

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

# Parto Humanizado

É devolver  
o protagonismo do parto  
à mulher



**Ayrton Senna**  
20 anos sem esse ídolo

**Crise na Petrobras**  
A ponta de um imenso iceberg na  
maior empresa do país

**Jaime Pinheiro**  
O talento de um homem

Um grande prazer participar nesta Super Transformação. Linda!!! Bernadete, Juliana e Cláudio... Sempre gentis!!! Obrigada mesmo,

Iraci

A revista Hadar está cada dia mais linda, parabéns, Hadar! Sempre linda, sempre nova, sempre Hadar! Adoro a Revista, tenho todas. Revista Hadar, parabéns, uma ótima revista!

Náah

Oi Juliana, espero que esteja tudo bem! Aqui é a Claudia da loja Senso Único. Estou entrando em contato para te agradecer, pois ficaram bem bacana a matéria e as fotos. Estendo meus agradecimentos a toda equipe da Hadar. Uma boa semana a todos!!!

Claudia Dalmatti

Bernadete e colaboradores da Revista Hadar. O Lions Clube de Tatuí agradece a matéria da edição de abril (Página Solidariedade) publicada por ocasião do "Dia Nacional do Lions Clube" (16 de abril), divulgando os objetivos, as campanhas e atividades deste Clube que, em setembro, completa 59 anos prestando Serviço à Comunidade. Abraços à jornalista Maria Eliza da Silva Rosa, responsável pela entrevista, e a todos vocês que prestaram esta homenagem.

Alzira C. Farah Loretti  
(Relações Pública do Lions de Tatuí)

A revista Hadar, como sempre está linda e com muito conteúdo! Parabéns para todos que fazem parte da equipe, só quem conhece essa área pode falar com propriedade o que o trabalho de vocês significa! Mais uma vez parabéns!

Júlio Carrascoza

Gente linda da Revista Hadar, este recadinho é para todos vocês! Vocês são demaaaaais! Super profissionais, sou super fã do trabalho de vocês! Amo, mas amo muito a revista, tudo nela é sensacional, sem exceção... E de um conteúdo notável! Que essa Estrela brilhe muito, mas muito...!

Elenice Grando

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2014

Maio

- 01 – Dia do Trabalho/ Dia Mundial do Combate ao Câncer de Pele/  
Dia da Literatura Brasileira/ Dia de São José Operário
- 02 – Dia de Santo Atanásio
- 03 – Dia Mundial da Liberdade de Imprensa/ Dia do Legislador/  
Dia do Sertanejo/ Dia Mundial do Sol
- 04 – Dia de São Floriano
- 05 – Dia do Pintor
- 06 – Dia do Cartógrafo/ Dia do Instrumentador Cirúrgico/  
Dia Nacional da Matemática/ Dia Mundial do Combate à Asma
- 07 – Dia do Médico Oftalmologista/ Dia Nacional da Prevenção à Alergia
- 08 – Dia do Artista Plástico/ Dia do Profissional de Marketing
- 09 – Dia do Campo/Dia da Cavalaria/ Dia Mundial do Lúpus
- 10 – Dia do Campo/Dia da Cavalaria/ Dia Mundial do Lúpus
- 11 – Dia das Mães
- 12 – Dia da Enfermagem/ Dia Mundial da Fibromialgia
- 13 – Dia do Automóvel/ Dia da Estrada de Rodagem/  
Dia da Fraternidade Brasileira/ Dia do Preto Velho
- 14 – Dia do Segurado/ Dia de São Matias
- 15 – Dia da Assistente Social/ Dia do Gerente de Banco/  
Dia Internacional da Família
- 16 – Dia do Gari
- 17 – Dia Mundial das Comunicações/ Dia do Trabalhador Rural Volante/  
Dia Mundial da Internet/ Dia Internacional Contra a Homofobia
- 18 – Dia da Boa Vontade/ Dia Internacional dos Museus/ Dia do Vidreiro
- 19 – Dia de Santo Ivo/ Dia dos Acadêmicos de Direito
- 20 – Dia do Comissário de Menores/ Dia do Otimismo
- 21 – Dia da Língua Nacional/ Dia Mundial para o Desenvolvimento Cultural
- 22 – Dia do Apicultor/ Dia Internacional da Biodiversidade/  
Dia de Santa Rita de Cássia
- 23 – Dia Mundial da Comunicação Social
- 24 – Dia do Vestibulando/ Dia Nacional do Milho/ Dia do Datilógrafo/  
Dia da Arma de Infantaria
- 25 – Dia da Indústria/ Dia da Costureira/ Dia do Trabalhador Rural/  
Dia do Trabalhador Industrial/ Dia da Liberdade de Imposto
- 26 – Dia do Revendedor Lotérico/ Dia Nacional de Combate ao Glaucoma
- 27 – Dia do Profissional Liberal/ Dia Nacional da Mata Atlântica
- 28 – Dia do Ceramista/ Dia Nacional e Internacional a Redução da Mortalidade  
Materna/ Dia Mundial do Desafio
- 29 – Dia do Estatístico/ Dia do Geógrafo/Dia do Sociólogo/ Dia Mundial da Energia
- 30 – Dia dos Bandeirantes/ Dia do Geólogo/ Dia da Decoração
- 31 – Dia Internacional da Aeromoça/ Dia Mundial sem Tabasco/  
Dia da Juventude Luterana

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

## Carta ao leitor

Caro leitor, chegamos ao mês de maio, mais uma vez estamos aqui, felizes por poder dividir com você esta edição, que foi preparada com muito amor, carinho, dedicação, ética e profissionalismo.

Neste mês comemoram-se muitas datas: Dia do Trabalho... Mês das Noivas... Dia das Mães... Mãe, essa figura iluminada que nos dá a vida, possui o maior amor do mundo e que está sempre pronta a nos ajudar.

E, pensando na vida, para celebrá-la, a Revista Hadar preparou uma matéria de Capa que fala sobre esse ser tão abençoado e os métodos utilizados para dar à luz, fala da vida e do amor, não perca!

Falando em vida e amor, ainda, em pleno século XXI, infelizmente, deparamo-nos com casos de repressão, assassinato, enfim, violência às pessoas, pelo simples fato de serem diferentes. Que mundo nós estamos? Quem somos para julgarmos alguém? O preconceito é um ato imoral e é crime! Para que você possa refletir sobre isso, não deixe de ler na seção Mais Info.

Também, com o intuito de sugerir que você melhore a sua saúde, apresentamos uma matéria que mostra como o cuidado com o corpo é importante e como, mesmo na correria do dia a dia, exercitar-se para manter-se saudável. Não deixe de ler na seção Qualidade de Vida.

E tem mais, preparamos uma matéria sobre o paulistano tricampeão, que se tornou um ídolo inigualável e despertou a admiração de toda a nação brasileira e até mesmo do mundo: 20 anos sem Ayrton Senna, que fez o mundo parar em 1º de maio de 1994, confira na seção Velocidade.

Já em Atualidade Teen, trazemos uma matéria sobre uma brincadeira antiga, desde a época dos nossos avós e que, atualmente, virou febre entre todas as idades, se você é um colecionador de álbum de figurinhas, não deixe de conferir!

É isso aí, caro leitor, como pôde ver, a revista está recheada de informação e tudo isso e mais um pouco você poderá conferir nas páginas da Hadar. Muito obrigada por fazer parte da nossa história.

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
Ana Luiza Schifflers, Maria Eliza da Silva Rosa  
e Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705

Atendimento  
Juliana Souza  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Marry Calvino

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
Leonardo Manis Casarini  
diagramacao@revistahadar.com.br  
arte@revistahadar.com.br

Site  
Danilo Casemiro de Campos  
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade  
Claudio Elmec  
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí  
(15) 3259 7014 – 3259 5937 – 3259 4543  
99144 8747 – 7835 5412 ID 29\*114175  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável  
Editora Camargo & Cia Ltda.  
Rua 7 de Maio, 150 – sala 03 – Tatuí  
(15) 3259-4543  
revistahadar@gmail.com

Colaboradores  
Veridiana Pettinelli, Davison Pinheiro, Luis Carlos Magaldi, Maria do Carmo M. Ramos, Ivan Maia, Roberta Lorenzetti Lourenço, Josué Mota, José Armando da Silva Jr., Patrícia Mariah, Aline Fernanda Simões e Marcelo Nalesso Salmaso.

Agradecimentos  
Todas as fontes entrevistadas

Distribuição  
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê, 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.



**já foi**

Aconteceu, em Tatuí, no dia 17 de abril, a inauguração do Polo Regional da Construção Civil, que já está capacitando profissionais nesse segmento.

Foi realizada, dia 15 de abril, em Iperó, a primeira reunião do Programa Futuros Cientistas, entre os alunos selecionados, seus responsáveis, um professor da Universidade Federal de São Carlos (Ufscar), representantes da Secretaria de Educação, Cultura e Esportes e gestores da unidade escolar.

**vai ter**

Atenção! Você que completa 18 anos até o dia 05 de outubro de 2014 e não tirou o seu título de eleitor, favor comparecer ao cartório eleitoral de sua cidade até o dia 05 de maio de 2014. Esteja em dia com a justiça, pois o voto é obrigatório. Informações (15) 3251-8531.

Em Tatuí, todas as quintas-feiras, das 13h30 às 17h, acontece o bazar do asilo Lar São Vicente de Paulo, ao lado da sede da AMART, em prol da instituição. As doações podem ser encaminhadas no 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 h. Informações (15) 3251-8520.

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios, itens em geral, que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

Acontece, em Cerquillo, o Alistamento Militar 2014. Os cidadãos nascidos de 1º de janeiro a 31 de dezembro de 1996 têm o prazo de até o dia 30 de junho de 2014 para comparecerem à Junta de Serviço Militar de Cerquillo (JSM 039) Informações (15) 3284-4506.

Os boituvenses nascidos em 1996 terão até o dia 27 de junho para comparecer à Junta de Serviço Militar para se alistar. A Junta Militar está em novo endereço: Rua das Artes Solange Fregoni (ao lado da Prefeitura), no quiosque três. Informações (15) 3363-8800 ramal 254.

A Prefeitura de Iperó, por meio da Secretária da Saúde, iniciou, no dia 22 de abril, a Campanha de Vacinação contra a Influenza (gripe), que é realizada em todo o território nacional até o dia 9 de maio. Informações: (15) 3266-1321

O Fundo Social de Solidariedade de Itapetininga está lançando a 'Campanha do Agasalho 2014'. Informações (15) 3271-1801.

A Prefeitura de Boitua está com inscrições abertas para o Programa Ação Jovens. O programa tem como objetivo o incentivo da conclusão da escolaridade básica para jovens de 15 a 24 anos, possibilitando aos jovens a continuação do aprendizado para seu desenvolvimento pessoal e para sua inserção no mercado do trabalho. Informações: (15) 3268-7163.

A Secretaria de Educação, Cultura e Esportes da cidade de Iperó, estará recebendo inscrições para o projeto de Dança de Salão. As aulas, que pros-

seguirão até dezembro deste ano, serão ministradas no Polo Cultural, pela professora Jaqueline Calegari, todas as quartas-feiras, das 18h30 às 20h. Informações: (15) 3266-2383.

Em Tatuí, no Teatro Procópio Ferreira, acontece no mês de maio: Do dia 07 a 10, às 20h30, IV Encontro Internacional de Madeiras de Orquestra; Dia 08, às 19h, Camerata Corelli; Dia 11, às 11h, Concerto Beneficente "Música que Aquece", às 19h, Espetáculo "Cordel do Amor sem Fim; Do dia 12 a 17, III Semana da Composição para Bandas; Do dia 21 a 24, 5º Encontro Internacional de Metais do Conservatório de Tatuí; Dia 25, às 19h, Espetáculo "Como Fazer Teatro em Cinco Lições"; Dia 27, às 20h30, Jazz Combo do Conservatório de Tatuí convida Trio Três Pontos; Dia 28, às 20h30, Recital de Pianistas Correpetidores e Alunos do Conservatório de Tatuí; Dia 29, às 20h30, Recital de Grupos da Área de Música de Câmara; Dia 30, 20h30, Quarteto de Cordas da Cidade de São Paulo; Dia 31, às 20h, Apenas uma Canção de Amor – 4ª edição. Acontece também no Salão Villa Lobos; Dia 06, às 9h, 11h, 14h, 16h, 18h e 20h, I Série Jovens Solistas 2014; Dia 13, às 19h, Recital de Pianistas Correpetidores e Alunos; Dia 15, 19h, Recital do Curso de Saxofone; Dia 26, às 19h, Recital de Conclusão de Curso – Soprano-Madeiras; Dia 29, às 19h, Recital de Pianistas Correpetidores e Alunos. Informações: (15) 3205-8444 ou diretamente no Conservatório que fica na Rua São Bento, 415.

Acontece, do dia 24 de abril a 06 de maio, a Exposição dos Azulejos do Museu Republicano de Itu, no Centro Cultural, na Praça Martinho Guedes, 12, em Tatuí. A entrada é franca, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h, e aos sábados e domingos, das 18h às 21h. Informações (15) 3259-3993.

Em Tatuí, acontece, no mês de maio, na Fábrica de Cultura Santo Antônio: Dia 09 Legend; Dia 10 Tatu Virado; Dia 16 Revoltrio; Dia 23 Mr Grow; Dia 24 Rock a3; Dia 30 Caixa Dorica; Dia 31 The Wasted e todo o domingo sertanejo, a partir das 20 h, com Ivan e Anderson, os demais eventos a partir das 20h. Informações: (15) 3251-4571.

O Senac de Itapetininga oferece cursos gratuitos para preparar jovens e adultos a conquistarem um emprego ou terem seu próprio negócio. No total, são 116 vagas para cursos livres e técnicos. Os cursos técnicos têm duração de 18 meses. A documentação para matrícula deve ser apresentada em uma unidade

da instituição, ou pelos Correios (cópias). As inscrições já podem ser realizadas no portal do Senac ([www.sp.senac.br/bolsasdeestudo](http://www.sp.senac.br/bolsasdeestudo)). Os interessados devem se inscrever diretamente no site [www.sp.senac.br/bolsasdeestudo](http://www.sp.senac.br/bolsasdeestudo) ou Serviço Local: Senac Itapetininga: Rua Dom Joaquim, nº 495 – Centro, inscrições:[www.sp.senac.br/itapetininga](http://www.sp.senac.br/itapetininga). Informações: (15) 3511-1200.

Acontece, entre os dias 05 e 08 de maio, no Expo Center Norte, em São Paulo, o 30º Congresso e Feira de Negócios em Supermercados (APAS). Com cerca de 550 expositores, será aberto ao público das 14h às 22h. Mais informações:[www.feiraapas.com.br](http://www.feiraapas.com.br) ou [secretaria@eventosapas.com.br](mailto:secretaria@eventosapas.com.br)

Acontece, entre os dias 13 e 15 de maio, no Pavilhão da Expo Center Norte, em São Paulo, a 18ª Convenção e Exposição de Tecnologia (AES BRASIL EXPO). Com cerca de 75 expositores, será aberto ao público das 11h às 18h. Informações:[www.aesbrasilexpo.com.br](http://www.aesbrasilexpo.com.br) ou [aesexpo@francal.com.br](mailto:aesexpo@francal.com.br)

No mês de maio, no Teatro Municipal de Cerquillo, acontece: Dia 09, às 21h, "Rir é o Melhor Remédio" Inconveniente do Pânico – Teatro; Dia 17, às 21h, "Queen Tribute Brazil" – Show Musical; Dia 18, às 11h, "Os Três Porquinhos e o Lobo Rap" – Teatro Infantil; Dias 23, 24 e 25, às 20h, 12º "Endance" – Encontro de Dança de Cerquillo; Dia 28, às 20h, "Os Xeretas" Cinema Gratuito, horário para as escolas: das 9h às 14h; Dia 31, às 20h, "A Fórmula do Equilíbrio" – Espetáculo de Dança. Informações: (15) 3384-2634.



SEJA PROPRIETÁRIO DE  
UM QUARTO DE HOTEL.

CONDOHOTEL *Tatui*  
CEDROS IBIS



INVESTIMENTO SEGURO,  
FÁCIL E QUE GERA RENDA.

## NOVO CONCEITO IBIS PARA ÁREAS COMUNS

O Grupo CEDROS, em parceria com a ACCOR, uma das principais redes hoteleiras do Brasil e Europa, está lançando o CONDOHOTEL CEDROS IBIS TATUÍ.



O CONDOHOTEL é uma modalidade de empreendimento imobiliário estruturado legalmente sob a forma de condomínio hoteleiro, no qual o proprietário possui escritura das suas unidades autônomas, ou seja, ele é dono de seus quartos.

Todos os proprietários destinam suas unidades autônomas para a exploração da atividade hoteleira e recebem, em contrapartida, rendimentos desta operação.

Contemplam a receita da atividade hoteleira a hospedagem, alimentos e bebidas principalmente.

*“Uma excelente localização, concepção de projeto e administração aumentam a rentabilidade para o proprietário, possibilitando auferir entre 0,7% a 1,2% ao mês sobre o valor investido”.*

APROVEITE A OPORTUNIDADE E FAÇA UM  
INVESTIMENTO COM SEGURANÇA DE RENTABILIDADE



**CENTRAL DE ATENDIMENTO GRUPO CEDROS**

**Rua Dr. Sampaio Peixoto, 161 | 19 3305.2222 | Cambuí | Campinas SP**

**CADASTROS E INFORMAÇÕES**

**15 99137.7770**

# Tosse de origem cardíaca em cães

*Se o seu cão tossir, não ignore, ele pode estar sofrendo do coração!*

A degeneração mixomatosa da válvula mitral (endocardiose) ocorre normalmente em animais de porte pequeno e médio, adultos e idosos. Algumas raças sofrem maior incidência da doença tais como Cocker Spaniel, Chihuahua, Poodle Miniatura, Pinscher, Fox Terrier, Boston Terrier e Schnauzer Miniatura. Machos são 50% mais suscetíveis à doença do que as fêmeas. Cães com menos de 20 kg (em especial o Poodle, o Pinscher e o Teckel) estão predispostos a desenvolverem endocardiose (principalmente os que apresentam bronquite ou colapso de traqueia) e os cães com mais de 20 kg apresentam com maior frequência a miocardiopatia dilatada (que em casos mais graves pode levar a arritmias graves e morte súbita, como é o caso da miocardiopatia do Doberman Pinscher e da miocardiopatia arritmogênica ventricular direita, comum no Boxer). Apesar desta predisposição baseada no peso, nada impede

que animais com menos de 20 kg desenvolvam miocardiopatia dilatada (como é o caso do Cocker Spaniel) ou que animais com mais de 20 kg desenvolvam endocardiose.

A insuficiência da válvula mitral é uma alteração cardíaca grave. Os cães que têm essa falha apresentam o chamado “sopro cardíaco”, que é um ruído diferente que o veterinário ouve enquanto examina o coração, e que ocorre por conta do barulho que o sangue faz quando volta de uma câmara para outra. Esta insuficiência é causada por um funcionamento anormal da válvula mitral, que separa o compartimento superior esquerdo (átrio esquerdo) do compartimento inferior esquerdo (ventrículo esquerdo). Cães que sofrem de insuficiência da válvula mitral mostram dificuldades ao se exercitar, apre-

sentando uma tosse que aumenta em frequência à medida que a doença progride, podendo chegar a um quadro de insuficiência cardíaca congestiva e edema pulmonar.

A tosse, geralmente, ocorre à noite, pela manhã e durante os exercícios. No exame físico podemos encontrar o pulso e o ritmo cardíaco alterados, dependendo do estágio da patologia, assim como a presença de sopro, que é o refluxo de sangue para o átrio.

Esta degeneração, geralmente, não tem cura e a regressão espontânea é improvável. As metas do tratamento são amenizar os sinais clínicos de insuficiência cardíaca e prolongar a vida. Os animais que apresentam estes sinais deverão ser acompanhados por Médico Veterinário, pois estes pacientes podem precisar de reajustes de doses ou troca de medicamentos conforme o problema for evoluindo.

Dr.º José Armando da S. Jr  
CRMV 11.534



**CLÍNICA VETERINÁRIA  
SUPERCÃO**  
PETSHOP BANHO E TOSA

**3205.1225**



Rua Juvenal de Campos, 96 Centro Tatuí/SP  
(Em frente a Wizard)

**NutrisPet**  
Rações NACIONAIS e IMPORTADAS  
Medicamentos - Acessórios




Promoção ração **ROYAL CANIN**  
Maxi Adult por apenas **RS154,90\***

**Disk 3251-5363**

R. Prefeito Manuel Luiz da Silva S.321 - Bairro Valinhos - Tatuí/SP  
(15) 3259-1624 / 99673-0613

\*Promoção válida por tempo indeterminado, de acordo com o regulamento interno da loja.

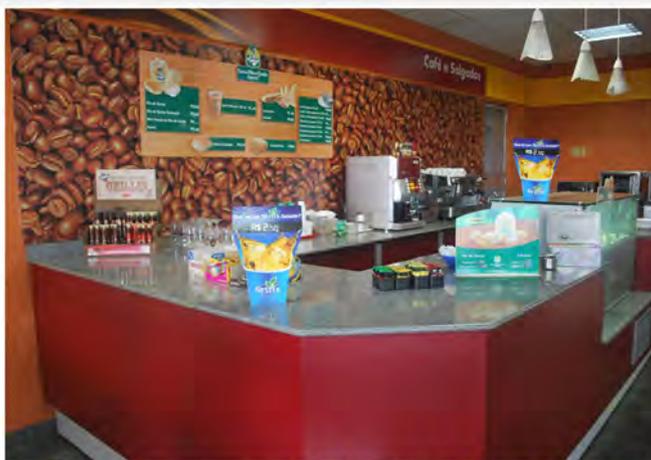


# COMENDADOR

*Sempre o melhor para você!*



Bebidas geladas **NACIONAIS** e **IMPORTADAS**.



Café e Salgados da **CASA DO PÃO DE QUEIJO**



Produtos da loja **SELECT**

Se beber, não dirija.



A copa do mundo está chegando, comemore com a família e amigos esta festa!

\* Consulte o regulamento interno.



Troque o **ÓLEO** do seu carro ou abasteça **20 LITROS** de **ETANOL** ou **GASOLINA** e ganhe uma **DUCHA**. \*/\*\*  
Segunda a Quinta das 6h até 0h.  
Sexta e Sábado das 6h até 1h.



Elméc

**Shell**  
**Evolux**  
Diesel

Diesel - S10 aditivado, você só vai encontrar no **AUTO POSTO COMENDADOR - MARAPÉ\*\***.



Casa do Pão de Queijo



Comendador



Shell



Select  
Bem-vindo

Auto Posto Comendador - Avenida  
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500  
Centro - Tatuf - (15) 3251-4472

Auto Posto Comendador - Mercado  
Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuf  
(15) 3251-8467  
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação  
R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto - Tatuf  
(15) 3259-0379

Auto Posto Comendador - Morro  
Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Gardinha - Tatuf  
(15) 3305-3191  
Serviço de lavagem de caminhões

Auto Posto Comendador - Marapé\*\*  
R. Vice Prefeito Nelson Fluza, 21 - Jd. Ternura - Tatuf  
(15) 3205-7888  
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Valinho  
R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuf  
(15) 3251-4099  
Abastecimento de GNV e Ducha para Autos

# Campanha do Agasalho

*Levando amor e conforto a quem tem frio*

**A**o chegar, o inverno carrega novas paisagens, baixas temperaturas, aquela vontade de comer ou beber algo quentinho para espantar o frio e também ficar bem agasalhado e debaixo de vários cobertores. Mas, infelizmente, esta não é a realidade de muitas pessoas que, com a chegada da nova estação, passam muito frio, por não terem o que vestir.

Pensando nisso, o Fundo Social de Solidariedade de Tatuí (Fusstat) - e também de outras cidades da região - realiza, anualmente, a Campanha do Agasalho, que tem como objetivo, conscientizar e mobilizar a população que "Roupa Boa a Gente Doa", e, posteriormente, repassar as peças para as entidades e pessoas carentes.

Em Itapetininga, o Fundo Social, em parceria com o Governo do Estado de São Paulo, considera a iniciativa como uma das mais importantes do calendário e aquece o inverno de milhares de famílias carentes. Ano passado, foram doadas aproximadamente 90.000 peças e atendidas 900 famílias na zona urbana e na zona rural aproximadamente 800 famílias.

Já a Campanha do Agasalho realizada pelo Fundo Social no município de Tatuí acontece desde 2005 e, a cada ano, a população tatuiana tem doado, realmente, peças boas e que podem ser aproveitadas.

Administrada pela presidente do Fusstat, Ana Paula Cury Fiúza Coelho, a campanha arrecadou, no ano passado, um total de 72.832 mil peças, entre roupas, calçados e cobertores, sendo que deste número, foram incineradas 5.573 por não terem condições de uso e distribuídos 67.259 itens. As peças



arrecadadas foram destinadas a 21 entidades assistenciais, como o Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), Centro de Referência Especializada de Assistência Social (CREAS) e Departamento do Bem-Estar Social e Cidadania.

Para dobrar o número de doações, o Fusstat também promove o Passeio Ciclístico Solidário, sendo que, no ano passado, foram 3 mil peças doadas e mais de duas mil pessoas participando e doando um agasalho no ato da inscrição. Este ano, a ação reuniu inúmeros participantes logo no início do mês de abril, abrindo, oficialmente, a campanha, somando 3.050 roupas doadas.

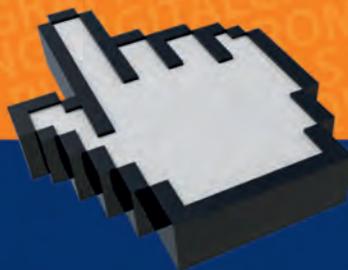
Além do passeio, o Fundo Social realiza, em parceria com empresas e voluntários, outras iniciativas, como o Mutirão do Agasalho, que acontece no dia 3 de maio, em que mais de 100 pessoas se oferecem para arrecadar roupas por todos os bairros da cidade, encerrando, assim, esta campanha.

Entre as entidades beneficiadas este ano estão: Casa do Bom Menino, Casa de Abrigo Transitório, CREAS, CRAS, Conselho Social da Comunidade (Cosc), Lar São Vicente de Paulo, Lar Donato Flores, Força para Viver, Santa Casa, Liga Tatuiana de Assistência aos Cancerosos (Litac), Casa de Apoio aos Irmãos de Rua São José, Conselho dos Vicentinos, Recanto do Bom Velhinho, Grupo de Estímulo à Vida (Grev), Pastoral da Criança, entre outros.

Outra cidade que realiza a campanha é Boituva, que já chegou a arrecadar, em outras edições, 103.700 peças, entre cobertores, roupas e calçados infantis e adultos, roupas de camas e móveis, recolhidos em diversos lugares do município.

Já em Tietê, os beneficiados, no ano passado, foram os cadastrados na Assistência Social e nos CRAS do município, que receberam mais de seis mil peças de roupas, que serviram também para ajudar famílias carentes.

O mais interessante é que, a cada ano, aumenta o número de doações e de pessoas que se conscientizam e doam roupas que realmente estão em bom estado e podem ser aproveitadas, minimizando o número de peças incineradas e maximizando a quantidade de pessoas que passarão um inverno mais quente e feliz.





# AUTO POSTO TREVO I

Km

QUILÔMETROS  
DE VANTAGENS

ConectCar

CHURRASCARIA  
MATE AMARGO  
(15) 3251-8240



Todos os dias Almoço e Jantar.

Tatuí

Elmec



(15) 3251-4852

Rod. SP127 | KM113 | Tatuí/SP

## POSTO TREVO

Venha aproveitar o seu  
**HAPPY HOUR** com os  
amigos!



# AUTO POSTO TREVO II

Lanchonete e Conveniência  
**CHOPERIA XI**

Segunda a Sábado  
Almoço **PRATO EXECUTIVO.**

**ABASTEÇA E GANHE  
UMA DUCHA GRÁTIS.**

Rua XI de Agosto, 1150 | Tatuí/SP

(15) 3251-1010



# Carregadores mais rápidos são a nova aposta do mercado tecnológico

*Eles são capazes de recarregar uma bateria em apenas meio minuto e facilitar a vida dos usuários*

Hoje em dia, além de conectar pessoas no mundo todo, através de ligações, torpedos ou mensagens via whatsapp, os celulares tornaram-se indispensáveis, tanto para compromissos pessoais ou profissionais e até mesmo quando o assunto é passar o tempo, usando os inúmeros aplicativos e jogos disponíveis. Com tantas funções, os celulares depen-



dem de baterias duráveis, que resistam a horas de uso, sem que o usuário necessite recarregar o aparelho constantemente.

Pensando nisso, a marca StoreDot fez algo inusitado, criando um carregador que, em apenas 30 segundos, leva um smartphone de 27% de carga de bateria para 100%. Isso mesmo, em apenas meio minuto, usando compostos chamados de peptídeos, que

são cadeias curtas de aminoácidos, é possível construir “blocos” de proteína que acabam gerando energia ao aparelho, a partir de ações orgânicas e naturais.

De acordo com a proprietária da ideia, os carregadores devem custar aproximadamente 30 dólares e são compatíveis somente com um smartphone Galaxy da marca Samsung, sendo que, daqui a dois anos, que é o prazo estabelecido pela empresa para dar início à comercialização do acessório, outros aparelhos deverão contar com esta tecnologia.

Ainda com o objetivo de oferecer baterias de maior resistência, a Universidade de Tóquio reuniu um grupo de pesquisadores para desenvolver uma bateria de íons de lítio, aumentando sua vida útil e tornando o tempo de carregamento três vezes menor e, consequentemente, 300% mais rápido.

Para que os usuários entendam melhor, é necessário destacar que as baterias disponíveis, hoje em dia, carregam alguns problemas, entre eles, a capacidade de reter a carga, que é determinada pela quantidade de íons de lítio que podem ser armazenados no polo negativo da bateria e a extremidade é feita com camadas de um material chamado grafeno, que acomoda apenas um íon de lítio para cada seis átomos. A outra dificuldade está na velocidade que os íons percorrem o trajeto do eletrólito até o ânodo, pois isso influencia no tempo que uma bateria demora para ser carregada.

Uma bateria durável e carregadores mais ágeis são o sonho de consumo da maioria dos usuários, que passam praticamente o dia todo conectados a um aparelho móvel.



## CONTROL SYS ENGENHARIA

- CONSULTORIA TÉCNICA E PROJETOS
  - Estudo de Eficiência Energética
  - Laudos Técnicos NR-10, NR-12, SPDA e Instalações Elétricas
- ENGENHARIA DE CAMPO
  - Manutenção e Instalação Elétrica em Baixa, Média e Alta Tensão
  - Inspeção de Termográfica
- AUTOMAÇÃO RESIDENCIAL
  - Controle Convencional e Wireless: Iluminação, Aquecedor e Filtro de Piscinas, Irrigação de Jardim, Som, Climatização, Controle pela Internet, Acesso Biométrico
- AUTOMAÇÃO INDUSTRIAL
  - Descrição do controle do Processo Produtivo e Fluxograma
  - Desenvolvimento de Hardware e Software de CLP, IHM e Supervisórios

TATUI: R. Chiquinha Rodrigues, 1274 - Vl. Dr. Laurindo - (15) 3259-2993  
 Piracicaba: R. Sarapuí, 172 - Artemis - (19) 99227-8165  
[www.controlsysengenharia.com.br](http://www.controlsysengenharia.com.br)  
[vendas@controlsysengenharia.com.br](mailto:vendas@controlsysengenharia.com.br)  
 controlsysengenharia

# vivo SMARTVIVO CONTROLE

Tatuí Telecom

O PLANO CONTROLE COM INTERNET QUE CABE NO SEU BOLSO.

R\$ 41,90/mês

250 MB  
DE INTERNET

+ LIGAÇÕES + SMS ILIMITADOS  
ENTRE CELULARES VIVO DE TODO O BRASIL.



Aproveite  
Smartphones  
no SmartVivo  
Controle 250

A partir:

R\$ 349,00

E você ainda leva  
+ R\$ 10 em créditos

para falar com outras operadoras  
e fixo e usar serviços.

Para DDD, use o 15. Saiba mais em [vivo.com.br](http://vivo.com.br)

Passa na Tatuí Telecom na Rua Capitão Lisboa, 630 - Centro e aproveite esta oferta.

Telefônica

vivo Conectados vivemos melhor.

Promoção válida até 30/04/14. O pacote de dados de 250 MB tem velocidade de referência de 500 Kbps para download e de 50 Kbps para upload. Depois de atingido o volume de dados de pacote, a velocidade de referência tanto para download quanto para upload será reduzida para até 32 Kbps. A velocidade de transmissão de dados em internet móvel pode variar por vários motivos, como fenômenos naturais, deslocamento e distância da Estação Rádio Base e picos de tráfego. Todas as opções de recarga de crédito estão disponíveis para o plano SmartVivo Controle, e a validade dependerá do valor da recarga efetuada. Oferta do aparelho na Tatuí Telecom no endereço acima informado válida de 25/03/2014 até 24/04/2014 (limitada ao estoque), sujeita alteração conforme tabela da operadora. Acesse [www.vivo.com.br/planos](http://www.vivo.com.br/planos) ou ligue \*8486 e saiba mais. Se não for cliente, ligue 1058. Oferta sujeita a análise de crédito. Imagens meramente ilustrativas.

# Aniversário de Cesário Lange

*Cidade comemora mais um ano de puro progresso*



O mês de maio dá as boas vindas aos 55 anos de emancipação político-administrativa de Cesário Lange, uma cidade que preserva suas tradições rurais, mesmo estando em pleno desenvolvimento e crescimento populacional e econômico.

Mas, muito antes de se tornar esta cidade do progresso, Cesário Lange teve o início da sua história em 1872, quando algumas famílias vieram residir na cidade, que se chamava Passa Três e, em 24 de outubro de 1908, tornou-se distrito de Tatuí e recebeu o nome que carrega até hoje.

Na área rural, o foco é direcionado na agricultura de cana-de-açúcar, plantio de cereais e grãos. Já o setor industrial tem gerado muitos empregos e renda aos munícipes.

Considerada a Cidade da Seresta, Cesário é um município bastante acolhedor, com seus pontos turísticos que carregam muita história e alegria aos cesariolangenses. É o caso da Igreja Matriz de Santa Cruz, do Museu do Engenho, que retrata a história da localidade, Castelo Park Aquático, um complexo de lazer, com 30 mil metros quadrados de piscinas, estacionamento, salão de eventos, espaço para alimentação, praças públicas, acampamento e pesqueiro.

Com um clima ameno, o município registra, anualmente, 30°C, nos meses mais quentes, e 18°C, nas estações mais frias. Além da boa temperatura, a localização da cidade também é bastante privilegiada, localizada no centro sul do estado de São Paulo, a 138 quilômetros da capital, Cesário Lange ainda faz divisa com Laranjal Paulista e Peireiras ao norte, Tatuí e Quadra ao sul, Porangaba a oeste e Cerquilha, a leste.

No mês de aniversário, a cidade realiza diversas atividades culturais, shows e eventos, para comemorar a data. Parabéns, Cesário Lange, e muito progresso!



*A Revista Hadar parabeniza Cesário Lange pelos seus 55 anos!*

# Cesário Lange

## O comércio parabeniza pelo seu aniversário!



Proporcionando lazer à sua família

Atendemos a Região

Assistência Técnica . Produtos Químicos  
Troca de Vinil  
Troca de Areia . Limpeza de Piscinas  
Construção de Piscinas  
Aquecedores e Saunas  
Móveis e Acessórios



Rua Francisco Ribeiro da Silva, 706 | Centro | Cesário Lange-SP  
(15) 3246-1482/99720-5611 gis.silva@hotmail.com



**AVANÇADO**  
Laboratório de Análises Clínicas

Já estamos atendendo Convênio UNIMED

*Drª Meloisa Regina de Sá*  
Responsável Técnico CRBM 16489

Praça Padre Adolfo Testa, 680 - Centro - Cesário Lange/SP  
Tel/Fax: (15) 3246-1377  
avançadolab@hotmail.com



Maio é mês de vacinação  
contra a FEBRE AFTOSA.

ATENDEMOS  
A REGIÃO

Rua Francisco Ribeiro da Silva, 781 | Centro | Cesário Lange  
(15) 3246-1218 dellamutta@fdnet.com.br

## Auto Posto Elisa

BR

Box para troca de óleo de  
todas as cilindradas.



De Seg. a Sáb. das  
6:00 às 18:00.



Conheça também nossa loja de auto peças.

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 411 - Centro - Cesário Lange/SP (15) 3246-1208

**FQN**

Serviços Especializados na Implantação de  
HARAS e FAZENDAS



Rua 13 de Maio, 876 . Caixa Postal 29 . Cesário Lange/SP  
Cel.: (15)99787-0713/Fax: (15)3246-1728 fqnbergamin@ig.com.br

**CASA DO EXTINTOR**  
Comércio de Extintores e Equipamentos

Vendas e Recargas  
**Luiz**

Cel: (15) 99716-8725  
99181-1104

Rua do Comércio, 1207 - Centro - Cesário Lange/SP



# Processo circular:

## Técnica eficaz de solução de conflitos da Justiça Restaurativa

Neste artigo, trago a explanação, de forma resumida, sobre uma das técnicas da Justiça Restaurativa voltada à solução de conflitos: o processo circular, também chamado de círculo de construção da paz. É certo que, desde seu início, a Justiça Restaurativa desenvolveu uma série de técnicas para o mesmo fim, como o VOP (processo vítima-ofensor, na sigla em inglês) e o círculo restaurativo. Mas, a meu ver, o processo circular apresenta-se como o procedimento de maior eficácia, justamente por envolver, para além das partes conflitantes e seus familiares, também a comunidade e a Rede de Garantia de Direitos, todos reunidos para definir como reparar o mal causado e construir um futuro melhor.

Devo ressaltar, mais uma vez, que a Justiça Restaurativa não se resume a esse procedimento especial, utilizado para resolver os litígios, pois a Justiça Restaurativa tem como objetivo principal a mudança das relações entre as pessoas, trabalhando os três eixos do delito e da violência – pessoal, institucional e social –, para construir uma sociedade em que cada qual se sinta igualmente responsável pelas mudanças e pela paz, ou seja, instituindo a ideia da correponsabilidade. Dessa forma, para além de remediar o ato de transgressão, a Justiça Restaurativa busca, também, prevenir e evitar que a violência e os delitos se repitam. Para melhor compreensão do tema, remeto o leitor aos textos publicados nas edições anteriores da *Hadar*.

Não é à toa que, no processo circular, os participantes sentam-se em círculo. Toma-se, por fundamento, a noção universal e ancestral de que todos nós seres humanos vivemos nesse mundo, necessária e inevitavelmente juntos, como se estivéssemos em um grande círculo, cada qual com a sua individualidade, mas todos com a mesma importância e igualmente responsáveis pela harmonia e paz sociais.

No dia e horário designados, as pessoas – que participaram de conversas ou orientações prévias – reúnem-se, voluntariamente, no local escolhido, para a realização do processo circular, que é coordenado por dois agentes capacitados a tanto, os facilitadores. Todos se sentam em círculo, sem mesa ao centro para possibilitar, da melhor forma, a interconexão entre as pessoas, abrindo caminho ao diálogo. Em seguida, os facilitadores pedem ao grupo que escolha um objeto, dentre aqueles que são apresentados, como objeto da fala. A

partir daí, o objeto da fala circula, tendo o direito de falar aquele que o estiver segurando, ao mesmo tempo em que os demais devem ouvir. Desse modo, é possível que todos tenham voz e escutem ativamente, de maneira ordenada e evitando-se discussões, e, assim, o processo circular torna-se um espaço seguro de conversação, no qual as pessoas podem expressar os seus sentimentos mais profundos, como tristeza, desespero, frustração, dor, alegria, verdades, visões diversas de mundo.

Nas primeiras rodadas do processo circular, feitas as apresentações, cada pessoa é instada a trazer um valor que considere importante, ou seja, “o melhor de si”. Assim, são lembrados e reforçados valores fundamentais de convivência, como respeito, amor ao próximo, honestidade, paciência, os quais nortearão o processo circular até o seu final, bem como, as condutas das pessoas em suas vidas. Em seguida, o próprio grupo delibera, dentro da mesma ordem, sobre regras fundamentais para que todos sejam ouvidos e possam falar tranquilamente, responsabilizando-se para que aquele encontro seja proveitoso e útil ao diálogo e à solução do problema.

Passa-se à rodada do contar histórias, em que, a partir de uma pergunta especialmente colocada pelo facilitador, cada participante relata um evento de sua história particular, que, em regra, guarda conexão com a situação de vida das pessoas envolvidas no conflito. Este é um dos pontos mais importantes do processo circular, pois é o momento em que se abre o canal, em todos, para as reflexões e as mudanças na forma de pensar.

Neste âmbito, aquele jovem que fez algo errado está esperando a punição, até mesmo como um “troféu” para a “autoridade negativa” que vem buscando ser. Todavia, ele vê que as pessoas ali o acolhem carinhosamente, escutam suas angústias e necessidades e, ainda, procuram ajudá-lo, inclusive dando limites. Ademais, ao ouvir as histórias de vida dos outros participantes, esse jovem começa a entender que ele não é “a grande vítima do mundo” como pensa ser, pois percebe que as outras pessoas também ostentam problemas, mas, diante da dificuldade, tomaram posturas diversas daquelas da violência e da transgressão. Por sua vez, os demais participantes escutam e entendem a história, a situação e as necessidades das pessoas em conflito e de seus familiares, de forma a desconstruir aquela imagem negativa pré-concebida e obterem maiores elementos para uma ajuda eficaz.

Trabalha-se, aqui, com conceitos de Neurociência. Quando alguém está para ser punido, xingado ou agredido, sua comunicação cerebral (sinapses entre neurônios) dá-se a partir dos hormônios adrenalina ou noradrenalina, o que o coloca em posição de defesa e ataque, fechando todos os canais de comunicação. Por outro lado, se esse alguém é recebido de forma carinhosa e atentamente ouvido, como se dá no processo circular, as suas sinapses cerebrais ocorrem com citosina, o que desarma “verdades” e, assim, garante abertura para reflexão e recebimento de orientações.

Na rodada seguinte, vem o debate organizado

sobre o conflito propriamente dito, mas busca-se que cada um fale de si próprio, do que sente com relação ao ocorrido, e não aponte a culpa do outro. É nesse momento que o ofensor ouve os males que causou e as consequências daí advindas para a vítima, para seus familiares e para a comunidade. A vítima, por sua vez, tem espaço para expor seus traumas e suas dores, obtendo as respostas de que necessita para seguir adiante, e, ainda, participa ativamente da solução do problema. Muitas vezes, a vítima compreende, também, a sua parcela de contribuição para a ocorrência do ato violento. E, por fim, a comunidade verifica o que faltou na trajetória dessas pessoas para que tudo chegasse ao ponto em que chegou.

Reconhecidos os erros e, em seguida, identificados os danos e as obrigações deles decorrentes, por parte de cada qual dos participantes do processo circular, chega-se à correta ideia de responsabilidade, que, para a Justiça Restaurativa, não está no papel passivo de receber o castigo, mas, sim, na postura protagonista de assumir as condutas incorretas, as necessidades, reparar os danos e dar um novo rumo àquele caminho que nasceu errado.

Nesse ponto, tem início a fase dos acordos. Aqui, ninguém diz ao jovem infrator o que ele deve fazer, mas o grupo espera dele uma solução ao problema que ele próprio causou, solução esta que deve englobar a reparação dos danos causados à vítima e à comunidade, bem como, a assunção de novos comportamentos e atitudes para dar um rumo correto à sua vida. Muitas vezes, aquele que chega como “vítima” também ostenta responsabilidade pelo ocorrido e, portanto, cumpre-lhe, da mesma forma, assumir as suas obrigações. Por sua vez, a comunidade, a partir da compreensão sobre como tudo chegou àquele estado, procura sanar as falhas para que problemas como tais nunca mais voltem a ocorrer e, também, garante apoio ao transgressor e à vítima nessa nova caminhada. Os integrantes da Rede de Garantia de Direitos, presentes no processo circular, disponibilizam seus projetos e ações para atendimento das necessidades e para dar suporte à correção daquele caminho que nasceu errado, concretizando o projeto apresentado pelo jovem e “estendendo a mão”, para garantir pessoa-lidade e segurança, como uma “tábua de salvação”.

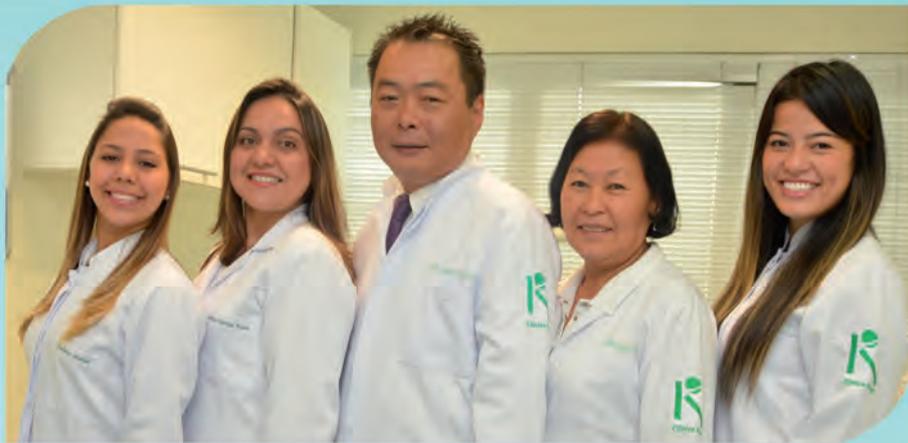
Como visto, por meio do processo circular, ofensor, vítima, famílias, comunidade e Rede de Garantia de Direitos, em simbiose com o Poder Judiciário e o Estado Democrático de Direito, unem-se para, a partir do diálogo, da compreensão e da reflexão, identificar e construir responsabilidades e obrigações decorrentes do delito e dos danos dele advindos, buscando a reparação e a correção dos rumos, no intuito de trazer de volta, para dentro do convívio comunitário, aquelas pessoas que, em algum momento, desgarraram-se da sociedade, sem jogá-las mais para fora, marginalizando-as, como estamos fazendo com as punições.

*Marcelo Nalesso Salmaso*  
Juiz de Direito da Comarca de Tatuí e membro da  
Coordenadoria da Infância e da Juventude  
e do Grupo Gestor da Justiça Restaurativa do  
Tribunal de Justiça de São Paulo.



**Clínica Koza**

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



Um compromisso com você e sua saúde!  
Há gerações cuidando da saúde bucal.



## TRATAMENTOS

Implantes  
Próteses  
Facetas Laminadas  
Lentes de Contato  
Clínica Geral  
Carga Imediata

Elméc



Dra. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral



Dr. Akira Koza  
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias

### Tatuí

Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro - (15) 3259-6343

### São Paulo

Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz)  
(11) 2532-5177

# Diga não à Homofobia!

*O preconceito é um ato imoral e não leva a nada*

**D**ariamente, nos deparamos com casos de violência, repressão e assassinato contra pessoas, pelo simples fato de serem homossexuais. Mas, em que mundo estamos, onde um ser humano repressõe o outro, apenas porque ele escolheu gostar de alguém do mesmo sexo? Os jornais, revistas e noticiários falam sobre todo tipo de liberdade: de expressão, de religião, de pensamento, de associação. Mas e a liberdade de escolha? Em qual lugar ela se encaixa?

O Dia Internacional contra a Homofobia é celebrado em 17 de maio e é uma data que foi estabelecida para lembrar a luta pela igualdade de direitos civis dos homossexuais. Mas, de que serve uma data comemorada internacionalmente, se o preconceito é carregado e lançado diariamente contra quem deseja apenas ser respeitado?!

Se deseja respeito, basta respeitar. É como um ciclo, onde cada um respeita o espaço do outro, para que tudo possa fluir livremente. Não é hostilizando, nem matando, que tudo vai se resolver, mas, sim, respeitando.

Desde o ano de 1990, esta data é comemorada no mundo todo, com manifestações em

prol dos direitos LGBT (Lésbicas, Gays, Bissexuais e Travestis), que são hostilizados por sua opção sexual. Os atos de Homofobia somente serão resolvidos, quando todos praticarem o respeito e educarem seus filhos, sobrinhos, netos e até mesmo se educarem, para aprender que ninguém é melhor que ninguém.

De acordo com dados levantados pelo Grupo Gay da Bahia, considerada uma das mais antigas associações de defesa dos direitos humanos dos homossexuais, no Brasil, em 2011, houve 266 assassinatos de gays, travestis e lésbicas no país. Os dados, divulgados no Relatório Anual de Assassinato de Homossexuais, mostraram que de 2007 a 2011 houve um aumento de 118% nos casos de homicídios. A pesquisa referente a 2011 mostra que os gays lideram os casos de assassinato, com 162 mortes (60%), seguidos de 98 travestis (37%) e sete lésbicas (3%).

Esses dados levam o Brasil ao primeiro lugar no ranking mundial de países com o maior número de assassinatos homofóbicos, abrangendo 44% do total de execuções de todo o mundo. Segundo informações do Grupo, nos Estados Unidos, país que possui

100 milhões de habitantes a mais do que o Brasil, foram registrados nove assassinatos de travestis em 2011. Já no Brasil, no mesmo ano, foram executados 98. É um número bastante assustador para um país que caminha na estrada do progresso.

Entre as violências mais praticadas, segundo o Programa Estadual Rio Sem Homofobia - Disque Cidadania LGBT e dos Centros de Cidadania LGBT, estão: agressão física, agressão verbal, discriminação por orientação sexual e/ou identidade de gênero, (na escola, no trabalho, em via pública e no ambiente familiar) e roubo.

Em Pernambuco, homofobia é crime e o Estado passa a ser o primeiro a identificar, nos boletins de ocorrência policiais, casos de discriminação e violência que tenham a homofobia como causa, sendo que os delitos também passarão a ser enquadrados como conduta criminosa.

No entanto, embora o Brasil já conte com projetos de lei referentes a crimes por homofobia, a legislação ainda não foi regulamentada.

**Sem tempo e com problemas Elétricos?**

**Adinaldo Camargo  
Eletricista**

**Atendimento Residencial**

(15) 99620-7952/99832-2931  
facebook.com/adinaldo.camargo

**S.O.S.  
ELETRICISTA**  
**SOMENTE  
nos finais de semana**





cad on no do  
MODA

— ESPAÇO —  
MarilsaGigo

Juliana: Veste vestido *Cholet*.



Graziele: Veste vestido *Regina Salomão*.



Fotos: Josué Mota

STROKE nem MARA MAC CHOLET® studio21

MOB

Estela Geromini

Lulu

RICHINI

RSR

— ESPAÇO —  
MarilsaGigo



**Juliana:** Veste blusa *Regina Salomão* e saia *Mob*.  
**Graziele:** Veste vestido *Mob*.



# Walério Araújo

*De Pernambuco para o mundo!*

**I**rreverente é o adjetivo que melhor se encaixa, quando falamos de Walério Araújo. Ícone fashion e destaque no mundo da moda, ele se consagrou neste meio e, hoje, é um dos estilistas mais bem sucedidos.

Natural de Pernambuco, sua excentricidade é marca registrada, cuja característica é impressa em todas as suas produções e, pasmem, o estilista sequer cursou faculdade de moda, fazendo apenas cursos de desenho por correspondência, pois quando começou a se interessar pelo assunto, ainda não havia faculdade para esta área.

Porém, a falta de curso superior não impediu que a carreira de Walério deslanchasse e, hoje, entre seus principais clientes, estão algumas personalidades, como Sabrina

Sato, Preta Gil, Ivete Sangalo, Juliana Paes, Claudia Leitte, Adriane Galisteu, entre muitas outras.

O que o tornou famoso é seu estilo único, com desfiles e coleções sempre muito irreverentes, bem-humorados, com temas e homenagens polêmicos. Em suas peças, o estilista usa sempre bordados, pedras, brilhos e muito glamour.

E por falar em irreverência, o próprio Walério Araújo carrega esta marca em suas produções do dia a dia, tanto que não vive sem seus 17 centímetros de salto alto, que, segundo ele, é pura elegância.

Falando em salto, Araújo afirma que esteticamente fica lindo, o deixa mais alto e emagrece. “Tudo que se pratica, melhora. Antes só periguete usava salto. Hoje, a mu-

lher descobriu que é sexy, e que todo homem adora uma mulher de salto alto. Acho que consigo dividir bem o peso entre pontinha dos pés e calcanhar. A pisada também precisa ser firme, um pé na frente do outro”, orienta o estilista.

Uma curiosidade, que por sinal tem muito a ver com suas inspirações, é que se não fosse estilista, ele seria travesti, por ter grandes amigas travestis, que já o ajudaram muito e serviram de inspiração.

Quanto às inspirações, o estilista se diz bem eclético, mas não abre mão da influência das raízes nordestinas, trazendo sempre em suas produções os detalhes minuciosos dos trabalhos manuais do Nordeste.

No final do ano passado, Walério Araújo fechou a 34ª edição da Casa de Criadores, apresentando tendências que entrarão com tudo neste inverno, com uma coleção inspirada em sua vontade de viajar para a Grécia, Índia e o continente africano como um todo, de onde trouxe as referências para visuais que misturam estampa tribal com onça. Já a Índia foi lembrada pelos tecidos dourados, enquanto na série que remete ao país europeu, os bordados em pérolas e paetês tiveram destaque.

Sempre à frente das tendências, Walério Araújo é pura extravagância e total sucesso!



*Mãe que sorri, mãe que chora  
Mãe que abraça e afaga  
Mãe presente, mãe ausente  
Mãe do sagrado, mãe da luz  
Mãe, simplesmente mãe.*

*Feliz Dia das Mães*

# oBoticário

Sua mãe vai se sentir  
**LINDA** e RADIANTE.



Elmecc

# As mais do SPFW Um verão com muito couro

**A** semana de moda mais esperada do Brasil acabou e deixou um sabor delicioso sobre o que podemos esperar para o próximo verão. Entre muitas coisas, destaque para o couro, um tecido normalmente utilizado nas estações frias, ganha o calor e o amor das brasileiras e pretende ficar por um bom tempo por aqui.

Muita coisa boa apareceu nas passarelas, além de Cauã Reymond. Começando pelos acabamentos, tramas e tecidos vazados de diversos jeitos foram muito vistos nas coleções. Transparência e verão sempre estão aliados, quase que como sinônimos e também foram vistos quase que, unanimemente, nas passarelas. Paula Raia também investiu na transparência por meio da técnica feita com sisal, que proporcionava um ótimo caimento aos seus longos de festa com sobreposições. Enquanto isso, a Tufi Duek apostou na praia dos anos 50 com recortes sóbrios e textura metalizada para exibir suas transparências. A textura metalizada também ganha destaque, e muito, e ela promete estar em todos os guarda-roupas no próximo verão.

Se o couro foi o material fetiche da SPFW, Patrícia Motta, especialista no quesito, trabalhou o couro com maestria e muita elegância. Focando numa mulher mais madura, apostou quase o tempo todo nas saias de comprimento médio e longo. A coleção, inspirada nas cores, nas flores e nos sabores, teve como destaque o couro trabalhado nas estampas aquareladas em tons suaves, a textura do linho sobre o couro e a delicadeza dos vazados florais. Na paleta de cores predominaram as tonalidades de limão, jabuticaba, lichia, pitanga e muito branco. Merecem destaque as peças feitas de camurça superfina, que deixou as saias longas com um movimento muito bonito. Para quem gosta do material, há até opção de vestido de noiva, feito de couro recortado – superleve. Para Mariana Doval, estudante de moda de Mairinque, o couro vem ganhando cada vez mais espaço, principalmente o couro ecológico, uma vez que se pode deixá-lo mais leve, sendo possível utilizar no verão do Brasil, que tem temperaturas altas. “O queridinho da próxima estação já está escolhido: o short de couro bem curtinho. Para dar equilíbrio ao visual, deve utilizá-lo com camisas de manga mais longa, mesmo que seja transparente, para criar um contraponto de peso no look”, explica Mariana.

*Tendência no inverno e no verão, a peça tem caído no gosto dos brasileiros e não pretende ir embora tão cedo.*

# Maricôta

Neste mês, dê a sua mãe algo que a deixe mais elegante.



SMARTBAG

J= JORGE BISCHOFF



Rua Capitão Lisboa, 664 - Centro - Tatuí/SP

(15) 3305-3746

### One Store Marisol

Sinta-se mais elegante neste inverno.

Rua Dr. Prudente de Moraes, 490 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-6986



### Fogaça Selaria

Todos os tipos de selas e cabrestos.

Rua 7 de Abril, 152 - Tatuí/SP  
(15) 3251-3459



### Kanguru Bolsas

*Malas Samsonite*

Diversas bolsas para presentear as mães.

Rua XV de Novembro, 299 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-8151

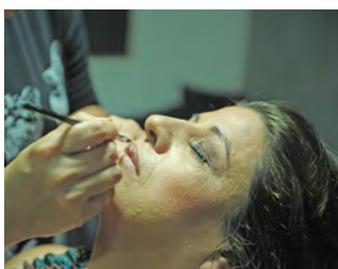


### Personal Pharma

Lançamento ADA TINA *Duo Cake*  
Disfarça as imperfeições de tonalidade da pele.

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





# O Dia de Sueli

**M**aio, mês das mães, a revista Hadar traz até você, querido leitor, uma história emocionante, com a qual aprendemos que a mulher que gera um filho será para sempre mãe, independente das circunstâncias.

Sueli, uma jovem senhora de 53 anos, que perdeu o seu único filho, em um acidente de carro, no dia 11 de maio 2008, após o almoço do Dia das Mães. E quem nos contou essa história foi o Pedro, seu marido, que nos mandou uma linda carta e pediu para que este Dia das Mães de 2014 fosse muito especial. E para que pudéssemos concretizar a alegria desse casal, nós procuramos nossos amigos e parceiros que, mais uma vez, ajudaram-nos com presentes lindíssimos, confira!

Primeiro, fomos até a loja *Mercatuss Nacionais e Importados*, onde Sueli recebeu toda atenção e carinho de Andreia, a nossa realizadora ficou encantada com o vestido em lycra com decote em V, na cor preta, com manguinha, muito confortável. Andréia complementou o look da Sueli presenteando-a com um cinto de couro com fivela dourada na cor marrom, um par de brincos com pedras sintéticas, dourados com *strass*, um anel dourado com pedra sintética e um colar dourado com várias correntes, chiquérrimo!

Em seguida, fomos até a loja *Calçados & Cia*, onde a proprietária Poliana, mais uma vez, doou um lindo sapato no modelo scarpin, com detalhes dourados, um laço com *strass* e salto baixo, muito confortável, que fez nossa realizadora sair da loja muito satisfeita.

Na *Ótica Virtual*, Sônia colocou vários modelos à disposição da nossa realizadora e ela escolheu um lindo par de óculos de sol, com lentes degradê, proteção UV, na cor marrom, um arraso!

Quem mais uma vez esteve presente neste projeto foi a Ana Claudia da loja *MP Modas e Presentes*, que doou uma bolsa de couro ecológico, na cor nude, que está super em alta, com detalhes em dourados, ela ficou perfeito com o estilo da Sueli. E o conjunto de lingerie, com sutiã de bojo e tule bordado e uma calcinha na cor vermelha, foi um presente da proprietária Renata da loja *Outlet Valisére*.

O delicioso perfume da Jinny Sue, doce e com notas florais, que deixou nossa realizadora ainda mais perfumada, foi presente da *Visual Modas e Perfumaria*.

## Chegou a hora de mudar o visual...

No *Studio Cá Cabelo e Corpo*, pelas mãos da manicure Jenifer, nossa realizadora fez as unhas dos pés e das mãos usando a cor "Coisa Boa" da coleção "Giovanna Antonelli", que por sinal está super na moda.

A esteticista Beatriz fez depilação no buço e pernas e também uma massagem em todo o corpo, que deixou Sueli bem relaxada. Já as sobancelhas ficaram por conta da designer Karina.

O cabelo ficou por conta da cabeleireira Viviane, que aplicou uma máscara hidratante e que os deixou bem sedosos. Para o corte, Viviane escolheu um repicado, tirando o volume e suavizando os fios, finalizando com uma escova.

Já na maquiagem, que ficou por conta da designer Karina, foram usados bronze para o blush, cor terra para os olhos e para a boca tom natural, finalizando com gloss de brilho. Resumindo: ficou um luxo!

E para finalizar, Sueli foi feliz, realizada e perfumada, jantar com seu esposo, no *Spazio do Zé*, onde foram muito bem atendidos e servidos. Eles comeram uma deliciosa pizza à Califórnia e tomaram suco de laranja.

Parabéns, Sueli. Que todos os dias da sua vida sejam assim!



Ótica Virtual



MP Modas e Presentes



Studio Ká Cabelo e Corpo

25



Outlet Valisére



Spazio do Zé



Mercatuss Nacionais e Importados



Calçados & Cia



Visual Modas e Perfumaria

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

**Mercatuss Nacionais e Importados**, Rua Prof. Adauto Pereira, 112, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-9265/997402572; **Calçados & Cia**, Rua 11 de Agosto, 405, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-9876; **Outlet Valisére**, Rua Cel. Lúcio Seabra, 582, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-7322; **Ótica Virtual**, Rua 13 de Maio, 539, Centro de Tatuí, fone (15) 3259-2783; **MP Modas e Presentes**, Rua Cel. Aureliano de Camargo, 490, Centro de Tatuí, fone (15) 3205-2591; **Visual Modas e Perfumaria**, Rua Capitão Lisboa, 716, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-5038; **Studio Ká Cabelo e Corpo**, Rua Prof. Adauto Pereira, 112, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-9265; **Spazio do Zé**, Av. Doutor Salles Gomes, 44, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-6758; **Josué Mota Fotografia**, Rua Cônego Demétrio, 391, Centro, Tatuí, Fones: (15) 99721-0616 / (15) 99730-2150, contato@josuemota.com e www.josuemota.com.br.

Apoio: Elmec Comunicações.

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí-SP, CEP 18270-010 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja você a próxima! E não se esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

# Decoração de Casamento

*Tendências para 2014*

O mês de maio é conhecido, nacionalmente, como o mês das noivas e apesar disso estar saindo um pouco da moda, muitas coisas referentes à sua decoração continuam sendo tendência. Se 2014 será o ano do seu matrimônio, você já deve estar atarefada pensando nos detalhes da festa.

O casamento, tal como a moda, é marcado por tendências que ditam gerações, estilos, momentos únicos e inesquecíveis. Nós conversamos com um expert do mundo dos eventos, e vamos te dar todas as dicas do que estará em alta neste ano para seu casamento ser o dia dos seus sonhos.

## Cores

A utilização de duas cores para a decoração de casamento continua a ser tendência, para jogar com uma cor vibrante escolha uma cor neutra.

Segundo Rafael Landucci, decorador de eventos de Jurumim, em 2014, ainda reina o clássico, que é a decoração com flores brancas, detalhes em preto e prata. Para quem gosta de cores, o laranja, vermelho, amarelo e azul são as grandes pedidas para 2014. O rosa cai muito bem em casamentos românticos e é uma das cores mais requisitadas. “Para as que gostam de glamour, o dourado está vindo com tudo, mas deve ser usado com moderação. Móveis e elementos decorativos devem estar em sintonia com o local e com o estilo do evento desejado. Vale misturar

peças modernas com clássicas, desde que haja harmonia”, completa o decorador.

O clássico preto e branco nunca deixa de estar na moda e também é sempre uma boa opção para quem pretende uma decoração mais sóbria e requintada.

## Novidades

### Vintage

O estilo vintage está em alta na moda, mas também na decoração de casamentos, aposte num estilo diferente com castiçais de velas e poltronas clássicas para decorar o espaço. Abuse, ainda, em talheres, louça, tudo inspirado nos anos 20 e 30. Se optar por este tema o vestido deve ter também uma inspiração mais vintage, lembrando as rendas e sem muito volume.

### Hippie Chic

Segundo Rafael, essa é a maior novidade do momento. Trata-se de uma decoração criada com detalhes minimalistas, flores delicadas, garrafas de diversos modelos e tamanhos, toques pessoais do casal, muita criatividade e até mesmo bom humor. “Lembrando que esse tipo de decoração é mais indicado para casamentos diurnos, ao ar livre e fica muito bem em festas residências ou festas menores”, completa Rafael.

## Iluminação

Outro item que vem se inovando a cada ano, é a iluminação cênica. Hoje, a iluminação é uma

peça fundamental para o resultado final de um trabalho decorativo. Painéis e refletores de led são super indicados para quem deseja uma festa mais moderna e requintada.

Quase todos os dias, surge algo diferente na área, uma novidade, então, não existe uma regra. O importante é que o sonho de ambos seja realizado e que as ideias partam dos próprios pombinhos. Para Rafael, a decoração, para ter extremo sucesso e bom gosto, tem de combinar única e exclusivamente com o cliente. Não adianta ser simples e chegar no dia do casamento e querer algo suntuoso ou vice-versa. Isso dará a impressão que não houve intervenção pessoal e que o decorador não captou o estilo dos noivos. “Costumo falar que a decoração tem de ser a cara do cliente, sendo ela da maneira e do tamanho que for. Isso é estar na moda, isso é ser chique!”, explica. Ele também afirma que procurar um especialista no assunto ainda é a melhor solução quando existe falta de tempo ou de conhecimento na área. As pessoas preferem estar sem preocupação e continuam contratando para executar esse trabalho. Decorar um evento, por mais simples que seja, requer profissionalismo e competência. “Trabalho nesse ramo há mais de 15 anos, e afirmo que é para profissionais responsáveis e não para amadores. Vale lembrar que tirar informações dos fornecedores, em qualquer área, é de extrema importância, para que você não contrate gato por lebre”, conclui Landucci.



Restaurante



A qualidade que você já conhece, agora em self service



Emec

Inauguração dia **09/05/2014**, a partir das **11h**

Venha comemorar o DIA das MÃES com  
um almoço muito especial !

Rua José Bonifácio, 881 - Centro - Tatuí - SP

15 3259-3359



# Cobogós

## Eles voltaram para ficar!

Os elementos vazados, anteriormente chamados de cobogós, receberam esta denominação por terem sido inventados por três engenheiros de Recife-PE. São eles: Amadeu Coimbra (Co), Ernest August Boeckmann (Bo) e Antônio de Góis (Go). Através da extração destas três sílabas é que surgiu o nome do material.

O calor excessivo do Nordeste foi a fonte de inspiração para encontrar esta solução arquitetônica. A união de beleza e funcionalidade possibilitou infinitas formas de uso, aumentando a iluminação e ventilação dos ambientes com estilo e praticidade, sem necessitar de manutenção.

Inicialmente, o material era feito apenas com cimento e areia, para uso externo, mas também já existiram peças feitas em louça para uso interno, nas cores: rosa antigo, amarelo claro, verde fusca, preto e branco, que ficaram por um bom tempo démodé. Recentemente, o elemento vazado voltou com força total e trouxe uma gama enorme de cores, formas e texturas em materiais.

Por ser um material versátil, pode ser utilizado em varandas, áreas de piscina, jardins externos, jardins de invernos, banheiros, saunas, espaços gourmet, também podem ser utilizados



para separar uma lavanderia de uma cozinha. Enfim, basta colocar a criatividade à solta para trazer harmonia e diferencial para sua casa.

Os valores variam de acordo com o material. Um exemplo é o tradicional cerâmico que mede 18 x 25 x 7 e custa nas grandes redes R\$ 1,90 a R\$ 2,99 por peça. Já os esmaltados

custam em torno de R\$ 34,90 cada, medindo 25 x 25 x 7. Já os elementos feitos com cimento, para uso externo, custam entre R\$ 10,79 a R\$ 14,70 a unidade, com dimensões que variam em torno de 39 x 39 x 7 e 35 x 35 x 7.

Vale sempre a pena investir nos materiais de acabamento porque são eles que trazem charme para dentro do lar, local que passamos 1/3 da vida, então, vale a pena ter um cuidado especial com todos os ambientes.

Aqui, em Tatuí, já existem lojas especializadas em acabamento, que trazem materiais atuais e de ponta, a preços convidativos. Não há mais necessidade de deslocamento para comprar materiais belíssimos, já temos tudo aqui pertinho. Vamos valorizar o comércio local!



Veridiana Pettinelli  
www.arqprojeto.arq.br

**SOLTEK**  
AQUECEDORES SOLAR

Proporcionando conforto para você e sua família.

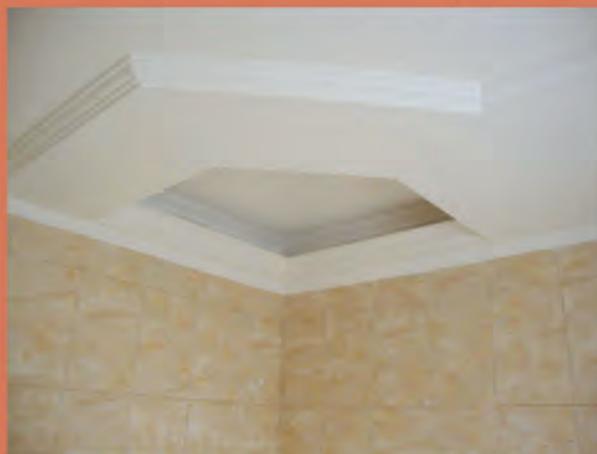
Vendas, instalações e Manutenções  
Aquecimento solar de Banho  
piscinas e Banheiras

Rinnai  
JELLY FISH  
INDUSTRIAL SERVICES

Rua 7 de Setembro, 217D - Tatuí/SP (15) 3259-3021/3259-2357  
www.soltekaquecedores.com.br

**Fernando**  
REVESTIMENTOS

Rua São Bento, 813 . Centro . Tatuí/SP (15) 3305-5508



**ADNEI DAS PEDRAS**

**Adnei das Pedras**  
 (Também temos pedras para piscinas)  
 Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica  
 Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)  
 (15) 3251-9936/ (15) 99781-5677  
[www.adneidaspedras.com.br](http://www.adneidaspedras.com.br)



**Gesso Confiança**  
 (Gessos/Molduras)  
 Rua Júlia de Melo Machado, 351 - Parque Industrial - Tatuí/SP  
 Fixo (15) 3251.4744/Vivo 99656.4485/Tim 98159.5922/Nextel 78362092/ID978\*15517  
[gesso.confianca@hotmail.com](mailto:gesso.confianca@hotmail.com)



**Pavanelli Materiais para Construção**  
 (Pisos / Metais / Cubas)  
 Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Centro - Tatuí/SP  
 (15) 3251-1365  
[www.pavanellimateriais.com.br](http://www.pavanellimateriais.com.br)



**Pertutti Modulados**  
 (Móveis)  
 Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Centro - Tatuí/SP  
 (15) 3205-2571  
 Rua Dr. Campos, 175 - Centro - Cerquillo/SP  
 (15) 3284-2104

# As calçadas

*A calçada faz parte do projeto da casa*

O bom estado do passeio público vai além da ausência de buracos ou deteriorações. Uma calçada deve ter mobilidade, acessibilidade e escolhas sustentáveis, prolongando a vida do projeto.

A calçada deve ser uma faixa LIVRE, CONTÍNUA, sem interrupções ou obstáculos.

As pedras soltas, buracos e declives atrapalham a transição dos pedestres, pisos que trepidam podem complicar o trânsito de carrinhos de bebê e cadeirantes.

A calçada pode e deve acompanhar o projeto da casa, para que fiquem em harmonia. A escolha do material a ser colocado na calçada deve ser uma das primeiras questões observadas no projeto.

A mobilidade e a segurança do passeio dependem da escolha do material e sua conservação.

A melhor escolha é de pavimentos resistentes ao tráfego de veículos, com durabilidade de mais de cinco anos, sem trepidação.

Hoje, no mercado, temos uma grande variedade de pisos permeáveis que podem ser colocados na calçada e o material pode ser usado também no estacionamento da garagem.

Os pisos cimentícios são uma boa opção para uma mobilidade tranquila. Os pisos drenantes são uma ótima opção para escoamento de água. Outra opção para contribuir com uma casa moderna e sustentável é utilizar calçadas arborizadas. A vegetação também contribui para a drenagem natural da água de chuva.

Nas vias públicas, a arborização pode ocupar canteiros e áreas de acesso – desde que a calçada tenha 2 m de largura e as plantas não comprometam o espaço de circulação. Já cuidar das árvores nas faixas de serviço cabe às prefeituras.

O mais importante: a sua calçada deve ser segura – contribuindo sempre com a urbanização da cidade e a comodidade do cidadão.

*Aline Fernanda Simões*

*Engenheira Civil – CREA – 5062291795*



**Projetos:**

- Residencial, Comercial e Industrial <
- Corpo de Bombeiro <
- Estrutura <
- Regularização <
- Ampliação Residencial, Comercial e Industrial <
- Reforma em Geral <
- Estudo de Viabilidade de Terreno <

**Aline Fernanda Simões**  
Engenheira Civil CREA 5062291795

Emec

# Jaime Pinheiro

*Um artista apaixonado por sua cultura*



Um dos principais artistas da cidade, Jaime Pinheiro é o que podemos dizer de um caipira legítimo, apaixonado por sua cidade e por sua cultura. Iniciou seus trabalhos cenográficos em 1979, paralelamente a atividades na área de artes gráficas e como designer. Em 1997, instalou a Oficina de Cenografia no Conservatório de Tatuí, instituição na qual também atua como cenógrafo.

Entre seus principais cenários estão os dos programas “Prelúdio”, “Prêmio Carlos Gomes” e “Sinfonia Fina”, da TV Cultura. Desenvolveu trabalhos para o Festival de Inverno de Campos do Jordão e para o Festival de MPB de Tatuí. Realizou a cenografia dos espetáculos “Morte e Vida Severina”, “O Pequeno Príncipe”, entre outros. Dedicou-se ao teatro de animação, cultura popular e folclore, tendo sido o coordenador do II e III Torneio Estadual de Cururu – evento para o qual também desenvolveu cenário. Formou-se em artes plásticas pela Faculdade de Tatuí. É professor no Conservatório de Tatuí.

Conversamos com esse eterno apaixonado, que coloca esse amor em cada palavra e em cada gesto em que mostra com muito carinho suas obras, tendo o maior orgulho delas e também de seus alunos.

**Revista Hadar**>> Como começou essa paixão pela arte?

**Jaime Pinheiro**>> Ah começou desde menino. Desde muito criança, eu já gostava de desenhar, isso tinha até escrito nos diários da minha mãe, que com uns dois anos eu já pedia papel para rabiscar.

**Revista Hadar**>> E como você levou isso para sua vida profissional?

**Jaime Pinheiro**>> Comecei há mais de 30 anos como publicitário e designer, fazendo logotipos, panfletos, banners. Aos poucos, fui fazendo cursos, palestras e me especializando em cenários. Antigamente, era muito difícil achar um curso voltado especificamente para essa área e, até hoje, ainda é.

**Revista Hadar**>> O que você pode falar sobre sua profissão?

**Jaime Pinheiro**>> Ser cenógrafo é ter paixão pelo que faz. Costumo dizer que eu sou apaixonado pelos meus cenários. Faço meu trabalho com o maior prazer e gosto muito do que faço. A faculdade é somente para te dar uma formação. A arte depende muito do seu talento e do seu amor por ela.

**Revista Hadar**>> Quem procura suas oficinas? Qual tipo de aluno chega até você?

**Jaime Pinheiro**>> Recebo alunos de diferentes áreas de atuação, mas sempre ligados à arte. Muitos alunos de teatro do próprio conservatório e também professores que desejam incluir algo a mais em suas aulas. E nas oficinas vou levando para o caminho que eles querem, focando no que desejam aprender.

**Revista Hadar**>> Você acha que, na sua área, a tecnologia pode ajudar ou atrapalhar?

**Jaime Pinheiro**>> A tecnologia, hoje em dia, é somente uma ferramenta para ajudar. Mas o trabalho manual, feito artesanalmente, não deixa de ser praticado e elogiado. O musical do Rei Leão, por exemplo, tem um investimento de cerca de 50 milhões de reais e eu aqui muitas vezes faço cenários com um investimento baixíssimo, não é isso que faz o espetáculo. Ela (a tecnologia) pode ajudar muito, mas não vai deixar de ter cenário feito com papelão, com papel picado e bambu, materiais que eu uso frequentemente aqui e gosto muito.

**Revista Hadar**>> Essa tecnologia pode ajudar outras pessoas que não têm tanto talento a entrar para a arte?

**Jaime Pinheiro**>> Do mesmo jeito que outrora demorávamos uma semana fazendo um banner, para pintar e tudo mais. Hoje em dia, em algumas horas, você cria diversos banners. Não que isso vá dizer que o de hoje é melhor, ou o que demorava uma semana era. Isso depende de quem está fazendo. Hoje há muitas pessoas que se dizem publicitários, designers gráficos, mas que fazem um trabalho amador. Eu acredito que a tecnologia é somente uma ferramenta. Quem tem talento vai continuar tendo talento e se destacando.

**Revista Hadar**>> E seus teatros de animação? Você tem uma grande paixão pelos seus bonecos, uma das grandes obras do seu trabalho.

**Jaime Pinheiro**>> Se tem uma coisa que posso dizer que gosto mais do que meus cenários, são meus bonecos. A arte dos bonecos é algo que me fascina. Participo muito de simpósios e palestras sobre o assunto e, no Brasil, isso é algo que falta muito incentivo. As pessoas acham que o teatro de animação é algo onde eles só ficam rindo. É uma coisa que vai além, leva cultura à população. Recentemente, fiz um trabalho no minhocão, onde usamos uma das janelas dos prédios como palco, e foi algo mágico, juntava muita gente a cada apresentação. Eles iam chegando e se aglomerando para assistir ao espetáculo, elogiando muito depois. Foi algo muito lindo de se ver.

**Revista Hadar**>> A arte tem idade? O que esperar da arte daqui para frente?

**Jaime Pinheiro**>> Costumo dizer que toda arte é contemporânea, porque arte não tem tempo. Como não dizer que Monalisa é desta época? Que ela não é contemporânea? Ela é totalmente atual e contemporânea.

# Mãe, sempre mãe!

*Gerar a vida. Criar um ser humano. É o papel mais sublime.*

Entre os muitos papéis que o ser humano desempenha durante a vida, o de gerar a vida e criar os filhos é o mais sublime! Afinal, os filhos são a nossa continuidade em nossa breve passagem pelo mundo.

Ser mãe (e pai) deveria ser o papel principal e o topo da carreira do roteiro da vida. Ter e criar filhos são como viver constantemente no olho do furacão, ou como diz o ditado: ser mãe é padecer no paraíso. Um turbilhão de emoções que só quem tem filho sabe como é.

Ser mãe é sorrir sempre, mesmo que seu coração esteja em pedaços! Ser mãe é sempre ter uma palavra de carinho, um conforto para os filhos, mesmo que eles não sejam mais crianças. Ser mãe é educar e saber dizer não ainda que, em um primeiro momento, você o magoe. Mas não se preocupe, o tempo e a experiência provarão que você tinha razão. E que foi preciso amor e coragem para negar algo ao filho, pois você sabia que poderia ser nocivo para ele.

Ser mãe também é errar. Mas é um erro em mil tentativas de acertar. Ser mãe é saber que, mesmo com todo seu esforço, seu filho pode fazer escolhas erradas na vida. É saber que ele pode e vai se machucar, vai sofrer. Mas isso faz parte da vida e da história dele. E ninguém pode ser o protagonista da história da vida de outra pessoa, a não ser ela mesma.

Ser mãe é amar o filho, mesmo sabendo que um dia ele pode te rejeitar. Ser mãe é ter a coragem de enfrentar o mundo por ele, mas, se preciso for, não hesitar em dar um puxão de orelhas no malcriado.

Ser mãe é estar ao seu lado durante toda a

vida. Desde o momento em que a vida é gerada, até o momento onde ela se apaga. Ser mãe é amar o filho mesmo antes de conhecê-lo. É estar presente na alegria e na tristeza, na doença e na saúde.

Ser mãe é ofertar ao filho o dom da vida no momento do parto. Um momento único, onde as principais forças da natureza estão presentes: dor, sofrimento, riso, ale-

gria, esperança, vida e morte. Tudo em um único quadro. Não é à toa que se chama dar à luz, pois é isso que a mulher faz: ilumina o mundo com uma nova vida! Na reportagem especial que a Hadar traz nesta edição, você saberá um pouco mais sobre um dos momentos mais importantes da vida da mulher: quando ela dá à luz e se torna mãe! Boa leitura!



*Feliz Dia das Mães*



# PARTO HUMANIZADO:

## a transição sem traumas

*Médicos e outros profissionais de saúde apontam as vantagens do parto humanizado*

Imagine que você está no lugar mais seguro e confortável do mundo, imagine que está flutuando suavemente, sem maiores preocupações (aliás, na verdade, sem preocupação nenhuma). Agora, imagine que, sem qualquer aviso, você sai ou é retirado de tal lugar e entra em uma nova e brutal realidade, com luzes ofuscantes, barulhos ensurdecedores. Parece loucura, não? Mas não é. Você simplesmente acaba de nascer!

Por meio da cesariana, o nascimento é uma transição violenta para o bebê, segundo alguns. O mesmo ocorre quando se usa o fórceps para auxiliar no nascimento. Porém, é bom lembrar que, há 50 anos, a taxa de óbito materna era de 5% e hoje é rara.

Com o avanço da medicina, procedimentos cada vez mais distantes do modo natural foram sendo adotados, pois para alguns médicos e pacientes isso parece ser mais seguro; a ponto de a mulher se sentir insegura quanto à própria capacidade de dar à luz via parto normal, um processo que a natureza

vem aprimorando durante milhões de anos!

Nos últimos anos, porém, alguns médicos e outros profissionais de saúde estão reavaliando a situação e estimulando o parto humanizado, inclusive na casa. É uma tentativa de garantir uma passagem tranquila para a criança, que nasce e já vai para o peito da mãe.

### História

O parto cirúrgico, ou cesariana, ganhou força no final do século XIX, mas há indicações que este método existia na antiguidade e que teria sido usado para o nascimento de Júlio César, o lendário imperador romano. Viria daí o nome cesariana? Mas os cientistas acreditam que a cesariana como a conhecemos surgiu em 1500, na Suíça, quando um castrador de porcos (isso mesmo, porcos!) conseguiu autorização para abrir a barriga da mulher, que reclamava de fortes dores.

Desde então a cesariana vem ganhando espaço entre os procedimentos médicos, pois proporciona menos riscos (segundo al-

guns médicos) para gestantes e bebês. Nos últimos anos, porém, o parto humanizado vem ganhando mais adeptos. É importante frisar que o parto humanizado não significa, necessariamente, o parto normal, pois há diferenças de procedimentos.

### Médicos

Ginecologista e obstetra formado pela UNESP de Botucatu, o médico Bráulio San- ches de Oliveira Zorzella - CRM:107775/SP, é adepto do parto humanizado e faz palestras sobre o tema em hospitais e clínicas.

“Parto Humanizado é a metodologia, hoje, aceita no mundo todo como a mais avançada em relação aos estudos científicos e melhores resultados para mãe e bebê no parto e nascimento. Ele se apoia em três pontos fundamentais, que são as evidências científicas mais atuais no momento, o atendimento humanizado, que se caracteriza pelo respeito e individualização de cada caso com atenção às necessidades biopsicossociais daquela

gestante e, principalmente, pela promoção do protagonismo feminino em relação à sua posição nesse cenário do parto, colocando o serviço à disposição das suas necessidades”, explica o médico.

Para Zorzella, “os benefícios para a mãe e bebê são a obtenção do melhor resultado, com os menores riscos envolvidos comparados às metodologias já consideradas ultrapassadas pela ciência hoje em dia. Como em todos os eventos envolvendo a saúde, há riscos, mas eles são minimizados se comparados à metodologia anteriormente proposta. É importante salientar que o Parto Humanizado não é uma metodologia alternativa de atenção ao parto, mas, sim, a única aceita, hoje, pela ciência médica como a que oferece os menores riscos”.

Ele reconhece, porém, que a grande maioria dos profissionais de saúde ainda não se adaptou a essa situação, apesar de o método ser uma recomendação para todos os serviços de saúde.

“Essa prática é, sim, bastante difundida e é praticada em todos os países desenvolvidos há, pelo menos, duas décadas. No Brasil, desde 2008, é recomendação dos órgãos regulamentadores que essa prática seja adotada, porém esse processo está lento em nosso país por esbarrar na “Indústria da cesárea”,

aqui, criada e desenvolvida nas últimas quatro décadas pela estrutura de saúde deficitária em nosso país. Os principais obstáculos que enfrentamos por aqui, no setor suplementar, são a ausência de equipes transdisciplinares de plantão 24 horas por dia, além da remuneração deficitária nesse setor, associada à falta de preparo adequado no pré-natal às gestantes, já no SUS, apesar de haver equipes multidisciplinares de plantão 24h por dia em quase todo território nacional, a remuneração e o estímulo às práticas voltadas ao parto normal nos profissionais e nas pacientes ainda são deficitários”, afirma o médico, ao analisar a situação no país.

#### Procedimento

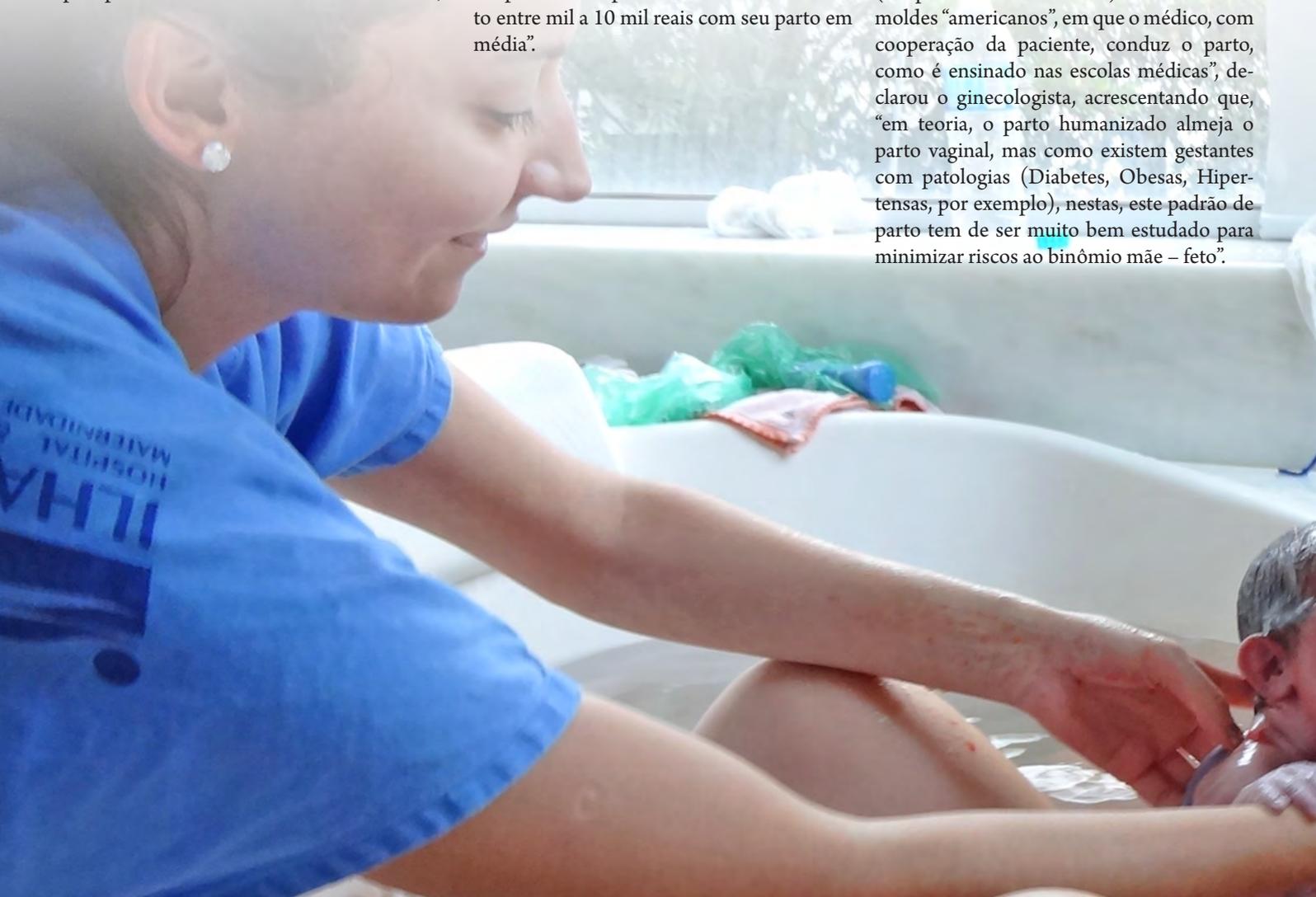
Zorzella diz que “o atendimento do parto na metodologia proposta como “Parto Humanizado” requer a remuneração da equipe transdisciplinar 24h por dia, todos os dias, onde é possível que o bebê venha ao mundo. Dessa forma, esse serviço acaba encarecendo o que a instituição deve investir, ou mesmo uma paciente que o faça por contrato particular. Um hospital, para manter uma equipe 24h por dia de plantão, investe em torno de 200 mil reais mensais para esse atendimento. Uma paciente que faça contratos particulares pode variar seu investimento entre mil a 10 mil reais com seu parto em média”.

Ainda de acordo com o médico, “o parto humanizado deveria, desde 2008, ser encontrado em toda a rede pública do território nacional, porém há, ainda, alguns pequenos “oásis” onde ele é encontrado. O grande exemplo é o Hospital Sofia Feldman, em Belo Horizonte, que atende 900 partos por mês e apresenta as estatísticas atualmente recomendadas pela Organização Mundial de Saúde”.

#### Uso abusivo

Segundo o Ginecologista, formado pela UNESP de Botucatu, Carlos Alberto dos Santos - CRM: 60408 TEGO 61/93, “parto humanizado é o parto em que a paciente é estimulada a encarar o momento do nascimento com naturalidade. Em outras épocas, o conhecimento do parto era passado de mãe para filha e era realizado por uma pessoa conhecida em casa, o que deixava a futura mãe mais tranquila”, afirmou o médico. Segundo ele, o parto humanizado está em processo de implantação no país, “tentando-se em muitas cidades permitir que um familiar acompanhe o parto e assista o parto, para que com tranquilidade e cooperação da mulher o parto ocorra com naturalidade”.

“O parto convencional como conhecemos (hospitalizado e medicado) é realizado em moldes “americanos”, em que o médico, com cooperação da paciente, conduz o parto, como é ensinado nas escolas médicas”, declarou o ginecologista, acrescentando que, “em teoria, o parto humanizado almeja o parto vaginal, mas como existem gestantes com patologias (Diabetes, Obesas, Hipertensas, por exemplo), nestas, este padrão de parto tem de ser muito bem estudado para minimizar riscos ao binômio mãe – feto”.



O médico ressalta que a cesariana possibilita “uma programação e um procedimento com maior controle do médico, mas oferece um risco maior de infecção para a mãe, maior dor no pós-operatório e a adaptação respiratória do feto que, algumas vezes, é mais difícil que no parto vaginal”. Santos avalia ainda que, “como tudo no Brasil, a cesárea passou a ser usada abusivamente, pois se o parto não está indo bem, faz-se cesárea, então, para médicos e pacientes, fazendo a cesárea, estão fazendo o máximo possível”.

Santos afirma que “uma cesárea não impede um parto vaginal em outra gestação” e destaca a importância do acompanhamento pré-natal: “é muito importante, pois, além de detectar patologias, vacinar a gestante, o médico vai, aos poucos, a cada consulta, orientando a gestante em tudo sobre o parto, a amamentação e anticoncepção pós-parto”.

Finalizando, o médico diz que, em latim, obstetria “significa esperar ao lado”. O trabalho de parto é longo. Quem quer parto normal, não pode ter pressa, não pode dar ouvido a conversas equivocadas, pois a vida não é filme, em que em duas dores nasce a criança. Se quisermos algum objetivo, devemos agir de acordo.

#### **Técnica não é nova**

“Parto humanizado não é uma nova técnica ou mais conhecimento, mas, sim, o respeito à fisiologia da mulher no momento do parto,

quando ela se torna a protagonista. Humanizar o parto é dar liberdade às escolhas da mulher, prestar um atendimento focado em suas necessidades, e não em crenças e mitos”, a afirmação é da enfermeira obstetra Giovana Muller Françani Fragoso. De acordo com a profissional, “o médico deve mostrar todas as opções que a mulher tem de escolha, baseado nas evidências científicas mais atuais, intervindo o menos possível. É a mulher que deve escolher onde ter o bebê, qual acompanhante quer ao seu lado na hora do trabalho de parto e no parto, liberdade de movimentação antes do parto e em que posição é melhor na hora do nascimento, direito de ser bem atendida e amamentar na primeira meia hora de vida do bebê. Para isso, é fundamental o acompanhamento do pré-natal, pois a ciência vem comprovando que o excesso de intervenções tecnológicas durante o parto, que são utilizadas com grande frequência na assistência obstétrica atual, pode não ser tão seguro em partos de baixo risco, isto é, quanto mais intervenção no momento do trabalho de parto, maiores são os riscos de complicações para a mãe e o bebê. Os benefícios dessa prática para a mãe e o bebê mostram que há maior vínculo entre a mãe e o bebê e maior satisfação das mulheres com relação ao parto”.

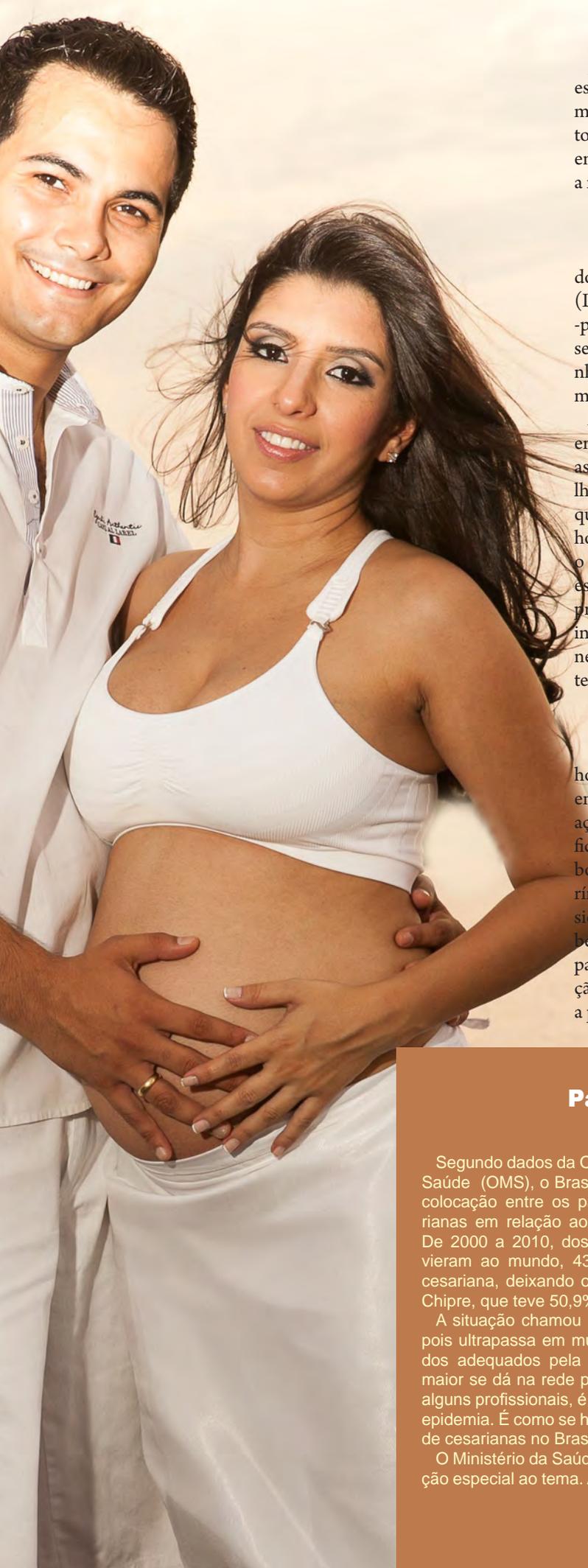
#### **Segurança**

Giovana afirma que “já foi comprovado cientificamente que os partos realizados por parteiras (enfermeiras obstetras e obs-

tetrizes) são mais seguros do que os partos realizados por médicos nos nascimentos de baixo risco, e que neste mesmo nascimento de baixo risco, o parto domiciliar ou em Casas de Parto é tão seguro quanto os realizados nos hospitais e maternidades, com a vantagem de não serem realizadas tantas intervenções, pois o parto é mais natural. Qualquer mulher pode optar por este método, mesmo gestantes de alto risco, porém estas devem ser acompanhadas por médicos e o parto deve ser realizado dentro do ambiente Hospitalar. A Organização Mundial da Saúde recomenda que 85% dos partos sejam normais e somente 15% sejam cesáreas, porém, no Brasil, o índice de cesárea é alarmante, chegando a 52% no total de partos, sendo que, só na rede privada, o índice de cesárea chega a 98%”.

Sobre a pouca divulgação do parto humanizado, Giovana conta que “as práticas médicas não eram baseadas em evidências científicas, isso acontece há mais ou menos uns 10 anos, por este motivo, muitos profissionais ainda precisam mudar a forma de olhar para a assistência ao parto e nascimento e estas mudanças devem iniciar dentro das faculdades para que os novos profissionais saiam com uma nova visão de atendimento ao parto. Os profissionais que já estão atuando não querem mudar suas práticas, pois, na verdade, já estão acomodados. São poucos





profissionais que, hoje, atuam no Brasil com Humanização do parto, e estes profissionais tiveram a mesma formação que todos os outros, mas mudaram o paradigma, tiveram que reaprender sobre assistência ao parto”. A enfermeira estima que o custo do parto humanizado, hoje, está entre R\$ 4 mil a R\$ 12 mil. “Varia de equipe para equipe e do local onde a mulher deseja realizar seu parto”.

### **Acompanhante**

Segundo Giovana, a mulher tem direito a um acompanhante na hora do parto e isso é inclusive previsto em lei. “A mulher tem direito por lei (Lei 11.108) a ter um acompanhante no trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, e este acompanhante é de escolha da mulher, podendo ser o pai, uma amiga ou com quem ela vá sentir segurança. O acompanhamento familiar deixa a parturiente mais tranquila, tornando o parto mais seguro”, afirma a enfermeira.

Ainda de acordo com esta profissional, o parto humanizado pode ser encontrado na rede pública, porém, ela faz uma ressalva: “não são todas as maternidades que oferecem este tipo de serviço, e esta é a luta das mulheres e profissionais que trabalham com a humanização do parto, para que esta prática esteja à disposição de todas as mulheres do país. Um hospital referência para atendimento ao parto humanizado pelo SUS é o Hospital Sofia Feldman, em Belo Horizonte (MG), que, atualmente, está iniciando o atendimento a parto domiciliar com a equipe do próprio hospital. O ministério da saúde tem o projeto Rede Cegonha, que incentiva a humanização do parto, mas para que isso possa funcionar é necessária uma reciclagem das práticas médicas realizadas nos ambientes hospitalares através da medicina baseada em evidências”.

### **Respeitar a mulher**

Giovana explica que “os partos normais realizados, atualmente, nos hospitais são partos cheios de intervenções, em que a mulher é colocada em uma mesa cirúrgica deitada com as pernas para cima para facilitar a ação dos profissionais que estão ali atuando, sendo comprovado cientificamente, como já falei, que as intervenções realizadas, como romper bolsa, colocar oxitocina (sorinho) e episiotomia de rotina (corte no períneo da mulher), assim como colocar a mulher deitada para parir (posição litotômica), aumentam os riscos de complicações para a mãe e o bebê, todas essas práticas vão contra as recomendações da OMS. Já o parto humanizado é o parto normal natural com o mínimo de intervenção ou nenhuma, sendo respeitado o desejo da mulher, sendo que ela é a protagonista do seu parto e não o profissional que a atende”.

## **País vive epidemia de cesariana**

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil aparece em segunda colocação entre os países com mais cesarianas em relação ao total de nascimentos. De 2000 a 2010, dos novos brasileiros que vieram ao mundo, 43,8% foram partos por cesariana, deixando o país atrás apenas do Chipre, que teve 50,9%.

A situação chamou a atenção do governo, pois ultrapassa em muito os 15% considerados adequados pela OMS. A concentração maior se dá na rede privada. O quadro, para alguns profissionais, é semelhante ao de uma epidemia. É como se houvesse uma epidemia de cesarianas no Brasil.

O Ministério da Saúde está dedicando atenção especial ao tema. As ações do governo já

reduziram sensivelmente a mortalidade infantil no país, que caiu de 26,6 por mil nascidos vivos, no começo do milênio (ano 2000), para 16,2 por mil em 2010.

Mas o Brasil não teve o mesmo êxito na redução da mortalidade neonatal, que está diretamente ligada à proporção de nascimentos prematuros e de cesarianas antecipadas.

Pela OMS são considerados prematuros bebês que nascem antes de 37 semanas completas – o natural é que ocorra em até 42. Passou a ser usual o agendamento já a partir da 37ª semana - o que aproxima o parto da prematuridade. Especialistas veem na antecipação do parto o aumento de riscos para o bebê e a mãe.



**Qualidade de Vida**



# Cyber Atleta do Futuro

*A nova modalidade de esporte chega com tudo no Brasil e nossa cidade já conta com um atleta*

**S**e você acredita que jogos são brincadeira de criança, prepare-se para mudar sua mente. Você pode ter jogado muito quando era mais novo e desistiu quando tirou a sua carteira de motorista, mas um monte de caras nunca desistem. Segundo descrição do Wikipédia, Cyber atleta é um gamer profissional que joga jogos por dinheiro. Por enquanto, como

um cyber atleta depende financeiramente do ato de jogar, o tempo que passou jogando não é mais o tempo de “lazer”. E essa é uma prática que está se tornando bastante difundida no Brasil e no resto do mundo.

Com dois anos de idade, um nova-iorquino com o nome de Victor De Leon III pegou um controle de Dreamcast para jogar seu primeiro jogo da NBA 2K. Na área de cyber esporte, este pode muito bem ter sido um dia histórico. Só dois anos mais tarde, Victor – que viria a assumir o nickname Lil Poison (uma homenagem ao seu treinador/tio) – entrou em seu primeiro torneio de Halo. Desde então, Lil Poison ganhou \$2.000 em dinheiro e entrou para a liga do jogo.

O Brasil vive uma fase de construção e desenvolvimento do nosso próprio estilo de E-Sports, possuímos, aproximadamente, dois



anos desde quando a prática da atividade começou a ser inserida a nível nacional, especialmente pelas empresas Riot Games, X5 Computadores, Level Up Games e Ogame.

Edson Leite, cyber atleta tatuiano, explica que esse tipo de modalidade é altamente recomendado para fanáticos por jogos. “Jogo videogame desde que me conheço por gente, sou da época do Atari e poder pensar em fazer disso um esporte, um trabalho, é simplesmente fantástico”, explica o cyber atleta. Ele participou, recentemente, do Campeonato Brasileiro de cyber games, onde foi finalista, ficando entre os 32 melhores do Brasil. “Treinei na última semana antes do campeonato, por cerca de 5h diárias, mesmo trabalhando. É uma coisa que faço com paixão também”, explica. Na hora da partida, milhares de torcedores acompanham a disputa in loco e o em-

bate é transmitido ao vivo para outros fãs espalhados pelo país, com direito a narrador e comentarista. O clima não seria estranho se descrevesse um jogo de futebol ou uma luta de MMA, mas, na verdade, é uma partida profissional do campeonato brasileiro de Pro Evolution Soccer.

Existem jogadores profissionais com patrocinadores que bancam também os períodos pré-torneios, quando os jogadores ficam concentrados

em um hotel, jogando mais de dez horas por dia e estudando estratégias para enfrentarem os oponentes. Edson diz que ainda é difícil viver disso, mas que podemos esperar muita coisa ainda dessa nova modalidade. “Viver disso somente se você tem dinheiro suficiente para manter os treinamentos e tudo mais. Mas o mundo ainda vai se surpreender, e esse com certeza será o esporte do futuro”, completa.

Assim como o futebol americano tem o Super Bowl, o futebol tem a Copa do Mundo, o cyber jogo tem o World Cyber Games. Essa competição é feita após os Jogos Olímpicos, com cidades de todo o mundo querendo sediar o torneio anual. Os competidores representam dezenas de países diferentes e competem em uma variedade de eventos. E tal como os Jogos Olímpicos, os vencedores são premiados com medalhas de ouro, prata e bronze.

**ESTAÇÃO**  
ACADEMIA PISCINA  
www.academiaestacao.com.br

- Natação
- Hidroginástica
- Musculação
- Aulas Fitness
- Personal Trainer

O inverno pode estar chegando, mas ainda não é tempo de parar de nadar.

Venha aprender ou aprimorar o seu nado! Piscina com 25 m, aquecida. Tratamento Ultra Violeta.



# Treinamento Funcional

## A nova mania fitness

*Com pouco tempo e muita disposição, a nova mania está conquistando cada vez mais adeptos*

Cada vez mais homens e mulheres estão se preocupando com o bem-estar do corpo e buscando alternativas para uma vida saudável e fazer as pazes com o espelho. Há pouco tempo, uma modalidade diferente dos treinos convencionais invadiu o mundo fitness e conquistou muitos adeptos. O treinamento funcional ou circuito rápido, como é conhecido, é um treino personalizado que promove a melhora dos movimentos motores, aumento da flexibilidade, ajuda na perda de peso e no ganho de massa muscular com um curto período de tempo diário. Além do uso de aparelhos de musculação, o circuito também pode utilizar cordas, bolas e obstáculos como cones, para estimular a reprodução de movimentos feitos no cotidiano.

Altair Vieira é professor de Educação Física e trabalha esse tipo de exercício com seus alunos de *personal trainer*. Ele explica que, na musculação, por exemplo, é possível isolar uma musculatura, como o quadríceps na máquina extensora,

e tentar fortalecer a região para ajudar na melhora de uma patologia, como um encurtamento, por exemplo. Já no treino funcional é preciso trabalhar mais de um grupamento muscular, para fazer com que o próprio corpo se equilibre. “O objetivo é ativar vários músculos de uma única vez, já que temos um tempo curto, e se combinarmos da forma correta, ajudam na correção da postura, no fortalecimento do abdômen e da lombar, além do ganho de força e emagrecimento.” Conclui o professor.

Em geral, as academias oferecem a atividade no cardápio variado de aulas embutido no preço de suas mensalidades. Os treinos são coletivos, em turmas de dez a vinte pessoas. Quem prefere um atendimento personalizado pode fazer sessões individuais com um personal trainer. A gerente de laboratório, Priscila Barros, de Tatuí, malha um total de três horas por semana. “Hoje faço exercícios com muito mais prazer depois que descobri esse estilo, aproveito meia hora an-

tes do trabalho e é o suficiente para eu ter uma vida mais saudável. Já senti muita diferença, tanto no peso quanto na disposição”, diz ela.

Segundo Altair, qualquer um pode aderir à técnica, inclusive os sedentários, tomando os devidos cuidados, como uma consulta a um médico antes de iniciar a atividade. “Com essa metodologia de treino, conseguimos adaptar os exercícios de acordo com a necessidade específica do aluno. Os interessados em aderir a essa nova modalidade de exercícios têm de ficar atentos à qualificação dos profissionais”, conclui.

### FERRAMENTAS

São vários os aparelhos usados e eles ajudam a trabalhar vários grupos de músculos

### BENEFÍCIOS

- Desenvolvimento da consciência sinestésica e controle corporal;
- Melhoria da postura;
- Melhoria do equilíbrio muscular;
- Diminuição da incidência de lesão;
- Melhora do desempenho atlético;
- Estabilidade articular, principalmente da coluna vertebral;
- Aumento da eficiência dos movimentos;
- Melhora da flexibilidade.
- Aumento da massa muscular
- Ajuda na perda de peso

**Atividade**  
Studio do Bem Estar, Saúde e Estética

Você de bem com a sua saúde!

- \* Orientação Nutricional;
- \* Criolipólise;
- \* Ultralipocativação;
- \* Radiofrequência;
- \* Carboxiterapia;
- \* Ozonioterapia.

- \* Médico;
- \* Fisioterapeuta;
- \* Nutricionista;
- \* Psicanalista;
- \* Educador Físico.

Você

Linda Saudável

Feliz Equilibrada

Rua do Cruzeiro, 716A | Tatuí-SP  
Fone: (15) 3251.4334 - 99672.2453 - 98152.8196  
E-mail: [studio@atividadelaboral.com.br](mailto:studio@atividadelaboral.com.br)

# Conhecer outras culturas ajuda a compreender

*Morar no exterior, seja para trabalhar ou estudar, amplia*

**M**orar no exterior pode ser uma experiência rica e fascinante, seja para um jovem estudante que quer aprender uma outra língua e avançar nos estudos, seja para um profissional em busca de aprimoramento profissional ou mesmo para quem quer apenas conhecer outros povos e culturas.

Afinal, quem não gosta de conhecer novos lugares e pessoas? Se mesmo as viagens mais próximas podem levar a descobertas incríveis, como por exemplo, aquela cachoeira paradisíaca escondida no meio do mato, em um bairro distante, imagina conhecer um país diferente, uma cultura nova.

Se, quando criança, ao passear ou viajar de carro com seus pais, você se encantava ao pôr o rosto na janela do carro e ver a

paisagem passando, imagina a sensação de estar chegando de avião à cidade de Paris, por exemplo. Ou então, olhar as águas do Mediterrâneo durante um cruzeiro marítimo! Você se sentiria o próprio King of the World, como disse Leonardo Di Caprio, em Titanic, antes, claro, de um iceberg aparecer na frente!

Para que sua experiência internacional não naufrague espetacularmente como o navio citado, é importante que você planeje bem sua viagem e sua estada no estrangeiro. Para tanto, escolha agências de viagens e empresas de intercâmbio idôneas, que preparem a pessoa, principalmente o profissional que viaja a trabalho, para enfrentar as dificuldades com a língua estrangeira. Também é importante que a empresa forneça todo o suporte antes do



**Mãe é tudo na vida!**

*Feliz Dia das Mães*

  
Elmec<sup>®</sup>  
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí/SP - (15) 3259-7014/3259-4543  
[www.elmeccomunicacoes.com.br](http://www.elmeccomunicacoes.com.br)

# as diferenças

## os horizontes da pessoa

intercâmbio e durante a estadia no exterior, no caso de estudantes.

Com a experiência de quem já conhece boa parte dos países do mundo, a IE intercâmbio e a English Guru atuam na área de intercâmbio e já enviaram estudantes e profissionais para locais como América do Norte, Central e Sul; Europa; África, Oceania e Ásia.

Com este trabalho, a empresa desenvolveu *know how* de como interagir e compreender outras culturas, algumas bem diferentes da cultura brasileira. Esta bagagem é passada para seus clientes que, dessa forma, podem desfrutar ao máximo esta experiência, conhecendo, compreendendo e aceitando o jeito de ser de outros povos e culturas, tornando o ato de viver uma experiência única e marcante.



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

Tel.: 15 3346.5152

[sorocaba@ieintercambio.com.br](mailto:sorocaba@ieintercambio.com.br)

# CAETANO

Materiais p/ Construção



Já estamos escalando a melhor

# Seleção de OFERTAS

Camisa 10 da construção!



REDE CAETANO de 2008

Ofertas válidas de 1 a 28 de maio/2014 ou enquanto durarem nossos estoques

Parcele em até **10x** no cheque

Consulte condições nas lojas CAETANO

por apenas **R\$ 17,49**

à vista em 3x ou em 10x de R\$ 2,00



50x50 Ref. NHD 50160 PEI 4



50x50 Ref. NHD 50220 PEI 3

NOVA LINHA

NEYMAR JR

**incefra**

grupoincefra www.incefra.com.br

ESTA JÁ NASCEU CAMPEÃ!

COMPRANDO ESTE PRODUTO VOCÊ APOIA O INSTITUTO PROJETO NEYMAR JR



**Piso AVARÉ Extra**

31,5x31,5 Ref. 11300 PEI 5

31,5x31,5 Ref. 8250 PEI 5

31,5x31,5 Ref. 5100 PEI 4

por apenas **R\$ 7,89** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 0,90

por apenas **R\$ 8,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,03

**Piso BELLACER Extra**

45x45 Ref. 20083 PEI 5

45x45 Ref. 10750 PEI 4

45x45 Ref. 20029 PEI 3

50x50 Ref. 70009 PEI 4

por apenas **R\$ 9,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,14

por apenas **R\$ 10,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,26

**Piso ARTEC Extra**

45x45 Ref. 4541 PEI 4

45x45 Ref. 4524 PEI 4

53x53 Ref. HD 53120 PEI 3

53x53 Ref. HD 53150 PEI 3

por apenas **R\$ 9,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,14

por apenas **R\$ 13,49** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,55

**Piso VIVENCE**

45x45 Ref. 140001 PEI 3

45x45 Ref. 140012 No Slip PEI 4

32x57 Ref. 160011

50x50 Ref. 150011 PEI 4

por apenas **R\$ 9,79** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,12

por apenas **R\$ 9,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,14

**Piso CEDASA Extra**

32x45 Ref. Bari Branco II PEI 2

45x45 Ref. Bari Branco PEI 4

45x45 Ref. Corinto Bege PEI 5

45x45 Ref. Gramado PEI 4

por apenas **R\$ 9,79** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,12

**Piso SAVANE Extra**

40x40 Ref. Fenix Verde

40x40 Ref. Macapá Preto PEI 3

43x43 Ref. Palermo Marrom PEI 4

43x43 Ref. HD Pievi PEI 4

por apenas **R\$ 8,90** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,02

por apenas **R\$ 13,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,60

**Vista Bella**

**Piso VISTA BELLA Extra**

45x45 Ref. 12057 PEI 4

45x45 Ref. 12046 No Slip PEI 4

32x57 Ref. HD6009

45x45 Ref. 12045 PEI 4

por apenas **R\$ 9,79** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,12

por apenas **R\$ 12,49** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,43

**Piso MAJOPAR Extra**

32x45 Ref. 31112

45x45 Ref. 45021 PEI 4

45x45 Ref. HD 4016 PEI 3

45x45 Ref. HD 3011 PEI 3

por apenas **R\$ 9,79** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,12

por apenas **R\$ 12,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,49

por apenas **R\$ 13,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,60

**Piso LUME Extra**

47x47 Ref. HD 47517 PEI 3

47x47 Ref. HD 47526 S PEI 4

33x51 Ref. HD 540

33x51 Ref. HD 535

por apenas **R\$ 12,49** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,43

## PORCELANATOS

**ViaRosa Porcelanato VIA ROSA**

31x58 Ref. BR58101

31x58 Ref. BR58141

54x54 Ref. BR54101 PEI 4

54x54 Ref. BR54141 PEI 4

por apenas **R\$ 33,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 3,89

**Delta Porcelanato**

**Porcelanato DELTA**

54x54 Ref. Real

54x54 Ref. Pepper II Alto Tráfego

54x54 Ref. Marsella 54 Alto Brilho

por apenas **R\$ 27,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 3,21

por apenas **R\$ 29,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 3,44

**Piso LUME Extra**

47x47 Ref. 4726 No Slip PEI 4

43x43 Ref. 43130 PEI 5

43x43 Ref. 43123 PEI 3

33x51 Ref. L5520 PEI 5

por apenas **R\$ 10,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,26

por apenas **R\$ 9,99** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,14

por apenas **R\$ 9,79** à vista em 3x ou em 10x de R\$ 1,12

# CONSTRUÇÃO



Tubo Soldável  
MXTubos 3/4 25mm

por apenas  
**R\$ 7,99**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$0,91

Tubo Esgoto  
MXTubos 4" 100mm

por apenas  
**R\$ 25,99**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$2,98



Forro de PVC 8mm  
Normalizado Branco  
REAL PVC

Barras 4mt, 5mt, 6mt e 7mt  
por apenas  
**R\$ 12,29m<sup>2</sup>**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,41



Caixa d'Água  
FORTLEV  
Polietileno

310 lt	por apenas	R\$144,90	ou em 10x de	R\$16,60
500 lt	por apenas	R\$174,90	ou em 10x de	R\$20,03
1.000 lt	por apenas	R\$299,90	ou em 10x de	R\$34,35



Porta Lisa  
Encabeçada  
ABRILAR  
Padrão Mogno  
ou Imbuia  
70cm ou 80cm

por apenas  
**R\$ 99,90**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$11,44



Carrinho de Mão  
CANAL  
com pneu  
e câmara

por apenas  
**R\$ 79,90**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$9,15

## ESQUADRIAS



Veneziana de Correr  
APD c/Gr. Elo  
1,0x1,5 Branca  
2122202-0

por apenas  
**R\$ 559,99**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$64,15



IMPERDÍVEL

5 ANOS  
SASAZAKI



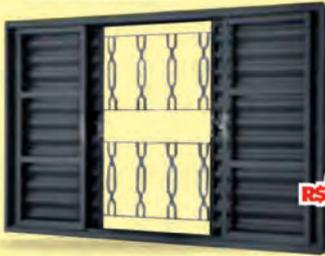
Vitrô de Correr  
APD c/Gr. Elo  
1,0x1,5 Branca  
2212202-9

por apenas  
**R\$ 499,99**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$57,27

IMPERDÍVEL

Produtos de aço, pintados na cor branca com vidros colocados. Pronto para instalação!

\*Os produtos fabricados em chapa de aço não são recomendados para as regiões litorâneas devido a salinidade do ar.



Veneziana de Correr  
Lucasa Básica  
c/Grade Elo  
1,0x1,5 Ref. 2132-0

por apenas  
**R\$ 299,90**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$34,35



Vitrô de Correr  
Lucasa Básica  
c/Grade Elo  
1,0x1,5 Ref. 3299-0

por apenas  
**R\$ 239,90**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$27,48



Veneziana de Correr Central Lucasa  
Facilitã c/Grade Elo  
1,0x1,5 Ref. 2760-0

por apenas  
**R\$ 549,99**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$63,00

Pronto para instalar  
Pintura de acabamento, vidro e acessórios instalados. Mais rapidez, melhor acabamento, economia e comodidade.

Garantia LUCASA FACILITã de 6 anos  
Você instala e esquece. Garantia contra corrosão.

## COZINHA & BANHEIRO



Gabinete de Aço Apolo  
COZIMAX  
Branco ou Branco/Preto

1,20mt	por apenas	R\$369,90	ou em 10x de	R\$42,37
1,50mt	por apenas	R\$409,90	ou em 10x de	R\$46,95
2,00mt	por apenas	R\$509,90	ou em 10x de	R\$58,41



Gabinete MARTICONI  
Capri Maple  
Maderado

1,20mt	por apenas	R\$379,90	ou em 10x de	R\$32,06
1,50mt	por apenas	R\$399,90	ou em 10x de	R\$35,50
2,00mt	por apenas	R\$409,90	ou em 10x de	R\$46,95



Pia de Inox  
CLASSINOX

1,20mt	por apenas	R\$99,99	ou em 10x de	R\$11,45
1,50mt	por apenas	R\$134,99	ou em 10x de	R\$15,46
2,00mt	por apenas	R\$289,99	ou em 10x de	R\$33,22



Pia de Granito  
RG&LG

Cinza Corumbã 1,50 mt	por apenas	R\$249,90	ou em 10x de	R\$28,43
Cinza Corumbã 2,00 mt	por apenas	R\$324,90	ou em 10x de	R\$38,36
Ocre Itaipava 1,50 mt	por apenas	R\$264,90	ou em 10x de	R\$30,34
Ocre Itaipava 2,00 mt	por apenas	R\$334,90	ou em 10x de	R\$38,36
Verde Ubatuba 1,50 mt	por apenas	R\$289,90	ou em 10x de	R\$33,21
Verde Ubatuba 2,00 mt	por apenas	R\$369,90	ou em 10x de	R\$42,37



Toucador LINDOLAR  
Grecia 0,60mt  
Conjunto Acompanhamento  
Torreia, Sifão e Válvula  
Branco/Preto

por apenas  
**R\$ 329,90**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$37,79



Toucador Conjunto Mônico Onix

por apenas  
**R\$ 289,99**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$33,22



Tanque Azulejado com Pé Cores

por apenas  
**R\$ 149,90**  
à vista em 3x | ou em 10x de R\$17,17



ACEITAMOS VISA, MasterCard, American Express. Preços anunciados para pagamento em cheque pré ou cartão.

Fotos meramente ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-los. Ofertas válidas por tempo limitado ou enquanto durarem nossos estoques. Não pague este impresso em vias públicas. Mantenha a cidade limpa.

@resultado1511 0694-2257

# Colágeno uma arma poderosa para um corpo saudável



**C**onsiderado peça fundamental para a jovialidade, o colágeno tem sua produção natural reduzida em 1% a partir dos 30 anos de idade, o que impacta diretamente na qualidade da pele com o início da formação de rugas e da flacidez, além do enfraquecimento dos cabelos e unhas.

Uma maneira encontrada de impedir essa perda é a suplementação de colágeno, que é a maior classe de proteína fundamental insolúvel, promovendo o auto-preenchimento cutâneo e estimulando a hidratação. “Ela é encontrada apenas em células de origem animal, e é bom resaltar que ela é insolúvel, em alguns casos não é absorvida pelo corpo humano”, explica Roberta Vieira, farmacêutica especialista em fórmulas magistrais e com pós-graduação em cosmetologia.

A derme é a camada mais profunda da pele, responsável por promover resistência, elasticidade, sustentação, hidratação e conseqüente preenchimento. Os fibroblastos presentes na derme são células que sintetizam colágeno, elastina e glicosaminoglicanas (GAG), entre outras

*Considerada essencial na  
suplementação, a proteína faz  
verdadeiros milagres  
pela sua pele.*

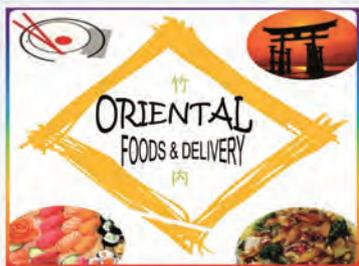
moléculas. O envelhecimento cutâneo promove uma diminuição qualitativa e quantitativa dessas moléculas, dessa maneira, a pele se torna menos espessa com menor sustentação e elasticidade, propiciando, assim, o aparecimento de sinais de envelhecimento como diminuição de hidratação, rugas finas e profundas, conforme os anos vão passando.

Para reverter esse quadro de envelhecimento do rosto e também do corpo, após os 30 anos de idade, existe a formulação de colágeno tipo I e tipo II, conhecidos também como Collys e Cartidyss, ambos ricos em substâncias que ajudam a renovar a aparência da pele, deixando-a bonita e saudável.

“Segundo a Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), 5g de colágeno por dia, durante seis meses, melhora a firmeza e elasticidade da pele. Mas a suplementação não diminui a importância da dieta rica em alimentos que estimulam a produção de colágeno como carnes magras, frango, peixe, clara de ovo, além de legumes, verduras, frutas e castanhas, que ajudam na absorção desse colágeno”, explica Roberta.

Produzida em cápsula, mas também encontrada no formato de sachê, em farmácias de manipulação de todo o Brasil, a novidade utiliza ativos de origem bovina encontrados em produtos de beleza. “É válido ressaltar que a gelatina que compramos no supermercado não é feita com colágeno hidrolisado, que favorece a absorção da proteína, portanto, não é absorvida pelo nosso organismo”, completa Roberta.

“São melhoradas a firmeza e elasticidade da pele, pois é aumentada a densidade de colágeno e fibroblastos, o que ajuda a diminuir as rugas”, afirma a especialista. Além disso, ele estimula a retenção de água entre as células, o que colabora para a reconquista da maciez natural.



**ORIENTAL FOODS  
DIRETO NA SUA CASA!  
LIGUE JÁ!**

**Aberto das 18:30 às 22:00  
Fechado nas Quartas-Feiras**



**15 99793-1109 (Vivo)  
15 98113-1010 (TIM)  
15 99163-4000 (Claro)**

**Praça de Alimentação - Centro - Tatuí - BOX 03**

*Carla Francine Bertanha*  
Advogada - OAB/SP 199.318

R. Cel. Lúcio Seabra, 403A . Tatuí  
Fone: 15. 3259.2621 / Cel: 15. 99723.2043 / E-mail: cabertanha@ig.com.br

# Emagrecimento: além da restrição de calorias



**P**or muito tempo, as orientações para um plano de emagrecimento sempre foram associados a apenas restrição de calorias, sem preocupação no consumo de nutrientes.

Comer menos calorias, alimentos light, diet e zero calorias, gastar mais do que consumir, eram recomendações necessárias para a redução de peso.

Com avanço das pesquisas na área, esse conceito modificou. Hoje, já sabemos que muitos fatores interferem nesse resultado, como:

- A composição das dietas: dietas com alto teor de nutrientes (vitaminas e minerais) auxiliam no emagrecimento;
- Reduzir o consumo de industrializados (alimentos com conservantes/corantes) reduz o acúmulo de toxinas dentro das células adiposas.
- Abaixar o índice glicêmico dos alimentos: aumenta o metabolismo e dá mais saciedade, ajudando na redução de peso;
- Reduzir o consumo de alimentos alergênicos e os que causam hipersensibilidades;

- Melhorar o hábito intestinal: aumentar absorção de nutrientes e a produção de serotonina (assim reduzindo a ansiedade);

- A manutenção/e o ganho de massa magra: ajuda acelerar o metabolismo (gasto de energia), assim, auxiliando na perda de peso. Mas para a formação de músculos há a necessidade do consumo maior de nutrientes, proteína e carboidratos;

- O estresse, sedentarismo e falta de sono são outros fatores que influenciam no emagrecimento;

- Os hormônios, como cortisol e leptina, são essenciais para o controle da saciedade, da ansiedade, do estresse – fatores que prejudicam na redução de peso, por isso, a modulação hormonal é uma grande aliada no emagrecimento.

Por isso que, em muitos casos, somente a restrição de calorias não é eficaz para a perda de peso, sendo necessária a avaliação de outros fatores para atingir um resultado desejado.

Roberta Lorenzetti Lourenço  
Nutricionista - CRN 22509



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

*Cuidando da sua Saúde, Beleza e Bem-Estar!*

**Collyss® e Cartidyss®**

(Colágeno Tipo 1)

(Colágeno Tipo 2)

- . Reduz linhas finas e rugas;
- . Melhora a qualidade de hidratação da pele;
- . Ajuda a proteger fibra de colágeno e elastina de raios UV;
- . Pele do rosto e corpo mais macia e flexível;
- . Reduz as dores articulares em repouso, ao caminhar, e também ao ficar em pé ou carregando algum objeto;
- . Possui Vitamina C.

Faça-nos uma visita e comprove!!  
Consulte nossos farmacêuticos



Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - Tatuí/SP

(15) 3251-2331

Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo

(15) 3205-3100



# É possível sorrir no dentista

*Graças ao uso da sedação inalatória, pessoas com fobia de dentista já podem sair de lá rindo à toa.*

obstáculo severo para fazer tratamentos odontológicos, principalmente em crianças e adultos que têm algum tipo de trauma ligado ao consultório odontológico ou em adultos que tenham essa espécie de fobia do dentista, medo de agulhas e anestesia, ou qualquer tipo de ansiedade antes de algum procedimento odontológico. São nessas situações em que o profissional deve utilizar-se da sedação inalatória.

Segundo Doutor Fabricio L. Gebrin, dentista, as vantagens da sedação com óxido nitroso são diversas. “O efeito é imediato e é totalmente controlado pelo dentista, que pode reverter o quadro a qualquer momento (através da inalação de oxigênio). Mas de todas as vantagens, a mais importante é com relação à segurança, a sedação com óxido nitroso é considerado um dos procedimentos sedativos mais seguros na odontologia”, explica.

Ao sentar-se na cadeira do dentista, o paciente recebe uma máscara sobre o nariz. Antes do início do tratamento, ele inala o gás por cerca de quatro minutos. Ao longo desse tempo, o especialista vai aumentando, aos poucos, a dose. Importante lembrar que o paciente nunca perde a consciência neste tipo de sedação, podendo responder e perceber o que ocorre a sua volta.

Ao perceber que o paciente está sedado, o dentista inicia o procedimento. Uma das grandes vantagens do gás hilariante é que, ao contrário de outros sedativos, ao final

do tratamento, todas as sensações voltam ao normal. “É uma ótima indicação usar o gás em pacientes que inspiram atenção redobrada, como portadores de doenças cardiovasculares, neurovasculares, hepáticas, ou em casos de hipertensão, alergias, diabéticos e pacientes com ânsias de vômito”, explica o Doutor Fabrício.

A sedação com o gás é a mais utilizada na odontologia pela segurança e simplicidade da técnica. “Infelizmente, o uso no Brasil ainda ocorre de forma tímida e são poucas as clínicas que possuem aparelhagem e qualificação para administrar o óxido nitroso. Já na Europa e Estados Unidos, o uso do gás já é uma realidade”, concluiu o Dr. Fabricio.

O uso da substância pelos dentistas vem desde 1844. O pioneiro foi o americano Horace Wells. Até então, o gás do riso era utilizado principalmente em circos para fins recreativos. Durante uma apresentação, Wells notou que um dos malabaristas conseguia se apresentar com um sorriso estampado no rosto, apesar do corte profundo que tinha em uma das pernas. Ele associou a aparente ausência de dor ao gás e resolveu fazer experiências com ele próprio. Pediu que um de seus assistentes lhe arrancasse um molar. Wells não sentiu dor nenhuma. Mas seu final não teve nada de hilariante. Não acreditaram nele e foi acusado de charlatanismo. Muitos anos depois, foi reconhecido como um dos pioneiros da anestesia.

**É** possível sentar na cadeira do dentista tremendo de medo e, em poucos minutos, estar relaxado? Sim, é possível. Graças ao famoso gás do riso, que, apesar do nome engraçado, é coisa séria e é largamente utilizado na Odontologia. A substância utilizada é o óxido nitroso, e o gás serve para diminuir a ansiedade e a tensão dos pacientes mais medrosos.

O medo de ir ao dentista pode ser algo sério. Para muitas pessoas, isso pode ser



10 anos

**Especialistas em:** Dentística, Endodontia, Implantodontia, Odontopediatria, Prótese Dentária, Ortodontia e Odontologia do Trabalho.  
**Capacitação e Habilitação** em Sedação Inalatória com Óxido Nitroso.  
**Treinamento** em Suporte Básico de Vida e DEA no local.

Av. Dr. Salles Gomes, 101 - Centro - Tatuí/SP - (15) 3259-6390 / 3259-7922

vitalita.odonto

Available on the App Store

Android app on Google play





# Piscinas

*Todo cuidado é pouco*

As famosas “pool party” estão em alta e são as festas na piscina, que reúnem uma galera alto astral, que curte boa música, drinks e, claro, uma piscina! E é também neste cenário, que as confraternizações entre amigos e família são realizadas. Afinal, lazer e piscina são duas coisas que combinam.

Mas, é importante que as piscinas estejam sempre limpas, bem cuidadas e com um bom aspecto, que a água seja sempre filtrada, que haja controle do cloro, o qual preferencialmente deve ser aplicado à noite, para evitar a evaporação. Já em piscinas feitas em vinil ou fibra, o cloro deverá ser diluído num balde com água da própria

piscina, estando sempre atento à quantidade, pois o excesso pode causar irritações nas mucosas dos banhistas.

Outro ponto importante é o controle do pH da água, que deve ficar entre 7 e 7,4 medido por fita de teste ou kit colorimétrico, pois o pH fora do padrão causa irritações nos olhos e pele, danifica o equipamento de filtragem e tira a eficiência do cloro.

Como as pessoas, geralmente, ficam apoiadas nas bordas da piscina, elas merecem uma atenção especial e a limpeza deve ser feita com escovas de cerdas macias ou esponjas e produtos de limpeza específicos, para não contaminar a água. Também é importante estar atento quanto ao uso de produtos químicos, que devem ser manuseados somente com o uso de luvas e óculos de proteção, precisam ser armazenados em locais arejados e longe de crianças e animais.

Quanto à conservação das piscinas, é interessante usar uma cobertura de lona, para cobrir o local, durante o inverno, visando diminuir a perda de água por evaporação e o acúmulo de sujeira.

Com essas dicas, você poderá usufruir de sua piscina sem se preocupar e também estará preservando-a durante muitos anos.

47

**iGui**

**A Sua Piscina!**

**iGui**

**15 Anos de Garantia**

**INMETRO**

**(15) 3205-3106**  
**(15) 99621-2024**

**iGui.com | tatui@igui.com.br**  
**Rua Onze de Agosto, 3.320 - Tatuí Prox. ao Coop**

# Saiba os cuidados na criação de pássaros

*Atividade é prazerosa, além de ser desenvolvida e respeitada no Brasil e no exterior*

**S**e você é uma pessoa que ama os animais, principalmente os pássaros, e deseja iniciar uma criação, o primeiro passo é adquirir indivíduos saudáveis, de criadores devidamente registrados na Federação Ornitológica Brasileira (FOB). A dica é do criador Marcos Tadeu de Oliveira Santos, da cidade de Capão Bonito, proprietário do criadouro Marcos Santos, registrado na FOB desde 1996, sócio fundador do clube UCCI (União dos Criadores de Canários de Itapetininga) desde 2006, com anel NA 016, atualmente exercendo o cargo de secretário.

Outras dicas importantes do criador são: colocar as aves em espaços suficientes para sua movimentação, oferecendo alimentos como: mistura de sementes, verduras, farinha, água limpa. Eventualmente, banho de sol, também uma vasilha com água para banho e um local escuro sem movimentação de pessoas à noite para descanso.

Marcos Tadeu lembra que “como em qualquer tipo de criação, alguns elementos são mais sensíveis que outros. Tanto o frio como o calor não interfere na vida devidamente cuidada, o canário é muito sensível à corrente de ventos que, comumente, gera problemas respiratórios como asma, bronquite, rouquidão, ocasionando perda de canto e até morte”.

Sobre o lado comercial da criação, ele afirma que a atividade “tem, sim, o interesse comercial, como qualquer outra, mas, hoje, a maioria são criadores amadores que a praticam como hobby, lembrando-

-se sempre no equilíbrio de despesas para que não onere o orçamento familiar”. Segundo Marcos Tadeu, “a legislação brasileira considera o canário de cor, de porte ou de canto (belga, roller) como animal doméstico, como um cão, gato, assim podemos criá-los sem necessidade de autorização do Ibama ou outro órgão”.

Finalizando, o criador ressalta que “a criação de canários é dinâmica, prazerosa, sendo que a canaricultura brasileira é muito respeitada mundialmente”.





Filete Canjiquinha



**CRP**



Pedras para Piscinas

**Pedras Prudente**  
Tudo em pedras decorativas

**(15) 3251-1487**

www.pedrasprudente.com.br  
vendas@pedrasprudente.com  
facebook.com/pedrasprudente




Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - Centro - Tatuí/SP



**SETAL**  
PORTÕES AUTOMÁTICOS

Portões em Alumínio  
Branco.




Av. Salles Gomes, 156 - Tatuí/SP (15) 3305-7000/3251-4519/ID: 649\*1788  
setalserralheria@hotmail.com

# Energia Eólica

*Uma fonte de energia renovável que merece respeito*

**A**s energias renováveis, no Brasil, representam mais de 85,4% da energia produzida internamente e utilizada no país, segundo dados do Balanço Energético Nacional de 2009, realizado pela Empresa de Pesquisa Energética (EPE). A grande geração nacional é proveniente da geração hidrelétrica, principalmente pelo fato de ser a forma mais barata de geração de energia no país. Porém, a famosa energia eólica promete ser a mais nova queridinha dos brasileiros, já que o país é um gigante potencial eólico.

Após a crise do petróleo de 1970, o Brasil passou a se concentrar no desenvolvimento de fontes alternativas de energia, entre elas a eólica. Segundo Tiago Ferreira, engenheiro da energia, mesmo com toda a matriz energética brasileira sendo de base renovável, somente 0,9% da eletricidade que chegou aos consumidores foi proveniente da geração eólica. “Mesmo esse valor sendo pequeno, com referência a toda geração nacional, de

2012 a 2013, a geração eólica praticamente dobrou no país (crescimento de 86,7%)”, explica o engenheiro.

Apesar de ter um território vasto com ótimo potencial de geração de energia elétrica utilizando o vento, o Brasil ainda produz pouca energia a partir desta fonte. Atualmente, o Brasil produz cerca de 1.200 megawatts, correspondendo a apenas 0,6% de participação no sistema elétrico nacional. São cerca de 90 parques eólicos (usinas eólicas) em todo território nacional. A energia eólica no país é pouco difundida por questões de custo. Basicamente, os principais pontos que tornam a tecnologia ainda pouco viável economicamente são o pouco incentivo governamental para esse tipo de fonte e os altos custos para importação da tecnologia utilizada.

Hoje, a tecnologia eólica, no Brasil, passa por um momento de consolidação, existem muitas empresas investindo e sendo atraídas pelas condições climáticas que o país oferece, e para 2017 já foram comprados projetos para quadruplicar a atual capacidade. Para Régis Davy Lindório de Faria, Pesquisador no Grupo de Energia do Departamento de Engenharia de Energia e Automação Elétricas da Escola Politécnica da USP, uma difi-

culdade encontrada por estes projetos é a diferença das bacias eólicas brasileiras, por ser um país continental, podem ser encontrados diferentes tipos de predominância de ventos, obrigando assim a especificidade de cada projeto e impedindo a produção em escala de qualquer equipamento.

“A geração de energia elétrica através desta fonte é de extrema importância para o Brasil, pois se trata de uma fonte renovável e limpa. Com a energia eólica, nosso país está dando um grande passo na direção do desenvolvimento sustentável”, explica Tiago.

Principais Parques Eólicos no Brasil:

- Complexo Eólico Alto Sertão I - localizado no semiárido baiano, é o maior parque gerador de energia eólica do Brasil e também da América Latina. As 184 torres geram 294 megawatts de energia (cerca de 30% de toda energia eólica gerada no Brasil). Inaugurado em junho de 2012, o complexo pertence à empresa Renova Energia e teve investimento de 1,2 bilhão de reais.

- Parque Eólico de Osório: instalado no município gaúcho de Osório, é o segundo maior centro de geração de energia eólica no Brasil (em 2011). Possui a capacidade instalada de 150 megawatts.

- Usina de Energia Eólica de Praia Formosa: instalada na cidade de Camocim (Ceará). Possui a capacidade instalada de 104 megawatts.

- Parque Eólico Alegria: instalado na cidade de Guamaré (Rio Grande do Norte). Possui a capacidade instalada de 51 megawatts.

- Parque Eólico do Rio de Fogo: instalado na cidade de Rio do Fogo (Rio Grande do Norte). Possui capacidade instalada de 41 megawatts.

- Parque Eólico Eco Energy: instalado na cidade de Beberibe (Ceará). Possui capacidade instalada de 25 megawatts.



# Vacinação contra a Gripe

*Você não pode faltar*

os grupos portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais, a população privada de liberdade e os funcionários do sistema prisional.

De acordo com dados do Ministério da Saúde, o público-alvo da campanha é de 49,6 milhões de pessoas e a meta do Ministério da Saúde é vacinar 80% desta população, considerada de risco para complicações por gripe. Na maioria dos municípios, a vacina contra a gripe estará disponível em todas as Unidades Básicas de Saúde, tanto na zona urbana, como na zona rural.

A enfermeira entrevistada orienta que a vacina é contraindicada para pessoas com história de reação anafilática prévia em doses anteriores, bem como a qualquer componente da vacina, ou alergia grave relacionada a ovo de galinha e seus derivados. “As reações anafiláticas graves a doses anteriores também contraindicam doses subsequentes”, afirma Marilu.

É necessário saber que a importância da vacinação está relacionada à redução da mortalidade, complicações e internações decorrentes das infecções pelo vírus da influenza,

na população alvo para a vacinação. No total, serão distribuídas 53,5 milhões de doses da vacina, que consequentemente protegem contra os três subtipos do vírus da gripe, que são: A/H1N1, A/H3N2 e influenza B.

Os grupos de pessoas que foram escolhidos para serem vacinados passaram por recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), que observou o comportamento das infecções respiratórias, que têm como principal agente os vírus da gripe. Também vale ressaltar que são priorizados os grupos mais suscetíveis ao agravamento de doenças respiratórias.

Ainda de acordo com a OMS, a vacina contra gripe pode reduzir entre 32% a 45% o número de hospitalizações por pneumonias e de 39% a 75% a mortalidade por complicações da influenza, que este ano carrega o tema “Vacinação contra a gripe: você não pode faltar”, com o intuito de atingir o maior número possível de pessoas imunizadas.

Faça sua parte e procure o posto de saúde mais próximo, tendo em mãos, o cartão de vacinação ou documento pessoal.

**I**nciada no mês de abril, a Campanha Nacional de Vacinação contra gripe segue até o dia 9 de maio, sendo que, este ano, houve ampliação da faixa etária para crianças de seis meses e menores de cinco anos, pois, no ano passado, somente crianças de seis meses a menores de dois anos foram imunizadas.

Segundo a enfermeira e coordenadora da Vigilância Epidemiológica de Tatuí, Marilu Rodrigues da Costa, nesta campanha, além de indivíduos com 60 anos ou mais de idade, serão vacinados também os trabalhadores de saúde, os povos indígenas, as crianças, as gestantes, as puérperas (até 45 dias após o parto),



**Gustavo  
Serralheiro**

**Atendemos em CAPELA DO ALTO  
e REGIÃO.**

- Fabricações:**
- Portões Basculantes
  - Deslizantes
  - Pivoltantes
  - Guarda Corpo
  - Grades de Proteção
  - Corrimão
  - Estruturas Metálicas



Rua: Antônio F.N.G. Rodrigues, 42 - Jardim Casa Nova - Capela do Alto  
(15) 99661-0907/99101-6812 - g.camargo2010@bol.com.br



# Cultura

# Esporte Clube São Martinho

*75 anos de história e bola na rede*



**E**m azul e branco, o Esporte Clube São Martinho adentra os gramados, carregando as cores de seu clube, fazendo história e gan-

hando títulos, desde 1939. Com sede em Tatuí, o clube amador brasileiro de futebol disputa campeonatos amadores oficiais da Federação Paulista de Futebol, presidido, atualmente, por Fernando Sebastião.

Fundado em 31 de maio, o clube completa, este mês, 75 anos de existência, mas foi com muita luta, que sua história começou e com as “peladas” dos operários da extinta Fábrica Têxtil São Martinho, no final da década de 1930, que todos os dias, após o trabalho, se reuniam para jogar futebol. Foi aí que surgiu o Esporte Clube Camelo que, após algum tempo, passou a se chamar Esporte Clube São Martinho.

Naquela época, Dario Freire Meirelles tornou-se um benemérito do clube, com a doação de um campo, na área da propriedade da Fábrica Têxtil São Martinho, que hoje leva o nome de estádio “José Rubens do Amaral Lincoln”.

Um fato interessante é que, apesar de ter sido fundado em 31 de maio de 1939, a inauguração oficial, feita em sua sede na Praça São Martinho, aconteceu somente no dia 17 de janeiro de 1942, quando o Clube São Martinho já tinha em seu currículo lugar de destaque entre os grandes times da cidade.

Entre os títulos conquistados, o São Martinho foi campeão da 26ª Copa Região em 1944, Campeão Regional por muitos anos consecutivos, campeão do Torneio Início em 1958, 1961, 1967, 1969, 1977 e 1978, Campeão Triangular em 1958 e 1969, Campeão da Taça Altamiro Vieira em 1977, Campeão da Copa Tatuí em 1993, Campeão Amador em 1994, 1996 e 1997,

Vice-Campeão do Campeonato Paulista Amador de Futebol em 2006, entre outros.

A alcunha de “Leão do Sul” que o

São Martinho carrega, surgiu em meados dos anos quarenta, quando o Clube terminou como terceiro colocado do Campeonato Paulista Amador de Futebol, e por ter sido o único time restante da parte Sul do Estado, levou o apelido de leão, que logo passou a adotar como mascote do time.

Com música de Claudinei Velasco de Carmargo e Letra de Oswaldo Laranjeira, o hino do Esporte Clube São Martinho conta um pouco da história do time: “Salve o Leão, símbolo meu/ Tua garra, tua garra renasceu/ Dentro e fora do gramado/ Felino amado, teu passado convenceu/ Dentro e fora do gramado/ És operário, a tua fé nunca morreu. Começaste

em 39/ E o que te move é o denodo, destemor/  
Quando entras na disputa/ A tua luta sempre  
assusta o contendor. Time sempre posto à pro-  
va/ A tua fé a cada dia se renova/ Enfrentando  
o poderoso/ Tua altivez é outra vez poder de  
fogo. Imponente Alviceleste/ Leão do Sul de  
Camelo à Capitão/ Mostra sempre as tuas ves-  
tes/ Manto Sagrado de um eterno campeão/  
Mostra sempre as tuas vestes/ Manto Sagrado  
de um eterno campeão”.

Recentemente, o estádio Amaral Lincoln  
precisou ser fechado e passou por diversas  
reformas e adaptações. Porém, a vontade  
de vencer falou mais alto e, com uma nova  
diretoria, novas instalações e ações entre  
amigos para levantar fundos, o Clube São  
Martinho reabriu suas portas para seus fieis  
torcedores, que sempre acreditaram no po-  
tencial do time.



## **TRANSTATUÍ** EXPRESS CARGO

- 🔗 TRANSFERÊNCIA & DISTRIBUIÇÃO
- 🔗 CARGA URGENTE - JUST IN TIME
- 🔗 ARMAZENAGEM & LOGÍSTICA
- 🔗 PRODUTOS CONTROLADOS
- 🔗 CARGA FRACIONADA
- 🔗 ENCOMENDAS
- 🔗 LOTAÇÕES
- 🔗 COLETAS

### 🔗 ATENDIMENTO:

SÃO PAULO E REGIÃO, TATUÍ, QUADRA,  
PORANGABA, CESÁRIO LANGE,  
CERQUILHO, TIETÊ, BOITUVA, IPERÓ E  
CAPELA DO ALTO



Terminal de Cargas Fernão Dias, Quadra 6 - Box 10 - Vila Sabrina - São Paulo/SP - (11) 2951-9288

www.transtatuí.com.br - Rodovia SP 127, Km 113 - Tatuí/SP - (15) 3251-4343

# 3 de Maio

## Dia do Sertanejo

**M**úsica caipira, música raiz, sertanejo romântico, sertanejo universitário. Muitos são os rótulos para a música sertaneja que pode ser considerada o estilo mais eclético e que tem a capacidade de unir os mais variados sons em suas canções.

Comemorado no dia 3 de maio - o Dia do Sertanejo - o gênero cruzou décadas, conquistou gerações e nunca esteve tão em evidência tanto dentro quanto fora do Brasil. Foi-se a época em que música sertaneja era um estilo musical que apenas seus pais e avós gostavam. Hoje, esse estilo ganhou diversas duplas, cantores solos e também ganhou seguidores de todas as idades. Em homenagem à data, conversamos com a dupla sertaneja Aruan e Tiggre sobre sua influência e o que esperam da música daqui para frente. “O sertanejo tomou conta do país de uma forma inexplicável, o mercado é potencialmente bom e só tende a melhorar com duplas muito boas surgindo. E tem espaço para todos”, explicam.

Ao longo de sua história, iniciada ainda no começo do século passado, muitas foram as influências musicais que, ao longo dos anos, foram incorporadas ao estilo sertanejo. As primeiras duplas a se destacar, no então cenário caipira, foram Zico Dias & Ferrinho, Laureano & Soares, Mandi & Sorocabinha,

Mariano & Caçula, Tônico & Tinoco, entre outras. Outras duplas continuavam a surgir, como Pena Branca & Xavantinho, além do cantor Tião Carreiro – que logo depois faria dupla com Pardinho e inovava ao fundir o gênero com samba e calango de roda.

Já a partir da década de 1980, artistas como Sérgio Reis, Chitãozinho & Xororó, Leandro & Leonardo, Zezé di Camargo & Luciano, Chrystian & Ralf, João Paulo & Daniel, Gian & Giovani, Rick & Renner, entre outros começavam a se despontar com canções românticas. “Minha influência vem dessa época, onde todos dentro de casa ouviam música caipira, e eu já andava pra lá e pra cá com o violão na mão”, conta Rodrigo Tiggre, cantor sertanejo.

Foi a partir desse momento que a música sertaneja deixou de ser apenas uma forma de mostrar lindas canções, que retratavam a humildade e história do homem do sertão, para chamar atenção de empresários e investidores, que viram na música uma forma de ganhar dinheiro com o então criado “Sertanejo Universitário”. Um estilo mais comercial, com raízes mais populares, entre eles o “arrocha”. Tais misturas vêm sendo duramente criticadas, principalmente pelas duplas mais antigas, por descaracterizar a música sertaneja em praticamente todas as

suas instâncias: letra, melodia e qualidade vocal. “O sertanejo universitário foi justamente um nome criado para atrair mais jovens para o estilo musical, que deu muito certo, pois antigamente dizia-se que o sertanejo era coisa de velho. Hoje em dia essa história mudou, e a música sertaneja atrai todas as idades sem preconceito nenhum”, explica Aruan Puertas, cantor sertanejo.

Foi nessa nova fase da música sertaneja que surgiram nomes como Guilherme & Santiago, Bruno & Marrone, João Bosco & Vinícius, César Menotti & Fabiano, Jorge & Mateus, Victor & Leo, Fernando & Sorocaba, João Neto & Frederico, Gustavo Lima, Luan Santana, Cristiano Araújo, Paula Fernandes, Michel Teló, entre outros artistas que ganham força e são destaque no mercado nacional e internacional.

O sertanejo sempre foi muito forte na região central no país, Goiás, Mato Grosso, além do interior de São Paulo, de onde saem as principais duplas sertanejas do país. “Nós esperamos que a música continue sendo tocada e que o som da nossa terra jamais morra. Graças ao sertanejo temos muita história para contar e muita história que ainda está por vir. O que torcemos é para que continuem sendo músicas e artistas de alta qualidade”, conclui a dupla.



# O Jardim da Mente -2

## O Que Você Tem Plantado?

Quando você conseguir alterar radicalmente seus pensamentos, ficará surpreso com a transformação positiva que isso lhe trará. As condições materiais de sua vida serão imensamente melhoradas. Sempre que o medo, a dúvida e a indecisão estiverem em seus pensamentos, fracasso e dependência serão os frutos decorrentes. Sempre que a coragem e a autoconfiança ocuparem seus pensamentos, ÊXITO E PLENITUDE serão seus frutos. Todo pensamento recorrente cria raízes profundas, seja de TRAGÉDIA ou de MILAGRE. Seu caráter vai sendo transformado minuto a minuto, sem que você perceba. A escolha é sempre sua. O que você tem escolhido? Quando vai abrir seus olhos e começar a enxergar? O mundo que você vê fora de você, ao seu redor, se adapta ao seu mundo interior do pensamento. Você nem sempre atrai o que deseja, mas sempre atrai o que você é. Se você interromper seus pensamentos negativos, as pessoas serão mais gentis com você e se disporão a lhe ajudar. Se você se livrar dos pensamentos fracos e doentios, começará a encontrar oportunidades em todos os lugares e passará a tornar concretos projetos que antes eram apenas sonhos. Sua mente é a SENHORA do seu corpo; ela comanda todas as operações que ele realiza, sejam as propositalmente escolhidas ou as expressas de forma automática. Se você não controlar seus pensamentos, eles controlarão você. O relógio de sua vida está trabalhando velocemente. Mude enquanto é tempo!

55

*“Se você desenvolver pensamentos bons e construtivos, nenhum duro destino lhe conduzirá até a miséria ou a vergonha” (James Allen).*

Ivan Maia  
Treinador Emocional  
ivan@ivanmaia.com.br



**ALEIXO MINERAÇÃO**  
Produzindo Qualidade, para você economizar

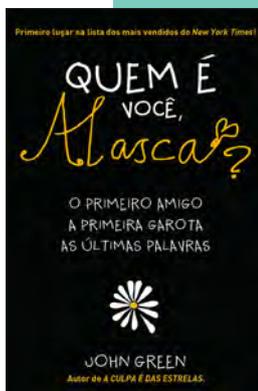
AREIA VENDAS  
e PEDRA 3266-2436

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Estrada Iperó a Tatuí, KM 04 | Iperó/SP | Distrito Industrial (15) 3266-2436 | 3266-1014 aleixomineracao@ig.com.br

Emec

## RECOMENDADO

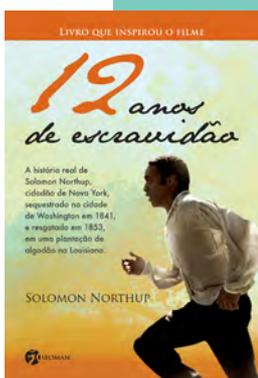


### QUEM É VOCÊ, ALASCA?

AUTOR: John Green

EDITORA: WMF Martins Fontes

Miles Halter é um adolescente fissurado por célebres últimas palavras que, cansado de sua vidinha pacata e sem graça em casa, vai estudar num colégio interno à procura daquilo que o poeta François Rabelais, quando estava à beira da morte, chamou de o “Grande Talvez”. Muita coisa o aguarda em Culver Creek, inclusive Alasca Young, uma garota inteligente, espirituosa, problemática e extremamente sensual, que o levará para o seu labirinto e o catapultará em direção ao Grande Talvez.

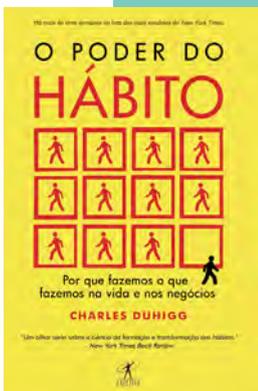


### DOZE ANOS DE ESCRAVIDÃO

AUTOR: Solomon Northup

EDITORA: Companhia das Letras

Doze anos de escravidão narra a história real de Solomon Northup, um negro livre que, atraído por uma proposta de emprego, abandona a segurança do Norte e acaba sendo sequestrado e vendido como escravo. Depois de liberto, Northup publicou o relato contundente de sua história, que se tornou um best-seller imediato. Hoje, 160 anos após a primeira edição, Doze Anos de Escravidão é reconhecido como uma narrativa de qualidades excepcionais. Para a crítica, o caráter especial do livro deve-se ao fato de o autor ter sido um homem culto que viveu duas vidas opostas, primeiro como cidadão livre e depois como escravo.



### O PODER DO HÁBITO

AUTOR: Charles Duhigg

EDITORA: Objetiva

Durante os últimos dois anos, uma jovem transformou quase todos os aspectos de sua vida. Parou de fumar, correu uma maratona e foi promovida. Em um laboratório, neurologistas descobriram que os padrões dentro do cérebro dela, ou seja, seus hábitos foram modificados de maneira fundamental para que todas essas mudanças ocorressem.

Há duas décadas pesquisando ao lado de psicólogos, sociólogos e publicitários, cientistas do cérebro começaram, finalmente, a entender como os hábitos funcionam e, mais importante, como podem ser transformados.

*Feliz Dia das Mães!*

*“Para aquela que sempre nos ajuda a fazer a melhor escolha!”*

**Ballet Teatro FRED ASTAIRE**

Informações: (15) 3251-8417  
Praça Paulo Setubal, 22 Galeria Del Fante - sala 7 - Tatuí/SP  
www.fredastairetatui.com.br  
facebook.com/balletteatrofredastairetatui

**BABY-USE**

Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

**FELIZ DIA DAS MÃES**

**Tatuí: Rua Juvenal de Campos, 841 15. 3251-1291**

**Boituva: Av. Brasil, 267 15. 3363-3362**



### MEU PASSADO ME CONDENA

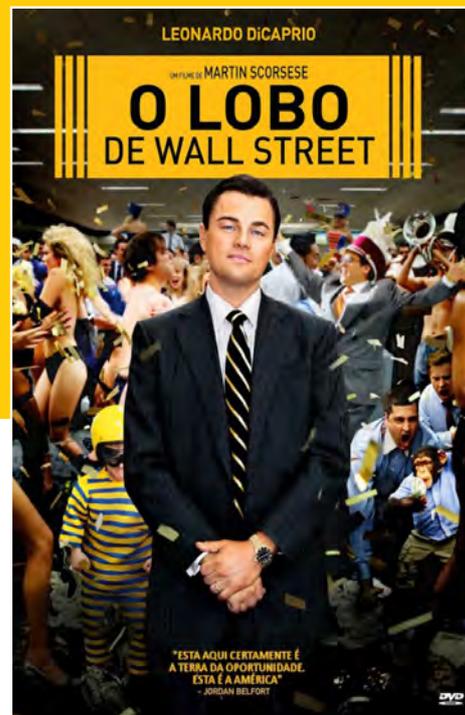
Quando Fábio (Porchat) e Miá (Mello) se encontram, é amor à primeira vista. Eles se casam um mês depois de se conhecerem e decidem viajar à Europa em um cruzeiro em lua de mel. Só que, durante a viagem, eles encontram seus antigos namorados, Beto (Alejandro Claveaux) e Laura (Juliana Didone), que hoje estão juntos e também em lua de mel. A direção do filme fica por conta de Julia Rezende. ‘Meu Passado Me Condena’ é a adaptação da série de televisão de mesmo nome, escrita por Tati Bernardi e no elenco: Fábio Porchat, Miá Mello, Inez Viana, Marcelo Valle, Rafael Queiroga, Juliana Didone, Alejandro Claveaux, Elke Maravilha, Stepan Necessian, Catarina Abdalla. Agora é só reunir todo mundo na sala e dar boas risadas!



### ATIVIDADE PARANORMAL: MARCADOS PELO MAL

‘Atividade Paranormal – Marcados pelo Mal’ conta a história de Jesse, um adolescente latino do subúrbio de Los Angeles que, depois de acordar com uma estranha marca em seu corpo, começa a ser perseguido por forças misteriosas, enquanto sua família e amigos tentam salvá-lo.

Com o sucesso da franquia ‘Atividade Paranormal’, foi desenvolvido este spin-off voltado para o mercado latino, com roteiro e direção de Christopher Landon (roteirista de ‘Atividade Paranormal 2 e 3’). Para você que gosta de sentir um friozinho na barriga.



### O LOBO DE WALL STREET

‘O Lobo de Wall Street’ é adaptação do livro de memórias de Jordan Belfort, que no Brasil ganhou o nome de “O Lobo de Wall Street”. Belfort (Leonardo DiCaprio) foi um corretor de títulos da bolsa norte-americana que entrou em decadência nos anos 90. Sua história envolve o uso de drogas e crimes do colarinho branco. Ganhador do Globo de Ouro 2014 na categoria de Melhor Ator para Leonardo DiCaprio. No elenco: Leonardo DiCaprio, Jonah Hill, Matthew McConaughey, Kyle Chandler, Jon Bernthal, Jon Favreau, Shea Whigham, Jean Dujardin, Ethan Suplee, Spike Jonze, Rob Reiner, Joanna Lumley. Muito drama e suspense para você não tirar os olhos da televisão.

57



## Pequenos Notáveis

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)



O pequeno notável deste mês é o André Trielli Ávila, "ele é um menino adorável, inteligente, muito ativo e que adora fazer amigos. É muito querido por todos com quem ele convive", diz sua mãe Chris Ávila.

Com 8 anos de idade, ele está cursando o 3º ano do Ensino Fundamental I. Ele gosta muito de praticar esportes, principalmente o futebol e o tênis.

Além disso, uma das grandes revelações do André é a paixão pelo desenho, sendo que ele faz aulas com o professor Deivid Leite.

Parabéns, André! A Revista Hadar lhe deseja muito sucesso e que seja muito feliz!

## DICAS DOMÉSTICAS

Como limpar máquina de lavar roupa: Basta colocar 1 litro e meio de vinagre branco na máquina e executar o ciclo completo. Pronto! Sua máquina de lavar está pronta para outra.

Para que a pizza não fique "emborrachada", ao colocá-la no micro-ondas, coloque, também, uma pequena quantidade de água.

Para afiar as lâminas do liquidificador, bata cascas de ovos!

Normalmente, a festa é organizada entre o sexto e oitavo mês de gestação. É uma tradição popular em alguns países, como na Índia, por exemplo, onde as famílias se reúnem no sétimo mês de gestação e fazem uma grande comemoração.

Durante a cerimônia, são feitas as orações para o bem-estar da mãe e do bebê, e para que tenham um parto seguro e de boa saúde. As mães são adornadas com colares feitos de jasmim.

Na República Dominicana, não há festa se não houver muita comida, muita dança e música. A festa só termina quando todo mundo está cansado. A celebração é uma surpresa para o casal, preparada pelos amigos, vizinhos e familiares. Tudo começa com divertidos jogos para aquecer a festa e um chapéu decorado com as fitas dos presentes ofertados, e o papai tem de usá-lo a noite toda.

No Reino Unido e na França, o Chá de Bebê é um novo fenômeno, recentemente importado dos Estados Unidos. Algumas pessoas preferem realizar depois do nascimento do bebê, pois acreditam que dar presentes antes traz azar. Outros consideram a gravidez um assunto muito pessoal e não realizam nenhuma festa.

Já no Brasil, este evento se tornou uma grande festa e não tem um único nome: Chá de bebê, Chá de fraldas, Chá de Cegonha, ele sempre é dedicado à chegada de um novo membro da família. Cada mãe ou família que aceita fazê-lo, espera que ele seja muito bem organizado e muito bem lembrado. O seu principal objetivo é proporcionar um apoio emocional dos amigos à futura mãe e presentear com os itens que ainda faltam para completar o enxoval. No passado, somente as mães de primeira viagem organizavam este evento, mas, atualmente, cada novo começo de vida pode e deve ser comemorado com, aliás, as grávidas podem organizar mais de um Chá para o mesmo bebê, principalmente se elas têm muitos grupos de amigos, um evento para colegas de trabalho, outro para amigos mais íntimos, familiares...

A tradição manda amarrar um laço na barriga e o mesmo servirá de proteção contra o mau olhado. As brincadeiras também têm seus ritos, como, por exemplo: embalar bem o presente e a grávida deverá adivinhar o que é, sem abri-lo, e quem deu; esse ato tem como objetivo dar boas vindas a esse novo ser. Há também uma brincadeira que se escolhe uma palavra e essa não poderá ser dita pelas convidadas, durante toda a festa. Depois, é entregue um colar de fitas a cada uma das amigas e cada vez que uma delas falar a palavra (proibida), aquela que escutou pode roubar o colar. A vencedora será quem tiver mais colares e, ao final da festa, os colares servem para confundir espíritos maus e aproximar boas vibrações.

## CURIOSIDADES

### Chá de Bebê

Saiba como surgiu essa tradição em que todos fazem a festa!

Você já participou de um Chá de Bebê? Sabe como ele surgiu? Então, o Chá de Bebê é uma festa em que a futura mãe recebe presentes para seu bebê que está prestes a chegar.

Não se sabe exatamente de onde, como surgiu e o nome exato deste evento, mas existe opinião de que o nome "Chá de Bebê" tenha surgido devido à verdadeira paixão ou devido à necessidade das mulheres de se reunirem para bater um papo, tomar um chazinho, colocar a "fofoca" em dia de uma forma mais descontraída.

## MINUTO DE SABEDORIA

Pense positivamente!

Nossos pensamentos emitem ondas reais que se irradiam de nosso cérebro, formando uma atmosfera mental que é peculiar a cada pessoa.

De acordo com o tipo de vibração do pensamento, atrainemos a nós todas as ondas semelhantes.

Se você pensar negativamente, atrairá todos os pensamentos negativos, piorando seu estado.

Pense positivamente, para atrair apenas pensamentos positivos de paz e prosperidade.

Carlos Torres Pastorino

# Você sabia?

Previsão para o signo de Touro em 2014

Você sabe qual é o seu signo? Em que decanato você nasceu? Quando ele entra em vigor? Então, este mês vamos falar do signo de Touro.

Os nascidos no final do período regido por Touro (21/04 a 20/05) terão grande influência de Saturno em Escorpião. Isso significa que as relações e as parcerias estarão em teste.

Em 2014, o signo de Touro estará cada vez mais determinado. Os taurinos terão mais chances de alcançar metas, mas deverão ter cuidado para o ciúme e a teimosia não atrapalhem os planos. A dica para o taurino é no campo amoroso. Tome cuidado para não abalar a relação. O ano pede que você demonstre suas reais intenções e sentimentos para que o parceiro aumente a confiança em você.

No trabalho você estará de vento em popa. Muitas conquistas deverão ocorrer neste ano. Preste atenção às tendências e oportunidades do mercado estrangeiro. Mas dose sua ganância. O primeiro semestre de 2014 será movimentado na área do trabalho. Há grandes chances de transformações, por isso você deve ter paciência para enfrentar possíveis contrariedades. Para faturar um dinheiro extra, aposte no comércio e tome cuidado com taxas e impostos.

Os taurinos do segundo decanato (30 de abril a 10 de maio) e do terceiro decanato (de 11 a 20 de maio), especialmente os nascidos entre 7 a 21 de maio, têm um ano de desafios. Saturno em Escorpião fazendo oposição ao seu Sol tende a diminuir sua vitalidade e dar a sensação de que as dificuldades, que agora surgem em sua vida, são superiores à sua capacidade de lidar com elas. Chefes e pessoas de autoridade podem estar se opondo aos seus planos em vários aspectos, o casamento ou relação estável parece estar em um momento de prova com o cônjuge, e a sua energia física anda em baixa. Tanto estresse pode tornar você o hospedeiro ideal para doenças oportunistas ou aquelas que ocorrem por baixa imunidade. Tente cuidar do

próprio corpo com carinho neste período: nada de se exigir fisicamente, já que, emocionalmente, você pode estar sentindo o peso do mundo sobre os seus ombros. Evite resistir às mudanças que se apresentam, para que as coisas fluam com mais facilidade. Evite, também, iniciar planos e projetos agora.

Com Plutão em Capricórnio, só devem ser feitas transformações cujo objetivo seja a consolidação do que já está estabelecido. Júpiter em Câncer no primeiro semestre do ano deve dar um "refresco", facilitando contatos com pessoas influentes, que podem trazer benefícios no futuro. Mas esses benefícios só ocorrerão se forem frutos do seu próprio esforço, portanto, nada de confiar na sorte. Ela até vai aparecer, desde que você vá atrás dela.

Para os nativos dos três decanatos, os meses de janeiro, fevereiro e setembro são favoráveis para o amor, enquanto os primeiros 15 dias de junho são favoráveis para cuidar da beleza e para investir em você mesmo.

Já os nascidos com Ascendente em Touro têm vivido momentos de muita instabilidade e imprevisíveis em sua vida cotidiana. Isso porque Urano em trânsito pela sua Casa 12 natal em oposição à Casa 6 gera cancelamento de compromissos, mil coisas para fazer ao mesmo tempo, e torna qualquer planejamento prévio praticamente impossível de ser mantido. Com isso em vista, procure manter uma boa dose de flexibilidade em sua agenda. Nada de planejar compromissos com horários apertados, nem assumir compromissos como definitivos, porque nada é certo e tudo pode mudar no último instante. Mudanças no ambiente profissional também são possíveis durante este período. Com tanta movimentação, o ideal é manter a mente aberta e abrir mão do controle. No final das contas, tudo acontecerá exatamente como tiver de ser, e a você caberá se adaptar às circunstâncias.

## O agrião, seus benefícios e nutrientes



Chegou o outono! Estação das frutas... E com ele os dias se tornam de clima ameno e à noite dá aquele friozinho... Nada melhor do que se preparar para o clima, consumindo alimentos que nos deixem bem, nutridos e saudáveis.

59

E quando se fala em nutrição e saúde, nada melhor do que pensar num alimento que lhe ofereça um pouco de tudo e o agrião é um deles, pois ele é tão forte em termos de nutrientes, que nem precisa ser consumido diariamente, a não ser para tratamento dos brônquios durante períodos limitados.

Ele é muito rico em ferro, iodo e vitamina C, além de ser muito importante na produção de colágeno, cicatrização, metabolismo e ainda colabora com a manutenção do peso e com o emagrecimento. Ele ajuda a combater o raquitismo, o ácido úrico e as doenças do pulmão, agindo na purificação do fígado e do estômago.

Os fumantes devem fazer uso do agrião, uma vez por semana, para desintoxicação do organismo.

O suco de agrião adoçado com mel é um excelente xarope para combater bronquite, tosse, tuberculose e outras enfermidades, como o diabetes, por exemplo. Aqueles que sofrem de ácido úrico devem comer agrião diariamente, sem falar que ele pode ser usado em saladas, é uma verdadeira delícia!

## MINUTO DE REFLEXÃO

A ingratidão é um direito do qual não se deve fazer uso.

Machado de Assis

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

“O Brasil está maduro para debater a questão da legalização das drogas, mas não sei se para aceitar.”

Fernando Gabeira, jornalista e ex-deputado federal, ao defender, no jornal O Globo, um referendo sobre o assunto.

“Sem moda, quem você é quando está nu?”

Pierre Cardin, estilista italiano, em entrevista à Efe, agência espanhola de notícias, revista Veja.

# Chuva de Verão

Sol a pino, inclemente,  
Queimando sem piedade.  
Céu azul, imponente,  
Brilhando com majestade.  
Então, de repente, o tempo  
Mostrou sua força...  
Nuvens negras cobriram  
A face do céu.  
Trovões retumbavam longe...  
Ventos fortes surravam o arvoredo,  
Espalhando folhas pelo chão.  
Relâmpagos refulgiam  
Insistentes, na escura amplidão.  
Trovões ainda rugiam,  
Enquanto grossos pingos d' água  
Batiam nos telhados,  
Sob o açoite do vento.

O menino assustado,  
Rostinho na vidraça,  
Olhava a força da chuva.  
Os olhos lacrimejavam  
E o coração se afligia,  
E as trêmulas mãos se agitavam...  
Então, veio a calma.  
Ele foi para o quintal  
Repleto de esperança.  
E o belo rosto iluminou-se  
Por um terno sorriso.  
Os filhotinhos pipilavam  
Sob as asas da mãe amorosa.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*



Um carinho  
doce para  
a mamãe!



**Sueli Bolos**  
doceria

**Tatuí:** R. Cel. Aureliano de Camargo, 286 T: (15) 3205-2661

**Boituva:** R. São Roque, 25 T: (15) 3363-3012

**Porto Feliz:** R. José Bonifácio, 88 T: (15) 3262-6408

# Claudia Leitte

## ganha o mundo com a música oficial da Copa do Mundo

*A música oficial da Copa 2014, “We Are One”,*

*foi lançada no último mês, mas a cantora recebe duras críticas em sua participação.*

Considerada por muitos como cover da Ivete, a cantora de axé Claudia Leitte irá cantar junto com Jennifer Lopez e Pitbull na cerimônia de abertura da Copa do Mundo, que acontece dia 12 de junho na arena de São Paulo. A música de abertura da Copa do Mundo, We are one (Ole Ola) é uma canção do novo cd do rapper americano.

Na letra, os torcedores são incentivados a levantarem a bandeira do seu país, e é cantada na maior parte do tempo em inglês e espanhol por Pitbull, numa mistura de pop, música eletrônica e rap. As cantoras fazem participações em alguns trechos. “É meu, é seu, hoje é tudo nosso/ Quando eu chamo o mundo inteiro pra cantar, é porque eu posso/ Torcer, chorar, sorrir, gritar/Não importa o resultado, vamos extravasar”, canta a cantora brasileira, em português.

Segundo Claudia Leitte, a felicidade em representar o próprio país na Copa do Mundo é empolgante, principalmente sendo que ela estará com dois artistas que admira e respeita muito. “Adoro compartilhar minha cultura e meu país com as pessoas através da música! A Copa do Mundo da FIFA é um dos maiores eventos do planeta, e mal posso esperar para sambar com o Pitbull e a Jennifer Lopez no Brasil”, disse a cantora em entrevista para um site brasileiro.

Porém, Claudia Leitte está sendo duramente criticada nas redes sociais. A maioria das pessoas afirma que quem representa o Brasil é Ivete Sangalo e não Claudia. Além de pedirem por Ivete, o povo quer Shakira

no lugar de Jennifer Lopez.

Letra da música:

We Are One

*Mr. Worldwide*

*It's only right we did something for the World Cup*

*Seven continents, 195 countries*

*Give it take three, but one world*

*I've been around the world*

*Never seen so many things*

*Even though we may be different*

*We're really all the same*

*Put your flags up in the sky (put them in the sky)*

*And wave them side to side (side to side)*

*Show the world where you're from (show them where you're from)*

*Show the world we are one (one love, life)*

*And wave them side to side (side to side)*

*Show the world where you're from (show them where you're from)*

*Show the world we are one (one love, life)*

*Oe oe oe oh la*

*When the moment gets tough*

*You've got keep going*

*One love, one life, one world*

*One fight, whole world, one night, one place*

*Brazil, everybody put your flags in the sky*

*and do what you feel*

*It's your world, my world, our world today*

*And we invite the whole world, whole world to play*

*It's your world, my world, our world today*

*And we invite the whole world, whole world to play*

*Es mi mundo, tu mundo, el mundo de nosotros*

*Invitamos a todo el mundo a jugar con nosotros*

*Put your flags up in the sky*

*(Put them in the sky)*

*And wave them side to side (side to side)*

*Show the world where you're from (show them where you're from)*

*Show the world we are one (one love, life)*

*Put your flags up in the sky (Put them in the sky)*

*And wave them side to side (side to side)*

*Show the world where you're from (show them where you're from)*

*Show the world we are one (one love, life)*

*Oe oe oe oh la*

*Oe oe oe oh la*

*Oe oe oe oh la*

*Put your flags up in the sky (put them in the sky)*

*And wave them side to side (side to side)*

*Show the world where you're from (show them where you're from)*

*Show the world we are one (one love, life)*

*Put your flags up in the sky (put them in the sky)*

*And wave them side to side (side to side)*

*Show the world where you're from (show them where you're from)*

*Show the world we are one (one love, life)*

*Oe oe oe oh la*

*Oe oe oe oh la*

*Oe oe oe oh la*



# 1º de maio

## Dia do Trabalho

*Uma data que celebra as conquistas dos trabalhadores*

**T**rabalhar para conquistar o que se deseja, ganhar para poder realizar sonhos, são os principais objetivos de quem está no mercado de trabalho. Estudiar, especializar-se, ter destaque naquilo que faz. Quem, na vida adulta, não deseja ter resultados positivos, após trabalhar durante oito horas por dia, seis ou até mesmo sete dias na semana, e depois, esperar por uma folga ou um feriado para descansar?!

O dia do trabalhador, comemorado em 1º de maio, foi estabelecido para isso, com o intuito de celebrar a luta diária que mi-

lhares de trabalhadores travam para conquistar seus direitos. Foi exatamente nesta data, em 1886, que aconteceu uma manifestação de trabalhadores em Chicago, que protestavam contra as condições desumanas de trabalho e a excessiva carga horária a que eram submetidos. Após muita revolta, no dia 23 de abril de 1919, o senado francês aprovou e modificou a jornada de trabalho para 8 horas, sendo que, antes, eram 13 horas diárias.

Após anos, muitos trabalhadores ainda lutam por seus direitos, mas, agora, para terem

carteira assinada. O aspecto positivo é que houve um grande crescimento neste percentual no setor privado, constituído por empregados, empregadores, trabalhadores por conta própria, militares ou funcionários públicos estatutários e no ano de 2003 a 2012, o crescimento foi de 53,6% (de 7,3 milhões para 11,3 milhões), segundo dados do Ministério do Trabalho e Emprego.

As mulheres, que antes eram minoria no mercado de trabalho, também ganharam espaço e a população feminina com carteira de trabalho assinada no setor privado cresceu 9,8 pontos percentuais (de 34,7% em 2003 para 44,5% em 2012).

Para a secretária Marilene Rodrigues, carteira assinada é sinônimo de segurança: “Contar com benefícios como décimo terceiro, férias remuneradas, fundo de garantia, seguro-desemprego me trazem maior segurança em relação ao futuro e às minhas necessidades. Trabalho desde os meus 18 anos e, hoje, com 32, tenho certa garantia para poder fazer e realizar meus planos e aproveitar os momentos de lazer”.

Assim como a entrevistada acima, o mecânico João Marcelo Pedroso vê muitos benefícios em ter carteira assinada, entre eles, quando foi demitido sem justa causa, mas teve seus direitos recebidos. “Recebi tudo conforme dita a lei, sem ter dores de cabeça na hora do acerto, graças ao meu registro”.

Condições dignas de trabalho, emprego registrado, férias remuneradas, aposentadoria garantida, são alguns dos muitos direitos que todo cidadão empregado tem direito e dever de ter.



**IRMÃOS TATU**  
O negócio é cavocar

- Poços convencionais (feitos à mão)
- Fossa séptica
- Canaleta (vala)

**Solicite um orçamento!**

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP    Cláudio: (15) 98124-4208 / Élio: (15) 99766-3067



universo

# Teen

# Álbum de figurinhas da Copa do Mundo

*Febre para todas as idades*



Desde o começo do mês de abril, a busca pelo álbum de figurinhas da copa tem se tornado uma febre gigantesca por todo o país. Todos querem ter o álbum da Copa do Brasil. Nas primeiras semanas, via-se uma verdadeira disputa por pacotes de figurinhas, filas em bancas, choro e muita correria. Parecia que estavam vendendo verdadeiros ingressos para os jogos do Brasil.

A Panini, empresa italiana que detém o direito exclusivo de produção e distribuição do álbum de figurinhas oficiais da Copa do Mundo, tem a meta de atingir 8 milhões de colecionadores com o álbum deste ano, número da tiragem inicial da edição. São 640 cromos adesivos dos 32 países participantes, além de estádios, mascotes e informações sobre a campanha nas eliminatórias. Segundo Marlene Motta Pereira, da banca Alvorada, da copa de 2010 para a deste ano, a procura pelo álbum e pelas figurinhas aumentou cerca de 300%. “Por ser no Brasil, o povo está mais saudosista, querendo participar mesmo”, explica a comerciante.

E não existe distinção de sexo, idade, nada. Em plena era dos “tablets”, o álbum surge

como uma brincadeira antiga em que os avós, pais, tios, primos e irmãos passam para os mais novos essa paixão, deixando de lado toda essa tecnologia. “Meu primeiro álbum foi o da Copa do Mundo de 1994, que também foi a primeira copa que acompanhei. Nunca tinha tido coleção de nada, até então, quando soube do álbum, quis na hora. Foi por puro fanatismo mesmo.” Explica Clelio Estaganini, contador de Tatuí.

Depois de um curto tempo, a busca pelas figurinhas muda de endereço. Ao invés de comprar novos cromos, as pessoas começam a procurar pessoas para trocar as figurinhas, já que começam a sair muitas repetidas. “Essa é a melhor parte de colecionar. “Caçar” a figurinha que falta, pois só comprando não dá, você vai à falência. Então, tem que sair para trocar, encontrar-se com alguns amigos, etc. Hoje em dia até mesmo usamos ferramentas tecnológicas que antigamente não usávamos. Trocamos figurinha até mesmo pelo whatsapp.” Explica Clelio. E a tecnologia é extremamente usada, além dos pontos de encontro para trocas aos finais de semana nas bancas, até mesmo

grupos no Facebook já foram criados. O “Álbum de Figurinhas da Copa do Mundo 2014 Panini – Troca Troca e Encontros” já conta com mais de 7000 membros e encontros semanais no vão do Masp, em São Paulo, para realizar as trocas.

“Neste ano, tenho reparado que as figurinhas estão mais sortidas. Não existe aquela mais difícil de tirar, como nos outros anos. Mesmo o Neymar, que achamos que seria difícil de conseguir, foi uma das primeiras a sair dos pacotinhos”, explica Marlene. Essa é uma das diversas diferenças que o Clelio e muitos outros colecionadores veem de um ano para o outro, conforme as copas passam. “Hoje, existe uma enorme diferença entre os outros anos que colecionei. No meu primeiro álbum era você que tinha que passar cola na figurinha, por exemplo. O álbum deste ano está bem comercial, com figurinhas publicitárias. E você paga por elas, pois precisa para completar o álbum. Tudo bem que são 20 anos de um álbum para o outro, mas deve-se tomar cuidado, muita propaganda faz perder um pouco a graça”. Conclui o colecionador.

# T-shirts

*Do básico ao elegante, elas tornaram-se peça chave no guarda-roupa das antenadas*



**D**escoladas, inusitadas, coloridas, as T-shirts são a nova aposta do mundo da moda. Elas caem bem com tudo, desde saias justas ou rodadas, até shorts, calças jeans ou legging. Há pouco tempo, elas ainda eram básicas, largas e pouco usadas.

Hoje em dia, as T-shirts são item indispensável no closet das antenadas e vão bem em qualquer ocasião, podendo ser usadas em baladas, cinema, teatro e passeios diversos. Basta combinar sua camisetinha com uma calça bacana, jaqueta, tênis ou até salto alto e sair arrasando por aí.

Com essa febre que as T-shirts se tornaram, há muitos modelos, estampas e cores disponíveis, que além de confortáveis, deixam o look divertido e fofo ao mesmo tempo. Também há aquelas peças que trazem frases ou desenhos inusitados, deixando sua camiseta com sua própria personalidade.

E se você está em dúvidas, siga algumas dicas a seguir: para lugares básicos, opte por t-shirts com frases, lisas ou estampa animal, que caem bem com um jeans destroyed, tênis ou sapatilha.

Em ocasiões mais sérias, basta lançar mão de um blazer, calça social, ou saia, acompanhados de um salto, acessórios e bolsas, para deixar o visual mais sofisticado. Já na balada, é possível usar t-shirts com aplicações de miçangas, paetês, spikes, bordados e brilhos.

Há ainda, as t-shirts estilo rock, com desenhos de bandas ou estampas de caveiras, que vão bem com shorts rasgados, botas, acessórios em couro, coletes, entre outros.

Opção é o que não falta, quando o assunto são as T-shirts, que levam esse nome, por terem o formato de uma letra T e dependendo da estampa ou cor escolhida, é possível saber qual é o estilo da pessoa, se tem senso de humor, qual música mais gosta, enfim, uma simples camiseta é capaz de revelar muito!





**ELLEVEN**  
camisetas

ELLEVENCAMISETAS  
WWW.ELLEVENCAMISETAS.COM.BR



RUA CEL LUCIO SEABRA, 529 | TATUÍ-SP

(15) 3305-4174

Em&c

# Seu talarico! As mancadas que certos “amigos” dão...

**T**alarico é um sujeito que canta, co-biça, xaveca a ficante, namorada ou mulher do outro, sem se preocupar com as consequências e ainda quer sair por cima, ser o “bam bam bam” da parada.

Mas é aí que ele se dá mal e se engana, pois quem rouba o que é dos outros, corre o risco de ter o “olho furado” por um amigo da onça e até perder amizade com quem era amigo de verdade.

A entrevistada Ana Lúcia Neves Lourenção nunca teve um amigo fura-olho, porém, já teve muitas dores de cabeça com os falsos amigos, que se diziam verdadeiros, mas na hora em que ela mais precisou, eles caíram fora.

Já Rafael Alves afirma que já teve um amigo que furou seu olho, mas que pagou na mesma moeda. Para Beatriz Campos Camargo, todo mundo já teve uma amizade assim, que se desfez porque o outro não era tão amigo assim, mas que para ela, a palavra “amigo” nem pode ser empregada nesses casos, pois amizades de verdade estão acima de qualquer coisa e a sinceridade é o que prevalece.

Quem já sofreu com os talaricos da vida é Ana Luiza Fernandes, que pensou ter uma melhor amiga, mas foi aí que ela se enganou. “Eu a considerava minha melhor amiga, dividia tudo, conversava sobre todos os assuntos, até o momento em que ela preferiu me apunhalar pelas costas, para ficar com o meu namorado. Foi a pior sensação que já senti, não só pela perda do meu ex, mas por achar que ela tinha consideração por mim”.

Para André Tavares Lima, o que vem de baixo não o atinge: “No meu grupo de amigos, já tivemos vários talaricos, que chegaram roubando as meninas que ficávamos, mas, no final, eles se deram muito mal. Comigo, agiu de má fé, vai receber o troco, pois sou um cara muito tranquilo, basta não mexer com o que é meu, porque amigo que é amigo, não toma o que é do outro”.

Segundo Gabriela Miranda, pior que ter o namorado ou ficante roubado, é ter uma amizade. “Já sofri com falsas acusações e, por isso, perdi uma amiga de anos. Inventaram várias coisas a meu respeito, que a envolviam também e, com isso, fiquei como a falsa da história, quando na verdade tudo aconteceu por culpa de uma fura-olho que não gostava de mim”.

Com tantos talaricos à solta por aí, vale a pena levar em consideração aquele ditado: “Amigo de verdade, a gente conta nos dedos”.

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

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



**Semestral: R\$59,90**

**Anual: R\$89,90**

Contato: 15 3259-7014

15 3259-4543

falecom@revistahødar.com.br

# Narguilé

*Um mal disfarçado*



planeta, sendo que seis milhões de pessoas morrem no mundo por ano, devido ao uso do cigarro. E, no Brasil, 75% dos fumantes começam a fumar antes de completarem a maioridade. Ainda de acordo com a Organização, adolescentes que fumam têm alta probabilidade de se tornarem adultos fumantes. Quanto mais cedo você entra na dependência do tabaco, maior o risco de contrair câncer e outras doenças crônicas não transmissíveis.

É o caso do narguilé, que não tem nada de inofensivo, é prejudicial à saúde, pode ser a

porta de entrada para a dependência do tabaco e outras drogas e o pior, vem ganhando cada vez mais admiradores, de acordo com a Pesquisa Especial sobre Tabagismo (PE-Tab), em parceria com o Instituto Nacional do Câncer (Inca), onde foram contabilizados quase 300 mil consumidores.

O pneumologista da Divisão de Controle do Tabagismo do Inca, Ricardo Henrique Meirelles, ressalta que uma sessão de narguilé expõe o fumante à inalação de fumaça por um período muito maior do que quando ele fuma um cigarro e o volume de tragadas do narguilé pode chegar a 1.000 ml em uma sessão de uma hora, sendo que o volume de tragadas do cigarro alcança 30 a 50 ml, entre cinco a sete minutos.

Em sua composição, mel, glicerina, tabaco e essências, além das mesmas substâncias do cigarro, porém em quantidades mais elevadas, como o monóxido de carbono (CO), um gás inodoro, incolor e tóxico, formado a partir da combustão incompleta de uma matéria carbonada, como o carvão utilizado no narguilé. Pesquisas afirmam que em contato com o organismo humano, o monóxido de carbono se liga fortemente à hemoglobina, formando carboxihemoglobina (COHb), diminuindo o oxigênio para os tecidos, causando dificuldades na respiração, engrossamento do sangue, facilitando a formação de plaquetas e trombos, que podem causar danos ao coração e derrame cerebral.

Há, ainda, nicotina (C10H14N2), que tem efeito estimulante e causa dependência ao tabaco, liberando dopamina (hormônio que proporciona sensação de prazer). A inalação dela acelera o ritmo cardíaco, causa infarto agudo do miocárdio, derrame cerebral, angina, elevação da fração ruim do colesterol (LDL), menopausa precoce, gastrite, úlcera gástrica, enfisema pulmonar, bronquite crônica, entre outros.

O alcatrão é um resíduo negro e viscoso composto por centenas de substâncias químicas carcinogênicas, responsável, ainda, por manchas na pele, nos dentes e nos dedos. Fora isso, há os metais pesados, como fósforo P4P6 e o arsênio, usados geralmente como pesticidas e altamente venenosos, podendo causar lesões no fígado, rins, coração, pulmões, ossos e dentes.

Com tantos malefícios que o narguilé causa, é necessário que as pessoas se preocupem com a sua saúde e também pensem no bem-estar daqueles que as rodeiam, aproveitando que o dia 31 de maio é o Dia Mundial sem Tabaco e também a hora de dizer não ao cigarro.

**A**parentemente inofensivo, com aroma e sabor capazes de agradar muitos olfatos e paladares, o Narguilé carrega consigo um mal muito maior que o cigarro. De origem árabe e muito usado na Índia, o cachimbo d'água, que é usado para fumar, ganhou força no Brasil e tem cada vez mais adeptos.

O narguilé possui uma base, corpo, forninho, abafador e mangueira, por onde é aspirada a fumaça, que é 400 vezes mais perigosa, como se o usuário fumasse 100 cigarros de uma só vez.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o tabagismo é a principal causa de morte evitável em todo o

**O seu anúncio publicado onde todos veem!**

**O que você está esperando?**

Venha divulgar no *busdoor* com a gente!

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí



# Perguntas para a Alma

Palavras de Walkyria Garcia.  
A aluna pergunta ao Mestre:

**- O que é mais importante: Perdoar ou pedir perdão?**

Quem pede perdão mostra que ainda crê no amor. Quem perdoa mostra que ainda existe amor para quem crê – responde o Mestre – e digo mais: não importa saber qual das duas coisas é mais. É sempre importante saber que perdoar é o modo mais sublime de crescer, e pedir perdão é o modo mais sublime de se levantar.

**- O que é mais importante: Amar ou ser amado?**

Amar significa tudo aquilo que todo mundo deve ser. Ser amado significa tudo aquilo que todo mundo deseja, e não importa saber qual das duas coisas é mais. Sempre importa saber que ninguém pode querer amar sem se esquecer, e ninguém pode querer ser amado sem se lembrar de todos – completa o Mestre.

**- O que é mais: Abrir a porta ou abrir o coração?**

Quem abre a porta mostra que vai receber alguém. Quem abre o coração quer que ninguém fique fora. E também não importa saber qual das duas coisas é mais. Sempre importa saber que abrir a porta é o modo mais delicado de ser bom, e abrir o coração é o modo divino de amar.

Nesse momento o Mestre interrompe tudo a faz sua pergunta:

**- O que é mais importante: Levar rosas ou enxugar lágrimas?**

Os alunos permaneceram quietos por longo tempo. E o Mestre ensinou:

- Quem leva rosas mostra que se lembrou de alguém na felicidade. Quem enxuga lágrimas mostra que não se esqueceu de alguém na infelicidade.

E continuou dizendo:

- Mas não importa saber qual das duas coisas é mais. Importa saber que: levar rosas é um gesto de Amor que todo mundo faz, e enxugar lágrimas é um gesto que só o Amor faz a todo mundo!

Todas as reflexões que, de alguma forma, tocam nossa alma e nos fazem refletir, nem que seja por apenas um minuto, são importantíssimas para nos alimentar. Alimentar o quê? A alma. Muitas vezes estamos acima de nosso peso ideal, mas nos sentimos desnutridos – porque a alma está vazia.

Para alimentar nossas almas, não são necessários somente os ensinamentos de mestres iluminados. Vamos fazer um exercício? Vamos até a Rodoviária, observar as pessoas que chegam, e são abraçadas por seus entes queridos que as aguardam. Vamos saborear, com eles, a alegria desse reencontro.

Vamos fazer um exercício mais profundo. Vamos parar tudo que estamos fazendo agora e compreender as bênçãos que possuímos. Deixar a alma se alimentar da gratidão ao Pai por podermos enxergar e ler este texto; por estarmos alimentados, o que permite a nosso corpo caminhar, ouvir, cheirar, sentir, amar! Deixar a alma se embriagar por termos alguém que se importa e se preocupa conosco, seja um pai, uma mãe, um tio (a), um namorado (a)...

Há muita nutrição para saciarmos nossa fome interior. Basta sermos humildes e gratos ao Pai por não nos desamparar – nunca, em momento algum, de nenhuma forma.

Assim seja.

Luis Carlos Magaldi Filho  
<http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho>

*AUTOS &*



*TOS & CIA*

**E**m um trânsito urbano cada vez mais congestionado, as constantes andanças, acelerações, reduções, freadas e trocas de marchas podem deixar qualquer motorista exausto. Em busca de conforto e modernidade, muitos motoristas têm optado pelo câmbio automático, que dispensa o pedal de embreagem e a troca de marchas feita pelo condutor.

Com o avanço da tecnologia, o câmbio automático também evoluiu e, atualmente, pode ser encontrado em pelo menos três variações: automatizado, automático propriamente dito e CVT. Cada um com suas particularidades; cabe ao motorista escolher o modelo que se ajuste melhor ao seu modo de dirigir e ao seu bolso.

Alguns veículos nacionais já disponibilizam ao consumidor o câmbio automatizado, que usa o sistema de dupla embreagem: quando o motorista engata uma marcha, um dispositivo chamado robozinho pré-engata a marcha seguinte e assim por diante. O sistema proporciona um rodar macio e você não sente as mudanças. Em alguns automóveis, o câmbio automatizado possui um assistente de rampa, ou seja, em aclives mais acentuados, o câmbio segura o carro por três segundos para que o motorista possa tirar o pé do freio e acelerar. Sem dúvida nenhuma um bom auxílio para quem tem problemas em fazer uma rampa.

Já no câmbio automático mesmo, o sistema não possui engrenagens, mas, sim, discos que representam as marchas e atuam conforme a necessidade do motor, sem interferência do motorista; cada marcha corresponde a um conjunto de discos. Neste modelo de câmbio, o carro não desce a rampa na hora em que o motorista tira o pé do freio. O detalhe é que o carro pode consumir mais combustível com este tipo de transmissão, caso o motorista não fique atento ao modo de dirigir.

### Mais econômico

Dentro os modelos de câmbio que dis-

## Conheça os vários tipos de câmbio automático

*Dispositivo dispensa o pedal da embreagem e proporciona conforto*

pensam a embreagem, o CVT (sigla em inglês para transmissão continuamente variável) é o que proporciona maior economia. O sistema consiste em uma correia, ligada a dois cones, que se movimenta sempre, buscando aproveitar ao máximo a potência do motor. É como se o câmbio buscasse sozinho a marcha ideal, embora não haja marchas neste sistema; o motor simplesmente vai subindo o rendimento de forma progressiva, sem trancos.

### Cuidados

Mesmo caindo no gosto do brasileiro, principalmente de quem mora nas grandes cidades, onde o motorista pode chegar a trocar as marchas 200 vezes em apenas uma hora, o câmbio automático requer cuidados porque, dependendo do modelo de carro e dos reparos que precisarem ser efetuados, caso haja algum problema, os custos do conserto podem variar de R\$ 4 mil a R\$ 30 mil.

Como vimos, existem vários modelos disponíveis no mercado, algumas dicas podem não se enquadrar em determinado modelo,

mas é bom que o proprietário/motorista fique atento a alguns detalhes, como a troca do óleo do sistema.

Grande parte das panes se deve a vazamentos descobertos tardiamente. Leia o manual para fazer a correta verificação, atente para o fato de que existem análises com o motor ligado e desligado. Se tiver que completar o reservatório, obedeça religiosamente à especificação do óleo recomendada no manual. Lembre-se que nível baixo é indício de vazamento.

Nos veículos mais antigos, os manuais recomendam a troca de óleo a cada 40 mil quilômetros (km) ou três anos, em outros modelos, a cada 80 mil km e, apesar de polêmico, existem carros para os quais não se recomenda a troca (mas muitos mecânicos recomendam). Consulte o manual e procure realizar este serviço em uma oficina especializada, porque será necessário substituir um kit contendo vedadores e o filtro.

Não queira economizar, o preço do litro de óleo varia entre R\$ 35,00 e R\$ 95,00 e este é um serviço para especialistas. Uma troca mal feita pode causar grandes prejuízos. Se for comprar um carro usado automático, com mais de 50 mil km rodados, não se esqueça de solicitar as notas fiscais da troca. Quem nunca trocou o óleo da transmissão automática e resolve fazê-lo com mais de 80 mil km poderá ter problemas. Quando a troca de óleo é feita tardiamente, os resíduos de anos de funcionamento acabam entupindo o filtro interno.

Outra dica importante é ficar atento à luz de advertência do câmbio. Quando ela acende é sinal de que existe um problema sério, que não deve ser menosprezado nem deixado para depois. Geralmente, o câmbio entra em regime de emergência e nesta situação a transmissão funcionará parcialmente. Pare o carro e solicite um guincho para a oficina. Para diagnosticar o problema será necessário que a oficina possua equipamento de diagnóstico com o software específico para aquele modelo de caixa de transmissão.

**OFICINA MECÂNICA**  
**TROSA**

Mecânica - Escapamento - Troca de Óleo  
Bateria - Manutenção de Frotas  
Revisão Preventiva



ACEITAMOS CARTÕES



Rua do Cruzeiro, 497 | Centro | Tatuí/SP - (15) 3251-6314

**Insekten**  
Controle de Pragas

### NOSSOS SERVIÇOS

#### DESINSETIZAÇÃO

Eliminar e prevenir infestações de todos os tipos de insetos rasteiros e voadores.

#### DESRRATIZAÇÃO

Extermínio ou controle de roedores como: Camundongos, Rato Preto e Ratazanas.

#### LIMPEZA e HIGIENIZAÇÃO de CAIXA D'ÁGUA

A higienização correta das caixas d'água garante a qualidade da água consumida preservando a sua saúde.

#### DESCUPINIZAÇÃO

Identificar a espécie e os focos de infestação para então eliminar o inseto.



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

[facebook.com/insektenbrasil](https://facebook.com/insektenbrasil)

[atendimento@insekten.com.br](mailto:atendimento@insekten.com.br)

(15) 3251-5024/99796-8833

# Ayrton Senna: o herói moderno

*Morte do piloto completa 20 anos; seu falecimento comoveu o país.*

com Alan Prost dentro das pistas e nos boxes é um dos marcos da carreira do brasileiro.

Além do piloto arrojado, Senna era um cidadão fora das pistas, exemplo para muitas pessoas, justamente em um país onde exemplos de caráter, de dignidade, são cada vez mais raros. Este sim era o segredo de Ayrton Senna: perfeccionista nas pistas e nos negócios, mas um ser humano que valoriza a vida. Tanto é que, em um grande prêmio, dois anos antes de sua morte, parou o carro praticamente no meio da pista para ajudar o piloto francês Erick Comas, que estava preso no carro. Muito acreditam que a ação rápida de Senna, prestando os primeiros socorros ao piloto, salvou a vida do mesmo (veja box com depoimento de Comas). Pena que o próprio Senna não teve um atendimento tão rápido e eficiente quando se acidentou.

Para muitos, a morte do brasileiro foi uma fatalidade. Pois quebrar a barra de direção logo antes da curva, passar reto e bater o carro no ângulo exato para que o braço da suspensão quebrasse e atingisse a viseira do capacete... uma situação improvável, mas que ocorreu! E a comoção atingiu a todos, não apenas os brasileiros, mas todos que o tinham como ídolo.

Em recente depoimento em vídeo, Galvão

Bueno lembrou os momentos que se sucederam logo após o acidente de Senna. Ele mesmo precisou parar a transmissão por três vezes, naquele dia, para respirar. Em meio ao corre-corre de todos tentando ir para o hospital saber a real situação, o locutor lembra que soube da morte de Senna através de outro piloto: Gerard Berger, por sinal grande amigo de Ayrton.

Ayrton Senna se foi, mas seu legado permanece! Certamente, o fato de que hoje as viseiras são à prova de bala é uma das muitas consequências que sua morte trouxe para o esporte. Embora amasse a velocidade, sua maior preocupação era a segurança de todos. Nisto não abria mão e batia de frente com os organizadores das provas, quando achava que algo não estava certo. Em toda a história da competição, sua morte foi a última entre os 36 tristes episódios de pilotos que morreram em função desse esporte.

Atualmente, os carros de Fórmula 1 esbanjam tecnologia e segurança. Os motores diminuem de tamanho, mas graças a uma série de recursos tecnológicos, rendem muita potência.

Bem diferente dos tempos do Ayrton, quando a tecnologia praticamente não existia e as trocas de marchas eram feitas no braço, como se diz. Segundo Jorge Telles, fã do piloto e integrante da turma da Placa dos 100, que há mais de 20 anos acompanha o GP do Brasil, além de ter dezenas de horas gravadas de corridas, em uma corrida, o brasileiro chegou a mudar de marchas mais de 250 vezes. "São dados oficiais e verídicos", garante Jorjão, como é conhecido. Haja braço!

Ayrton Senna. Este nome certamente está gravado nos corações dos brasileiros. E só podemos agradecer pelo que ele fez. Obrigado Ayrton!

**O** menino paulistano de classe média-alta que se tornou um fenômeno das pistas de corrida. Um ídolo inigualável que despertou a admiração de toda uma nação. Assim era Ayrton Senna da Silva, morto em trágico acidente no dia 1º de maio de 1994, em Imola, na Itália, ao bater violentamente na curva Tamburello.

O Brasil parou naquele dia, e nos outros que vieram depois, para acompanhar a chegada do corpo, sua passagem pelas ruas de São Paulo, o velório e o enterro de Senna.

Mas qual o segredo de Ayrton Senna, cujo apelido de infância era Deco? Sim, ele era um piloto fenomenal, tri-campeão do mundo, mas existem outros ótimos pilotos. E, analisando friamente as estatísticas, Michael Schumacher é o maior piloto de todos os tempos. Afinal, é o único heptacampeão e por enquanto reina absoluto, ameaçado, ainda que de longe, por Sebastian Vettel. E por falar em Schumacher, ele começa a dar sinais de recuperação de seu acidente de esqui.

Mas Ayrton é único. Mestre da pista molhada enfrentou desafios dentro das equipes por onde passou, como a preferência por outros pilotos. Mesmo sendo de família rica, Senna era brasileiro e, será que pelo fato dele ser do Terceiro Mundo não fez com que, no começo, fosse visto com certo preconceito pelas grandes equipes europeias, que poderiam ter privilegiado seus companheiros europeus? A briga

## Herói

Veja agora o depoimento do piloto Erick Comas sobre o acidente com Senna. "Quando passei na curva Tamburello, os helicópteros médicos, as ambulâncias, o carro de Ayrton, todos estavam lá. Vi que já estava colocado em uma maca, então parei meu carro. Uma paralisia me bateu, porque eu estava próximo de um homem que, dois anos antes, tinha salvado minha vida e eu não podia fazer nada para ajudá-lo. Isso foi horrível. Ele salvou minha vida, mas eu cheguei muito tarde. Eu não era médico, e o estado que ele estava era muito pior que o meu. O acidente dele foi diferente do meu. Mas me encontrar naquela situação, ao lado dele, me sentindo tão impotente, foi uma experiência horrível. Fui o último piloto a vê-lo. Foi difícil aceitar que tive a honra de fazer a última visita antes de ele ir embora. Para mim, foi o fim do livro na Fórmula 1". Comas deixou o esporte depois do acidente de Ayrton Senna.



# Nova película protege a lataria de riscos

*Produto pode ser aplicado em todo o carro ou ao gosto do cliente*

**P**ara muitos motoristas, o cuidado com a pintura é essencial. Muitas vezes, porém, ocorrem situações que podem causar pequenos danos à lataria do carro.

Pensando nisso, algumas empresas já disponibilizam uma película protetora de poliuretano com seis camadas, transparente, mais resistente e grossa do que as películas usadas para envelopar os carros. De fácil aplicação e remoção, esta capa é ideal para proteger o carro de pequenos riscos, como por exemplo, das

unhas de cães e gatos. Também protege contra pequenas pedras que podem atingir o veículo, principalmente nas estradas.

Afinal, quem já não passou pela experiência de estar viajando pelas rodovias brasileiras e, de repente, se vê atrás de um enorme caminhão? Muita gente já passou por isso. Ai, basta o caminhão passar por cima de um pedregulho e pronto! A pedra é arremessada, atingindo e danificando o para-brisa ou a pintura do carro.

Com essa nova película, o veículo fica protegido contra esses pequenos impactos. Assim como acontece no envelopamento, o dono do carro pode optar por aplicar o produto em todo o veículo ou onde ele entender que há mais riscos de danos. O envelopamento do capô, por exemplo, sai por algo em torno de R\$ 800.

Vale lembrar que sempre é bom procurar um profissional idôneo e de confiança para fazer o serviço. Depois, é só rodar por aí sem medo de ficar atrás dos outros veículos.

## **Perin** Instrumentos musicais

“Música ao alcance de todos”

Variedade em instrumentos e acessórios em geral.  
Estacionamento próprio.  
Projetos de sonorização para igrejas, clubes e etc...  
**Melhor preço da região venha conferir!!!**



Equipamentos de Audio e Livraria Musical



Rua 11 de Agosto, 740 . Centro . Tatuí/SP  
(15) 3259-5490  
perin.tatui@hotmail.com

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

ACM . Toldos . Painéis . Fachada . Adesivos  
Letra Caixa . Impressão Digital . Sinalização Industrial  
Envelopamento de Veículos

**Adesive o vidro traseiro e o capô do seu carro e entre no clima da copa!**



Faça o seu orçamento

15 3259-4969  
contato@branko.com.br  
Rua Capitão Lisboa, 311 . Tatuí-SP

# Frota de blindados é a maior do mundo

*Brasileiro busca proteção;  
aumenta o número de blindados pequenos.*

O Brasil possui atualmente a maior frota de veículos blindados do mundo, com cerca de 120 mil automóveis. E esse número tende a crescer. Em 2013, por exemplo, quase nove mil novos veículos receberam algum tipo de blindagem. Especialistas apontam que existem quatro níveis de proteção para carros, sendo que o padrão 3º é o mais procurado pelo consumidor, pois suporta até tiro de submetralhadora.

A grande mudança nos últimos anos é que a blindagem, antes restrita a veículos de luxo, agora chega aos veículos menores e populares, tornando-se mais acessível. Isso só é possível graças ao avanço da tecnologia, que possibilita o uso de materiais mais leves. Os vidros blindados, por exemplo, ficaram até 50 kg mais leves, conforme o modelo de carro. Além disso, as chapas de aço foram substituídas pela manta de aramida, mesmo material usado nos coletes à prova de balas.

Com isso, 30% dos carros blindados pertencem à categoria dos pequenos. Mesmo com toda a evolução, é importante lembra

que o veículo blindado precisa de manutenção regular a cada seis meses, independente do modelo do automóvel ou o padrão de blindagem utilizado.

Alguns itens merecem atenção especial, como a forração das portas e o suporte dos vidros, pois os grampos devem ser ajustados regularmente, assim como é necessário a lubrificação da canaleta. Além disso, no mercado de seminovos, veículos blindados têm uma depreciação maior, devido exatamente a necessidade de manutenção. Mas com os cuidados adequados, o proprietário pode rodar por muitos anos com o carro, sem maiores problemas.

## AUTOCOM

### VEÍCULOS MULTIMARCAS



Sua melhor  
opção em  
**ZERO km.**

Elmec

Respeite as leis de trânsito.

Rua XI de Agosto, 1171 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3305-2222

[www.autocomveic.com](http://www.autocomveic.com) - [autocom@autocomveic.com](mailto:autocom@autocomveic.com)



# A crise na Petrobras

*Uma gestão  
temerária pode  
pulverizar a maior  
empresa do país*

A compra da refinaria de Pasadena (EUA) pela Petrobras pode ser a ponta de um imenso iceberg de problemas que o Brasil pode vir a enfrentar nos próximos anos. Por mais explicações que o governo dê, a questão não passa de um mau negócio, que custou quase dois bilhões de dólares aos cofres públicos, dinheiro que poderia muito bem ser usado em ações que beneficiariam diretamente o povo brasileiro.

Embora o assunto tenha chegado à grande mídia há pouco tempo, há muito, órgãos especializados em jornalismo econômico alertam para o desastre que foi essa aquisição. Ora, os únicos que ganharam com isso foram os belgas, que em 2004 ou 2005 compraram uma refinaria, que já estava mal das pernas (para não dizer falida) por US\$ 42 milhões e, um ano depois, venderam a metade da empresa por US\$ 320 milhões. Como se isso já não fosse um excelente negócio, a estatal brasileira se viu obrigada, por questões contratuais, a outra metade da refinaria por mais de US\$ 820 milhões. No total, somando os impostos cobrados pelo governo americano, a refinaria custou para a Petrobras a bagatela de mais de US\$ 1,2 bi. Nem os belgas acreditaram que a empresa brasileira pagaria tanto, conforme informou

o relatório interno do grupo europeu, citado pelo Jornal Nacional.

Por estas e outras, o valor de mercado da estatal brasileira, que era de US\$ 400 bilhões há quatro ou cinco anos, hoje, está em torno de US\$ 100 bilhões. Uma empresa do porte da Petrobras, com sua história, seu trabalho na exploração de petróleo no mar (onde é líder) e sua importância para o povo brasileiro, não pode cometer erros assim. Ora, ela não é deste ou daquele governo, deste ou daquele partido. Ela pertence ao povo brasileiro. E seus recursos com a exploração do petróleo deveriam reverter para benefícios para a população. O que se vê, no entanto, é uma forma de administrar que, se fosse uma empresa menor ou particular, já teria fechado as portas há tempo.

Basta parar e analisar: pode ser um bom negócio pagar mais de um bilhão de dólares em algo que não vale 50 milhões de dólares? O que as autoridades, seja o Ministério Público Federal, o Tribunal de Contas da União ou a Câmara dos Deputados, precisam apurar é: quais os critérios que levaram a esta compra? Houve influência política nesta decisão? Houve algum tipo de consultoria externa que possa ter influenciado na compra da refinaria? Quanto de dinheiro foi, efetivamente, parar no bolso dos belgas? Esta pergunta também

precisa ser feita, pois, se houve consultoria, ela teve um custo.

Embora a crise seja lamentável, algo de bom pode ser extraído disso tudo. O povo brasileiro pode e deve exigir maior transparência do governo e de empresas e órgãos estatais. Afinal, pagamos nossos impostos (e a carga é altíssima) e é nosso direito saber para onde vai o dinheiro, ou como ele é administrado.

A transparência é essencial em um governo democrático. Afinal, se não há nada errado, por que não informar o povo? E se há algo errado, deve ser mostrado do mesmo jeito, pois só assim, encarando os problemas de frente, podemos resolver esses problemas. E se isso vale para nós, pessoas físicas, vale também para a nação.

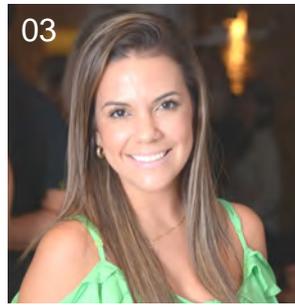
Do contrário, poderemos mesmo ser surpreendidos com novos episódios desagradáveis, envolvendo não apenas a Petrobras, mas outras empresas e instituições. Querem um exemplo? Mais um negócio da estatal brasileira está sendo investigado: a venda de uma refinaria na Argentina. A PF investiga se houve evasão de divisas na transação, ou seja, se houve prejuízo aos cofres públicos. Será que teremos mais um escândalo envolvendo a Petrobras?



01



02



03



04



05



06

01 - Eliana e Juliana, Armazém Santa Luíza, Tatuí; 02 - Renato, Alex e Carlos, inauguração da loja NovaSuzuki, Tatuí; 03 - Juliana, Armazém Santa Luíza, Tatuí; 04 - Patrícia, Juliana, Ana Claudia, Marilene, Jaqueline, Renata, Hilem e Ana Cristina, Balletatro Fred Astaire, Tatuí; 05 - Carol e Luizinho, Capitão XV, Tatuí; 06 - Gislene e Rosana, lançamento da Coleção Outono Inverno 2014, loja Maricota, Tatuí

**insiuante**  
moda íntima



Mãe...  
Você que me deu a vida,  
merece muito mais que o mundo

Rua XI de Agosto, 205 - Centro - Tatuí/SP  
Rua XI de Agosto, 370 - Centro - Tatuí/SP

(15) 3259-7191  
(15) 3251-3130

Visite nosso  
sexshop



07 - Grazzia e Calixto, Noite do Risoto, Colina das Estrelas, Tatuí; 08 - Rosely, Janaina, Telma, Elizabeth, Andrea e Adilson, inauguração da Clínica Opima, Itapetininga; 09 - Andressa, Helena e Jéssica, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 10 - Ana Paula, Maria Júlia e Camila, Música na Praça, Tatuí; 11 - Paulo, Ana Paula, Mário e Victor, niver Mário, Colina das Estrelas, Tatuí; 12 - Fernando e Pauline, Noite do Risoto, Colina das Estrelas, Tatuí

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

**HOTEL DELFIOL**



**"HOTEL DEL FIOLO Hospedagem e Eventos"**



Emac

Hotel Del Fiol - Praça da Matriz, 26 - Centro - Tatuí  
(15) 3251.3355 / [contato@hoteldelfiol.com.br](mailto:contato@hoteldelfiol.com.br)

*Mãe...*  
*Mão que estende, segura e apoia*  
*Voz que acalma e ensina*  
*Abraço que acolhe e esquent.*

**Nossa homenagem  
a todas as Mães!**

1949  
padaria & confeitaria  
**Quinze**

Rua 13 de Maio, 569 - Centro - Tatuí/SP (15) 3251-4450  
[www.padaraiquinze.com.br](http://www.padaraiquinze.com.br) Padaria Quinze



13 - Lourdes e Maria Helena, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 14 - Arlon, Matheus, Mano, Virginia e Élcio, Ceia de Páscoa, casa da Ana Laura e Miguel, Tatuí; 15 - Bruna, niver Vipp Perfumaria, Tatuí; 16 - Diogo, Feição e Eduardo, Armazém Santa Luíza, Tatuí; 17 - Rosane e Jane, Conservatório, Tatuí; 18 - Luíza e Rosana, lançamento da Coleção Outono Inverno 2014, loja Maricota, Tatuí

magazine  
**Metrôpoles**

*Presenteie com carinho a  
pessoa que você mais ama.*



Vinhos . Cestas . Perfumes  
Presentes . Chocolates  
Nacionais e importados  
Artigos para decoração  
Lista de Casamento

Rua Capitão Lisboa, 657  
Centro . Tatuí-SP  
15 3251-1997

magazinemetropoles.com.br  
magazinemetropoles



19 - Juvenal, Victor e Vilma, niver Mário, Colina das Estrelas, Tatuí; 20 - Milena e Érica, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 21 - Cláudia e César, Música na Praça, Tatuí; 22 - Gisele e Priscila, inauguração da loja NovaSuzuki, Tatuí; 23 - Maria, Adriana, Sílvia, Cláudia e Cris, inauguração da Mariah Pizza Bar, Tatuí

**LIG CHOPP** **CHOPP GERMÂNIA**

**ADEGA LIG CHOPP TATUÍ**  
Distribuidora chopp Germânia

**A copa já está chegando, ainda dá tempo de preparar a festa.**

Rua Brigadeiro Jordão, 87 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3305-5275/3259-1024

**PROMOÇÃO**

**Club da Unha**

- \* Pé - R\$ 17,00 \*
- \* Mão - R\$ 14,00 \*
- \* Impressão Simples - R\$ 3,00
- \* Depilação
- \* Designer de Sobrancelha

**Agende seu horário!**

Telefone: (15) 3251.2709

Horário de atendimento de terça a sábado das 10h30 às 19h30.

End.: Av. Firmino Vieira de Camargo, nº 800  
f clubdaunhaatui

**Ambiente agradável, ar-condicionado**

\* Válido por tempo indeterminado de acordo com o regulamento interno.



24 - Guilherme, Yoshio e Isaac, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 25 - Letícia e Zaira, Armazém Santa Luíza, Tatuí; 26 - Jonhy, Daliane e Júnior, reativação da ONG – Toca Tatuí

VIA BLANC // CASAMENTOS // EVENTOS CORPORATIVOS // FORMATURAS

## SEUS MELHORES MOMENTOS. INESQUECÍVEIS.

### EM BREVE TATUÍ TERÁ UM NOVO ESPAÇO PARA SEU EVENTO.

O VIA BLANC ESPAÇO HALL foi projetado para tornar seu evento uma experiência única e inesquecível. Com dois salões modulares, com capacidade para até 1200 convidados (coquetel) ou 450 convidados (jantar), totalmente flexíveis para adaptar-se às necessidades do evento.

#### Conheça nossos diferenciais:

- Estacionamento fechado para 150 carros
- Ar condicionado.
- Palco com camarim.
- Suite Vip e Lounge externo para pequenos eventos ou reuniões.
- Ampla cozinha.
- Modernos toiles masculino e feminino.
- Acessibilidade para deficientes.



Eventos Corporativos



Salão Completo



Hall de Entrada

CONTATO  
(15) 9.9666-0055  
(15) 9.9706-1679

[/viablanchall](https://www.viablanchall.com.br)  
[viablanchall.com.br](https://www.viablanchall.com.br)





27



28



29



30



31

27 - Brulio, Suzana, Priscila, Giovana e Andrea, inauguração da Clínica Opima, Itapetininga; 28 - Jaqueline e Renato, Capitão XV, Tatuí; 29 - Karina e Andressa, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 30 - Maria Eduarda e Adriana, Música na Praça, Tatuí; 31 - Regina e Guto, Noite do Risoto, Colina das Estrelas, Tatuí

# Carmen Castro

Pijamas e Lingeries



Elméc



As noites da sua mãe terão mais aconchego e elegância.

*Feliz Dia das Mães*



Rua 11 de Agosto, 99 - Centro - Tatuí/SP (15) 3251-9372



**Ballsam**  
PERFUMARIA

*Presenteie quem você mais ama.*

Elméc



Perfumes Nacionais e Importados e Linha  **Flora Vie Home Spa**  
Venha conferir!

€ Eudora KEVIN NICHOLS **veridica** Bachellor MAHOGANY

Rua Capitão Lisboa, 662 - Centro Tatuí/SP (15) 3305-6489

contato@ballsam.com.br

 ballsam



32



33



34

32 – Sílvia e Maria, inauguração da Mariah Pizza Bar, Tatuí; 33 - Jéssica, niver Vipp Perfumaria, Tatuí; 34 - Marcos, Rodrigo e Rafael, Armazém Santa Luíza, Tatuí



# Interativa

## INSCRIÇÕES ABERTAS

Venha fazer parte do melhor ensino a distância do país!

### EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA O SUCESSO PROFISSIONAL MAIS PERTO DE VOCÊ



## É EXCELÊNCIA

### TAMBÉM NA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA-EAD

100% A MAIS DE EXCELÊNCIA QUE A MAIOR CONCORRENTE

#### NOVOS CURSOS

CURSOS SUPERIORES DE MENOR DURAÇÃO

- AGRONEGÓCIO **NOVO**
- ANÁLISE E DESENV. DE SISTEMAS **NOVO**
- GESTÃO AMBIENTAL **NOVO**
- GESTÃO HOSPITALAR **NOVO**
- GESTÃO PÚBLICA **NOVO**
- SEGURANÇA DO TRABALHO **NOVO**

CURSOS SUPERIORES TRADICIONAIS

- ARTES VISUAIS **NOVO**
- CIÊNCIAS BIOLÓGICAS **NOVO**
- CIÊNCIAS ECONÔMICAS **NOVO**
- GEOGRAFIA **NOVO**
- HISTÓRIA **NOVO**
- SOCIOLOGIA **NOVO**



ACESSE O SITE E FAÇA SUA INSCRIÇÃO | [www.unip.br/ead](http://www.unip.br/ead) | 3251-1573



35



36



37



39

35 - Karina e Andressa, Fábrica de Cultura Santo Antônio, Tatuí; 36 - Mara e Giovana, Música na Praça, Tatuí; 37 - Murilo, Abud e Máximo, Noite do Risoto, Colina das Estrelas, Tatuí; 38 - Bruna, Luís, Amadeu, Virgínia e Roberto, niver Vipp Perfumaria, Tatuí; 39 - João Paulo, Bruna e João, Armazém Santa Luíza, Tatuí

# Mariah

## Pizza Bar

Imagem meramente ilustrativa.



Elmc

Temos espaços para eventos.  
Venha nos conhecer!

Av. Dr. Salles Gomes, 149 - Tatuí/SP (15) 3305-2999



Areia - Pedra - Cimento - Pontalete  
Ferragem Armada - Tijolos - Telhas



### Estruturas Metálicas

GERDAU Votorantim VEDACIT Peccinin

Tudo para construção em 12x no cartão\*



Rua Bento Corrêa Antunes, 156 - Bairro Marapé - Tatuí/SP  
(15) 3259-2001/(15) 3259-1626 www.lajes2001.com.br

\*Consulte os regulamentos internos da loja

Elmc



# Risoto de Fundo de Alcachofra

Você gosta de risoto? É fã de alcachofra?

Então, vai amar a receita que a nossa querida leitora Ana Luíza Schiffers, da cidade de Tatuí, nos enviou.

Ele tem um gosto delicado e, ao mesmo tempo, é exótico.

Se você é uma pessoa que gosta de apreciar algo diferente, anote aí, certamente vai amar! E se servir acompanhado de um bom vinho e uma boa companhia, fica melhor ainda...

Aproveite esse friozinho e bom apetite!

## Ingredientes

- 02 xícaras (chá) Arroz Arbóreo
- 01 litro de água quente (ou 500 ml de água e 500 ml de leite, deixa mais saboroso)
- 02 tabletes de costela (pode ser um forte para dar um gostinho a mais ao risoto)
- 01 cebola média bem picada
- 01 dente de alho amassado
- Pimenta do reino a gosto
- Sal a gosto
- 02 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 01 dose de vinho branco seco
- 300g de coração de alcachofras congeladas
- 01 xícara (chá) queijo parmesão ralado grosso
- 1/2 xícara (chá) creme de leite fresco
- Manteiga a gosto
- Salsinha a gosto

## Modo

Antes de tudo, coloque a água e o leite para esquentar e, junto, coloque os caldos de costela até derreter. Junto dessa água, coloque a alcachofra cortada em pedaços pequenos.

Numa frigideira grande, refogue a cebola com o azeite até amolecer, junte o alho, mas não deixe dourar. Em seguida, acrescente o arroz e refogue por uns 2 ou 3 minutos. Junte o vinho e deixe até evaporar.

Em seguida, vá adicionando uma concha da água de cada vez, até que evapore, e não pare de mexer. Vá experimentando para não deixar o arroz passar, ele precisa estar al dente.

Depois, junte as alcachofras, desligue o fogo, acrescente o queijo ralado, o creme de leite fresco, a salsinha e a manteiga, misture e sirva em seguida.



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima a brilhar com a gente!

83



Etnec

**CHURRASCARIA**  
**O COSTELÃO**

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

Foto: Davi Gangi

Etnec

**TAMEELLI**  
Desde 1948  
LANÇONETE E PASTELARIA

**O difícil vai ser resistir à tanta tentação**

R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí | 15.3251-2210  
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí | 15.3251-4016

# TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

*Diversidade de produtos para a segurança e qualidade profissional.*



Telas de Proteção



EPI's



Sinalização

ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.

Aceitamos:



 **TAPEMAG**  
Sua loja de peças e borrachas.

Rua 11 de Agosto . 1041 . Tatuí  
15. 3259-2800 / Nextel 96\*60761  
[www.tapemag.com.br](http://www.tapemag.com.br)