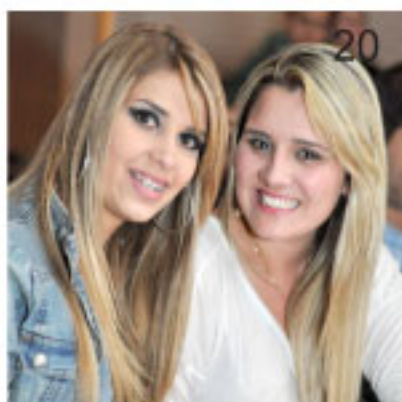
*Salada de Frutas*



*Baba de Moça c/ Nozes*

Tatuí - 15. 3205 2661 - Rua Cel. Aureliano de Camargo, 286 - Centro - Tatuí / SP  
Boituva - 15. 3363.3012 - Rua São Roque, 25 - Centro - Boituva/SP  
Porto Feliz - 15. 3262.2486 - Rua José Bonifácio, 88 - Centro - Porto Feliz/SP

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



16- Bruno, Douglas e Rogério, 2º Porco no Rolete, Condomínio Monte Verde, Tatuí; 17- Elizabete, Elizeuzinho e Elizeu, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 18- Amanda Rainha 2011, Miss Simpatia Renata, 2ª Princesa Priscila, 1ª Princesa Karina e Rainha 2012 Tamires, Rodeio de Cesário Lange 2012; 19- Amanda, Renata e Isa, República Botequim, Tatuí; 20- Bárbara e Camila, Rota XI, Tatuí; 21- Davi Julian, Maria Helena, Olavo e Sandra, Posse de Novos Sócios, Rotary Club Nascer do Sol, Tatuí

# GEOIDE

topografia gerenciamento

## NOSSOS SERVIÇOS

- TOPOGRAFIA
- PROJETOS
- GEORREFERENCIAMENTO
- RETIFICAÇÃO DE ÁREA
- AVERBAÇÃO DE APP
- BATIMETRIA
- CONSULTORIA

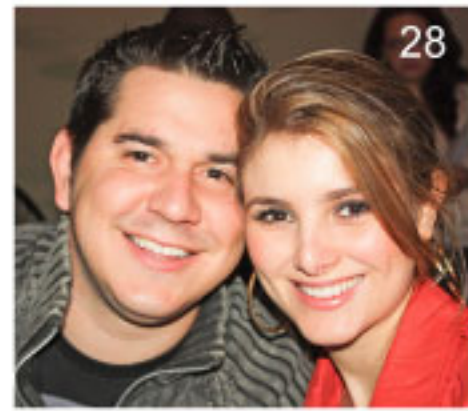
Alameda Heitor Villa Lobos, 286  
Nova Tatuí - Tatuí, São Paulo  
(15) 3259-4483  
contato@geoidetopografia.com.br  
www.geoidetopografia.com.br

- Cozinhas
- Dormitórios
- Closets
- Banheiros
- Home Theaters
- Salas de jantar
- E muito mais

**Projetos sem compromisso. Os melhores preços da região!**

**Tudo em até 24x com entrada para Agosto!**

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



22- Eliete e Jane, Divulgação do Produto Woop, Salão Destak, Tatuí; 23- Laura e Giovana, Show do Trabalho, Espaço Cultural Solange Fregone, Boituva; 24- João e Fernanda, Aniversário Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 25- 43ª Conferência Distrital do Distrito 4620, Rotary Internacional, Avaré; 26- Cássia, Bar São Cristóvão, Itapetininga; 27- Cinthia, Black Party, Aterruá, Boituva; 28- Cleber e Gabriela, Capitão XV, Tatuí; 29- Diego, Cazavelha, Tatuí; 30- Letícia e Flori, Cine Santa Helena, Tatuí

resulty

Lentes com proteção UV.

TUDO EM

10x

SEM JUROS  
NO CARTÃO



# MÊS DOS NAMORADOS

DEMONSTRE TODO O SEU CARINHO!

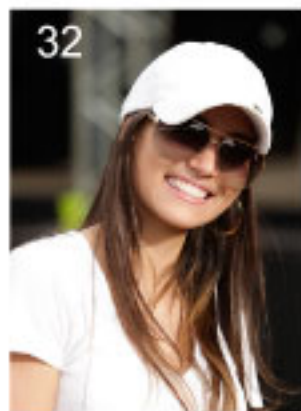
No mês dos namorados preparamos ótimas opções em óculos de sol e relógios para presentear a pessoa amada.

**12 JUNHO** - DIA DOS NAMORADOS

Crédito sujeito a análise. Parcelamento em 10x sem juros no cartão.



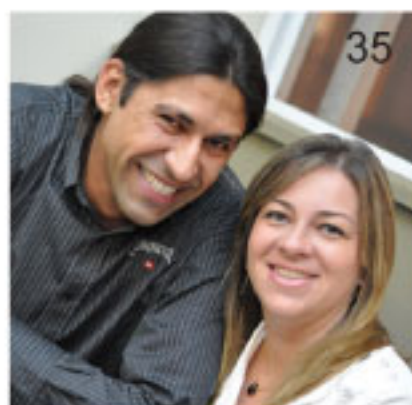
Você com estilo nota dez!



# NEXXUS

E V E N T O S

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



31- Angélica, Alberto e Giovana, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí; 32- Hellen, Festa Don't STOP, Sítio do Vovô, Itapetininga; 33- Marcos e Irany, Cascata Caracol, Canela; 34- Daniela, Fabio e Talita, 2º Porco no Rolete, Condomínio Monte Verde, Tatuí; 35- André e Edilaine, República Botequim, Tatuí; 36- Carlos e Gabriela, Rota 11, Tatuí

**woop**

APRESENTA  
O verdadeiro  
tratamento de  
Argan & Cálamo!  
Alta redução de  
volume e brilho  
"tridimensional"

ESSENTIAL  
SHAMPOO  
NÁCARA  
MASCARA  
ESSENTIAL

BASIS  
BASIS  
TOUCH

CONHEÇA TAMBÉM A LINHA  
ARGAN & CÁLAMO HOME CARE

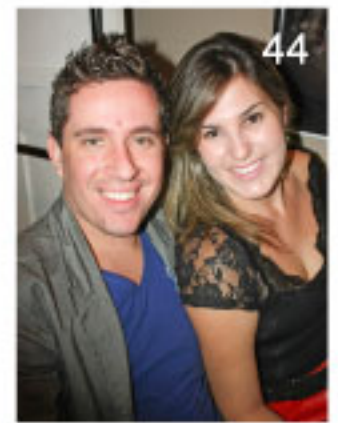
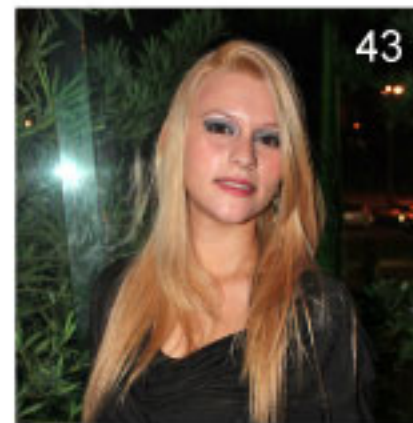
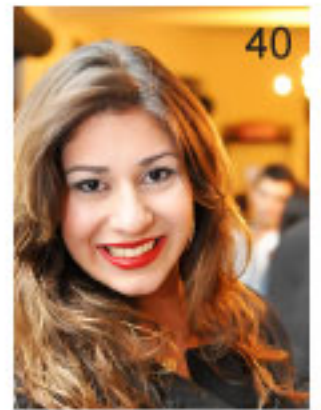
CONSULTE AGORA O SEU CABELEIREIRO  
[WWW.WOOPCOSMETICOS.COM.BR](http://WWW.WOOPCOSMETICOS.COM.BR)  
Adriana - (19) 9762-6957

# Maricota

*Loucos & Santos  
by Jorge Bischoff*

Rua Capitão Lisboa, 664 - 15.3305.3746

Elmec



37- Bruno, Virgínia, Julio, Fernanda, Tiago, Bruno, Bárbara e Douglas, Rodeio de Cesário Lange 2012; 38- Jane e Gabriela, divulgação de Produtos Woop, Salão Destak, Tatuí; 39- Valquíria, Ronaldo e Bruna, Show do Trabalho, Espaço Cultural Solange Fregone, Boituva; 40- Taís, Bar São Cristóvão, Itapetininga; 41- Maria Elisa e Magali, Aniversário Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 42- Bete, Simeão, Wellington, Lucineide, Gilmaro, Rubens e Tita, 43ª Conferência Distrital do Distrito 4620, Rotary Internacional, Avaré; 43- Kerolin, Black Party, Aterruá, Boituva; 44- Edu e Cíntia, Capitão XV, Tatuí

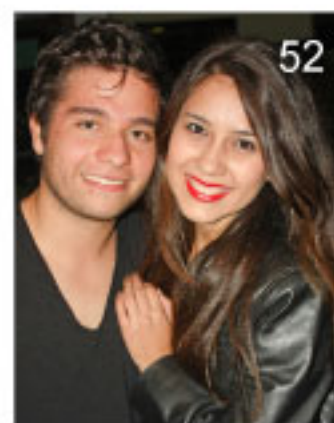
O  
*Ateliê*  
 Multi Marcas  
 Moda Clássica  
 36 ao 60



R. Dr. Prudente de Moraes, 14 • Tatuí (próximo à escola Eugênio Santos) Fone: (15) 3259.0461 / 9815.8181



NOVO  
**AGITO**  
-COM.BR



45- Gabriel e Wellinton, Cazavelha, Tatuí; 46- Banda Caixa Mágica, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí; 47- Marcos, Festa Don't STOP, Sítio do Vovô, Itapetininga; 48- Jessica, 2º Porco no Rolete, Condomínio Monte Verde, Tatuí; 49- Cris, República Botequim, Tatuí; 50- Júnior, Nadia, Gilson e Aline, Rodeio de Cesário Lange 2012; 51- Marina e Ju, aniversário Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 52- Carlos Eduardo e Narriman, Rota 11, Tatuí

# COPLASPEL EMBALAGENS



[WWW.COPLASPEL.COM.BR](http://WWW.COPLASPEL.COM.BR)

Rua Maneco Pereira, 200 - Tatuí - (15) 3305-3939

A DOIS  
TUDO FICA  
MAIS GOSTOSO.

12 DE JUNHO • DIA DOS NAMORADOS

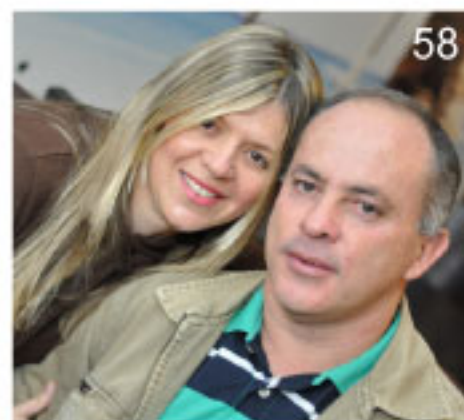


 **Sodiê Doce**

IRRESISTÍVEL ATÉ O ÚLTIMO PEDAÇO

Rua Capitão Lisboa, 770 - Centro - Tatuí-SP - (15) 3259-1223  
[www.sodiedoces.com.br](http://www.sodiedoces.com.br)



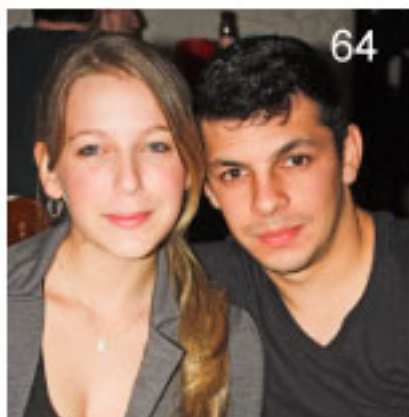


53- Cristiane, Ivan, Zuma, Bernadete e Denise, 43ª Conferência Distrital, Distrito 4620, Rotary Internacional, Avaré; 54- Rodrigo, Lilian, Luiz Carlos e Daiane, Black Party, Aterrúá, Boituva; 55- Eduardo e Hellen, Capitão XV, Tatuí; 56- Jéssica, Rota XI, Tatuí; 57- José Eduardo, Ivan e Veridiana, 2º Porco no Rolete, Condomínio Monte Verde, Tatuí; 58- Fernanda e Valdir, República Botequim, Tatuí; 59- Bernadete e Simone, Da Bossa ao Rock, Choupana Tatuí

# oBoticário

## EGEO PROVOKE





60- Mariana, Ieda e Jéssica, Rodeio de Cesário Lange 2012; 61- Rafael e Juliana, Aniversário Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 62- Denise, Cristiane, Denivaldo, 43ª Conferência Distrital do Distrito 4620, Rotary Internacional, Avaré; 63- Vanessa e Suh, Black Party, Aterruá, Boituva; 64- Livia e Jolan, Capitão XV, Tatuí; 65- Bruno, Bárbara e Carlão, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí; 66- Segala e Priscila, 2º Porco no Rolete, Condomínio Monte Verde, Tatuí; 67- Nilton e Célia, República Botequim, Tatuí

# Acelere

o seu Inglês ou Espanhol e fique "basicamente" pronto mais depressa

**CURSO INTENSIVO DE FÉRIAS**

**50% DE DESCONTO!**

**SEM TAXA DE MATRÍCULA!**

**Inglês - 3 semanas**  
**Espanhol - 3 semanas**

\* Promoção válida para um período e não cumulativa para outros descontos e promoções vigentes

O inglês e o espanhol que você aprende e nunca mais esquece.

Rua Dr. Prudente de Moraes, 990 - Centro - Tatuí/SP  
Fone: 3251-8126 / Cel.: 9161-6343



**PARAÍSO**  
VIDRAÇARIA

Box padrão (pronta entrega)  
Tampo Fachadas  
Espelhos Parabrisas  
Box de Acrílico Molduras

Vidros Temperados nas cores  
fumê | verde | bronze | incolor

|15| 3251 - 7764  
Rua Maneco Pereira 503 - Tatuí

|15| 3251 - 5199  
Rua 15 de Novembro, 1845 - Tatuí



68- Noeli, Prefeito Ramiro, Márcia e Beto, Rodeio de Cesário Lange 2012; 69- Josy e Anadely, Rota XI, Tatuí; 70- Rita, Otávio e Alice, Aniversário Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 71- Cassiano e Viviane, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí; 72- 43ª Conferência Distrital do Distrito 4620, Rotary Internacional, Avaré; 73- Luciana, Lúcio, Lú e Patrícia, Capitão XV, Tatuí; 74- Noeli, Letícia e Lia, 2º Porco no Rolete, Condomínio Monte Verde, Tatuí

# Moça Bonita

## ACESSÓRIOS

*Coleção Outono / Inverno 2012*

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



**Sotake.com.br**



75- Maurício e Marilisa, República Botequim, Tatuí; 76- Sônia, Toledo, Luciano, Fernanda e Paulo, Rodeio de Cesário Lange; 77- Maira e Simone, Rota XI, Tatuí; 78- Rosana, Iurica, Juliana e Carlina, Aniversario Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 79- Maurício e Rafael, Capitão XV, Tatuí

## *Lista de Casamento*



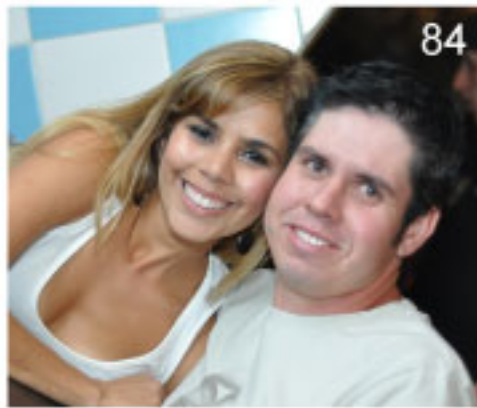
Momentos importantes  
merecem presentes  
sofisticados.

  
magazine  
**Metrôpoles**

resulty

Decoração | Utensílios | Importados  
Cestas | Perfumes | Bebidas | Presentes

Rua Capitão Lisboa, 657 . Tatuí  
(15) 3251.1997



80- Patrícia, República Botequim, Tatuí; 81- Elizângela, Luciana e Cátia, Da Bossa ao Rock, Choupana Tatuí; 82- Marco Antonio e Lisa, Rota XI, Tatuí; 83- Guido e Nazaré, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí; 84- Patrícia e Pedro, República Botequim, Tatuí; 85- Zé, Marina, Mônica e Laura, Aniversária Marina, Condomínio Vila Real de Itu; 86- Geane e Juliana, Da Bossa ao Rock, Choupana, Tatuí

Rua XV de Novembro, 649 - Tatuí/SP - Fone: (15) 3251 - 8234



87- Niver Allan, Academia Colina das Estrelas, Tatuí; 88- Marcela e Mateus, Niver Allan, Academia Colina das Estrelas, Tatuí; 89- Henrique, Machadinho, Robson e Ditinho, inauguração Machadinho Agropecuária loja 2, Tatuí; 90- Cimira, 11º Concurso Paulo Setúbal Modalidades: Literatura e Artes Visuais, Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí; 91- Raquel, 11º Concurso Paulo Setúbal Modalidades: Literatura e Artes Visuais, Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí; 92- Mara e Giovanna, Niver Allan, Academia Colina das Estrelas, Tatuí; 93- Katiele, Adryan e Ricardo, Aniversário Adryan, Cesário Lange; 94- Rizek, 11º Concurso Paulo Setúbal Modalidades: Literatura e Artes Visuais, Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí.

# CASA RAMOS

SOLUÇÕES COMPLETAS EM PEÇAS

## Nossos Produtos:

- Acoplamentos
- Buchas
- Correias em geral
- Correntes e engrenagens
- Discos diamantados
- Ferramentas
- Graxas e lubrificantes
- Mancais
- Porcas e arruelas para rolamentos
- Polias A, B e C
- Produtos Loctite
- Retentores
- Rodas e rodízios
- Selo mecânico



## CASA RAMOS

SOLUÇÕES COMPLETAS EM PEÇAS

tel / fax: 15 3251-8867

plantão: 15 9771-0364 Tatuí-SP

nextel: 96\*17893

atendimento@rolamentosramos.com.br  
Rua Benedito Faustino da Rosa, 490 - Jd Wanderley



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

# Doce de Paçoca

*Pula fogueira, iaiá, pula fogueira ioiô,  
cuidado para não se queimar...*



Em ritmo de festa junina, a receita do mês de junho é do jovem estudante Vitor Honna que mora na cidade de Cerqueira Cesar, SP. Cozinhar é apenas um dos muitos talentos de Vitor, que fez essa receita como apresentação do que vai mostrar lá no Canadá, onde viverá por um ano, fazendo intercâmbio Cultural. Nós da revista Hadar já experimentamos e aprovamos, agora só falta você!.. Bom apetite!

### Ingredientes:

- 01 caixinha de creme de leite
- 02 colheres de sopa (rasas) de chocolate ao leite ralado fino
- 02 colheres de sopa (rasas) de chocolate em pó
- 03 unidades de paçoca de rolha
- Chantilly e raspas de chocolate para decorar

### Modo de Preparo :

Divida o creme de leite em duas partes iguais. Em uma parte, adicione o chocolate ao leite ralado e na outra, adicione o chocolate em pó e misture bem até ficar homogêneo. Em um recipiente, com o garfo, desmanche a paçoca até formar uma farofa. Monte em porções individuais fazendo três camadas. Primeiro o creme com chocolate ao leite ralado, depois a paçoca em farofa e por fim o creme com chocolate em pó. Para decorar, utilize chantilly e raspas de chocolate.



Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hadar? Então faça como nosso querido leitor, envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima!



**Lanchonete & Pastelaria**  
**TAMBELLI**  
O difícil vai ser resistir à tanta tentação

r. Maneco Pereira, 166 | n. 400 | Tatuí | 15.3251-2210  
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí | 15.3251-4016

**DEMARCELO'S**  
Restaurante  
Self Service por Quilo  
A arte de comer bem!

Desde 2006  
Aberto de segunda a domingo, inclusive feriados.  
Aos domingos: salmão, bife à parmegiana e muito mais!

**E**stacionamento grátis

**R. José Bonifácio, 676, Tatuí - Centro**  
(esquina com a rua XV)



# TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

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



## Produtos em geral:

Abraçadeiras - Adesivos - Amortecedores - Borracharia - Correias - Correntes - Escadas - Ferramentas para Jardinagem  
EPI - Lençóis e Pisos - Lonas e Cordas - Lubrificantes - Mangueiras em geral - Peças Agrícolas - Linhas Pneumáticas  
Sinalização - Vedação - Aspersores - Mangueiras para jardim PVC e silicone - Suporte para Mangueiras  
Esguicho - Bico para Torneira - Luvas - Bomba - Regador, etc...

Rua 11 de Agosto, 1041 - Tatuí • 15. 3259-2800 / Nextel 96\*60761