



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA R\$ 4,90

ANO 7 • EDIÇÃO 84 • NOVEMBRO DE 2014

A busca pelo CORPO PERFEITO



Pró-arte:

Mais do que ensinar música, a missão de formar cidadãos

Brasil:

Já somos mais de 200 milhões de brasileiros

Justiça Restaurativa:

Resgata o justo e o ético na sociedade

Linda a capa da edição de outubro!

Marco Vieira de Moraes

Parabéns por mais uma edição!!!
Beijo.

Veridiana Pettinelli

Está excelente a coluna negócios da edição 83, escrita pelo professor Júlio Cesar. Artigos assim são de muito proveito, especialmente para quem lida com equipes comerciais, atendimento ao cliente e similares. Parabéns à equipe da Hadar pela iniciativa.

Luciano Silvestre

Parabéns, Revista Hadar, pela linda homenagem a nossa profissão! (Dia dos Professores)

Mirella Arena

Obrigada pela lembrança e parabéns a todos os meus colegas! (Dia dos Professores)

Marry Calviño

Oi, querida Bernadete, obrigada por divulgar o Bazar na revista! Você é uma fofa!!! Nosso Bazar foi muito bem, graças a Deus. Obrigadíssima, você sempre nos ajudou! Que Deus proteja você e sua família com muita alegria e saúde. Beijos.

Claudia M. Barg Pettinelli

Que lindas as crianças do Realize-se! Parabéns!

Carolina Rodrigues da Costa

Queria parabenizar pelo excelente trabalho e agradecer pela publicação da minha história sobre a Doação do meu cabelo nesta linda e importante matéria sobre Doação. Gostei de participar mais uma vez. Muito Sucesso a você, querida Maria Eliza, e à Revista Hadar!

Ariane Lazzari

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2014

Novembro

- | | |
|--|---|
| 01 – Dia de Todos os Santos | 16 – Dia da Tradição Oral/Dia Mundial em Memória as Vítimas de Trânsito |
| 02 – Dia de Finados | 17 – Dia da Criatividade/Dia Internacional do Estudante |
| 03 – Dia da Censura/Dia do Guarda Florestal | Dia Nacional do Combate à Tuberculose |
| 04 – Dia da União dos Escoteiros do Brasil | 18 – Dia Nacional do Combate ao Racismo |
| 05 – Dia da Ciência/Dia Nacional da Cultura/Dia do Designer | 19 – Dia da Bandeira Nacional/Dia Internacional do Xadrez |
| Dia do Técnico Agrícola/Dia Mundial do Inventor/Dia do Protético | 20 – Dia do Auditor Interno/Dia do Biomédico/Dia do Músico Evangélico |
| Dia do Técnico em Eletrônica/Dia do Cinema Brasileiro | Dia Nacional da Consciência Negra/Dia Internacional da Infância |
| Aniversário da Cidade de Itapetininga | 21 – Dia do Homeopata/ Dia Mundial da Televisão/Dia das Saudações |
| 06 – Dia Nacional do Amigo da Marinha | 23 – Dia Nacional de Combate ao Câncer Infantil/Dia Mundial da Aquarela |
| 07 – Dia da Ação Católica | 24 – Dia Nacional dos Rios |
| 08 – Dia Mundial do Urbanismo/Dia do Radialista | 25 – Dia Universal do Doador de Sangue |
| 09 – Dia Nacional do Hoteleiro/Dia do Modelo | Dia Internacional Contra a Violência em Mulheres |
| 10 – Dia Nacional da Nota Fiscal/Dia Nacional do Doente Auditivo | 26 – Dia do Ministério Público |
| 11 – Dia Nacional do Supermercado | 27 – Dia do Técnico de Segurança do Trabalho |
| 12 – Dia do Diretor de Escola | Dia da Afirmação Democrática/Dia Nacional do Combate ao Câncer |
| 14 – Dia Nacional da Alfabetização/Dia Mundial da Diabetes | 28 – Dia Internacional do Ministério Público |
| 15 – Dia da República Federativa do Brasil/Dia do Joalheiro | 30 – Dia do Síndico/Dia da Reforma Agrária |

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

Carta ao leitor

É com imenso prazer que, mais uma vez, trazemos uma revista recheada de informações, matérias interessantes e dicas para que você fique antenado.

Trazer informações importantes a sua rotina, focando sempre no que há de melhor, é o nosso diferencial, pois é você quem nos motiva a continuar, caro leitor... Cada linha escrita e cada página diagramada são feitas pensando em você. Ficamos alegres quando recebemos o seu recadinho, quando interage conosco, quando nos envia um e-mail, uma carta... Isso significa a recompensa, o reconhecimento do nosso trabalho, e tudo isso não tem preço, e é o que nos dá força e energia para seguirmos...

E é com essa energia que trazemos até você mais esta edição!

Sol, calor, mudança de horário, as cores contagiantes da primavera/verão já dominam a estação mais quente do ano, enfim, novembro chegou e 2014 já está acabando.

Falando em cores, verão, contagiar... Esperamos que você se contagie pelas informações desta edição, começando pela nossa matéria de capa, que fala dos cuidados que precisamos ter com o nosso corpo e mente, pois preparamos com todo amor, profissionalismo, com entrevistas de profissionais capacitados para ajudá-lo a tornar o seu dia a dia muito mais prazeroso, saudável. Investir em qualidade de vida faz bem para o corpo e alma!

Neste mês, também celebramos várias datas importantes, o Dia da Bandeira, da Proclamação da República, da Consciência Negra, aniversário da nossa querida Itapetininga, cidade que está em nossa área de cobertura. Parabéns para vocês, itapetininganos!

Sem falar na seção Realize-se, que, como sempre, é muito especial. E neste mês, os nossos realizados são Aline e Angelo, mãe e filho que têm uma história linda de amor e fé, não deixe de ler!

É isso aí, caro leitor, tudo isso e muito mais você encontrará aqui! Que você tenha uma ótima leitura, que goste muito do conteúdo desta edição e que continue sempre brilhando com a gente!

QUALIDADE DE VIDA	MODA
Yoga para Crianças: Uma maneira divertida de desenvolver habilidades importantes para o futuro 48	Estilo: Roupas e acessórios indispensáveis para o fim de ano 22
AUTOS&CIA	CULTURA
Ponteira do escapamento: Melhora o visual do seu veículo. 70	Cultura: A tecnologia ajuda ou atrapalha a alfabetização? 54
	UNIVERSO TEEN
	Padrastos e madrastas: Uma relação saudável desde o início é o melhor caminho 66

EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação
Ana Luiza Schiffers, 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 Casseiro 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
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, Luis Carlos Magaldi,
Maria do Carmo M. Ramos, Ivan Maia,
Roberta Lorenzetti Lourenço, Josué Mota,
Patrícia Mariah, Aline Fernanda Simões,
Marcelo Nalesso Salmasso, Julio César Gomes,
Sandra de Brito, Mariane dos Santos Modena
Godines e Andrea Leitte

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.

Nos dias 14, 15 e 16 de outubro, cerca de 20 iperoenses receberam corte de cabelo, escovação, chapinha e coloração. Os responsáveis pelo atendimento, realizado na sede do Fundo Social, foram as alunas e alunos do curso de auxiliar de cabeleireiro da Escola da Beleza.

O prefeito José Manoel Correa Coelho, Manu, regulamentou o direito à licença-prêmio aos trabalhadores da Prefeitura de Tatuí. O decreto municipal 15.640 foi assinado no último dia 21 de outubro e já está publicado.

Em comemoração ao Dia das Crianças, a 2ª edição do projeto "Hoje é dia de ser criança", desenvolvido em Iperó, reuniu cerca de 4 mil crianças entre os dias 11 e 12 de outubro.

vai ter

Toda quinta-feira, das 13h às 17h, acontece, em Tatuí, o Bazar do Lar São Vicente de Paulo em prol à Instituição. Agora, encontra-se no próprio espaço da AMART, ao lado do Lar São Vicente de Paulo. Além de roupas e acessórios, tem também móveis e utensílios. Informações (15) 3251-4286 / 3305-4920/ 3305-4920.

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 19h. 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, localizada 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.

A Secretaria de Saúde e Promoção Social de Cerquillo, através da Vigilância de Saúde/Zoonoses, informa que a Campanha de Vacinação Antirrábica de Cães e Gatos 2014 terá início dia 24 de novembro. Informações: (15) 3384-9122

O Projeto Panela Cheia, desenvolvido pela Prefeitura de Iperó, está com inscrições abertas. As aulas acontecem às terças e quintas-feiras, das 9h às 12h e das 14h às 17h, na Avenida Carlos Oetterer, 30. Os interessados em participar devem comparecer ao Cras, localizado na Rua Anita, 160, no bairro de George Oetterer, de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h, portando a cédula de identidade original (RG). É necessário ter, no mínimo, 18 anos de idade. Informações (15) 3266-1321.

As aulas de Atividade Física oferecidas pelo Centro de Referência de Assistência Social de Boituva (CRAS Boituva), além das quintas-feiras, acontecerão também às terças-feiras, no mesmo horário: das 8h às 9h. As aulas são ministradas por um profissional de Educação Física, devidamente habilitado, sendo destinadas a homens e mulheres a partir dos 18 anos. Informações: (15) 3263.5308.

No dia 15 de novembro será realizada, no Clube de Campo de Tatuí, a primeira edição dos Jogos da Melhor Idade. A edição inaugural terá a bocha como modalidade de disputa e contará com a participação de 10 municípios. A cerimônia de abertura do evento será às 8h30 e as partidas começam às 9h. Informações: (15) 3259-8400.

A verificação anual dos taxímetros instalados nos veículos de aluguel para o transporte de passageiros do município de Itapetininga, referente ao exercício de 2014, será realizada nos dias 18 e 19 de novembro, das 9h às 11h e das 13h às 15h, na Rua Joaquim Fogaça de Almeida Neto, 1227. Informações: (15) 3376-9601.

A Etec de Cerquillo, vinculada ao Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, está com inscrições abertas para o Vestibulinho para o 1º semestre de 2015. Informações (15) 3384-3778 e 0800-772-2829 ou pelo e-mail e.cerquillo.acad@centro-paulasouza.sp.gov.br.

Acontece, em Tatuí, no Teatro Prócio Ferreira, no mês de novembro: Nos dias 7 e 8, 20h30, Coreto Paulista – Concurso Nacional de Composição para Bandas; Dia 9, 19h, Grupo de Performance do Conservatório de Tatuí apresenta "Contando Histórias"; Dia 11, 20h30, Big Band do Conservatório de Tatuí convida Paulo Tiné e Rafael dos Santos; Nos dias 12, 13, 14, 15, 20h30, 4º Encontro Nacional de Corais; Dia 16, 19h, Espetáculo "Antígona"; Dia 17, 16h, Conclusão Curso da Área de MPB&Jazz e 20h30, Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí & Alunos Convidados; Nos dias 18,19, 20,22 e 24, 20h30, 54ª Semana da Música; nos dias 25, 26, 27 e 28, IV Semana de Prática de Conjunto do Conservatório de Tatuí. Acontece também no Salão Villa Lobos, no mês de novembro: Dia 7, 19h, Recital de Conclusão de Curso – Clarinete; Dia 10, 19h, Recital de Alunos da Classe de Fagote; Dia 11, 19h, Recital de Conclusão de Curso – Flauta Transversal; Dia 17, 19h, Recital de Conclusão de Curso – Canto MPB & Jazz; Dia 18, 9h, 10h, 11h, 14h, 15h e 16h, Mostra da Área de Musicalização Infantil; Dia 19, 19h, Recital de Conclusão de Curso – Saxofone; Dia 21, 19h, Recital de Alunos da Classe de Oboé; Do dia 24 a 28, 9h, 11h, 14h, 16h e 18h, IV, Semana da Música de Câmara; Dia 29, 15h, Recital de Alunos da Classe de Viola e 19h, Recital de Conclusão de Curso – Saxofone. Informações: (15) 3205-8444 ou diretamente no Conservatório, que fica na Rua São Bento, 415.

Acontece, no Teatro Municipal de Cerquillo, no mês de novembro: Dia 8, 20h, O Expurgo, Espetáculo de Dança; Dia 9, 18h30, Mostra de Teatro; Dia 22, 20h, 27º FEPOC, Cerimônia de Premiação; Dia 23, 19h30, Chásnia, O Reino Encantado; Dia 25, 18h e 22h, Oficina Desvendando Sua Câmera; Dia 27, 20h, Mostra de Teatro dos Projetos Municipais; Dia 29, 20h, Divas, Apresentação do Balé Municipal de Cerquillo; Dia 30, 20h, A Pequena Sereia, Apresentação do Balé Municipal. Informações (15) 3384-2634.



www.revistahadar.com.br



Condohotel Cedros Ibis

Tatui



Seja Proprietário de um quarto de hotel.

UM INVESTIMENTO SEGURO, FÁCIL E QUE GERA RENDA.

SENHAONLINE.COM.BR

- Categoria Econômica
- 133 Unidades habitacionais com 17m² de área privativa e 29m² de área Ráti
- Restaurante Ibis Kitchen
- Estacionamento Rotativo com 69 vagas
- Sistema de Ar-Condicionado Central;
- Internet Wi-Fi gratuito;
- Sprinklers e detectores de fumaça em todas as áreas do prédio;
- Portas com fechamento automático e travas eletrônicas;
- 7 quartos para PNE (Pessoas com Necessidades Especiais).



*imagens meramente ilustrativas

Ibis Brasil

Hoje mais de 90 hotéis em operação

Até 2017 mais de 150 hotéis em operação

Previsão de abertura: 1º semestre de 2016



CENTRAL DE ATENDIMENTO GRUPO CEDROS

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

Projeto aprovado pela Prefeitura Municipal de Tatui, processo nº 3287/14, alvará nº 783/14, em 29/09/2014.

CADASTRO E INFORMAÇÕES

15 99137-7770

IBM desenvolve chip que pode imitar o cérebro humano

Empresa apresentou projeto que pode realizar mais de 250 milhões de sinapses programáveis

Gigante da computação, a americana IBM apresentou, no começo do segundo semestre, deste ano, o modelo de um chip de computador que, segundo a empresa, pode ser capaz de imitar o cérebro humano, permitindo a criação de dispositivos menores, que esquentam menos, que consomem menos energia e que poderão compreender melhor o que o usuário deseja. Chamado de SyNAPSE, abreviação de *Systems of Neuromorphic Adaptive Plastic Scalable Electronics* (algo como Sistema Plástico Eletrônico Neuromórfico Adaptativo, em uma tradução livre), o processador foi feito em parceria com a *Cornell Tech* e a *iniLabs* e ainda não tem data para aparecer em computadores e *smartphones*.

De acordo com os criadores, o processador é capaz de simular 1 milhão de neurônios programáveis, 256 milhões de sinapses programáveis (as sinapses são as zonas de contato entre as células nervosas e outras células) e 46 bilhões de operações sinápticas por segundo. Com essas características, ele seria capaz de simular um cérebro humano, solucionando problemas baseados em hipóteses, experi-

ências passadas e erros, como uma pessoa de verdade. A expectativa dos pesquisadores é que o uso deste novo chip transforme a mobilidade por meio de aplicações com sensações e inteligência em aparelhos que podem caber na palma da mão, sem a necessidade de uma rede *Wi-Fi*.

A IBM possui toda uma área voltada para o desenvolvimento de computação inspirada no funcionamento do cérebro humano. A inspiração tem razão de ser, já que o cérebro humano, sob muitos aspectos, ainda é um grande mistério e há quem diga que não usamos nem a metade de nossa capacidade mental. A escola das células nervosas (neurônios) também tem sua razão de ser, já que estas células possuem duas características importantes: 1) são capazes de conduzir sinais bioelétricos por longas distâncias sem que haja enfraquecimento do impulso ao longo de seu percurso; 2) por apresentarem conexões com células musculares (lisas e estriadas), glandulares e outras células nervosas. Estas conexões permitem que sejam produzidas respostas nos músculos cardíaco, liso e esquelético, glândulas exócrinas

e neurônios pós-sinápticos através da liberação de substâncias químicas específicas denominadas de neurotransmissores. Os neurônios se dispõem em cadeias celulares de transmissão e processamento de informações. Um neurônio é composto por três partes: o corpo celular ou soma, que é o “centro integrador” dos neurônios; um axônio, que conduz informações de saídas; e dendritos, que são numerosas projeções ramificadas do corpo celular, recebem e transmitem impulsos nervosos. São inúmeras operações por segundo, em um processo que o homem não conseguiu reproduzir, pelo menos até agora.

Algumas aplicações futuras do chip já são previstas. Uma delas são sensores no formato de folhas, abastecidos pela luz solar, que podem ser colocados em florestas e enviar dados e alertas sobre queimadas. Outro exemplo são óculos especiais que poderiam guiar deficientes visuais sem a necessidade de estarem conectados na internet. O processador foi apresentado pela primeira vez em 2011. A versão atual tem o tamanho de um selo postal e consome pouquíssima energia.

vivo

GANHE O DOBRO DE INTERNET POR 1 ANO NO SEU TABLET OU NOTEBOOK.



Passa na Tatuí Telecom – Rua Capitão Lisboa, 630 – Centro e aproveite esta oferta ou acesse: vivo.com.br
É só até o fim de novembro. Planos a partir de R\$ 52,90 por mês.

Telefônica

vivo Conectados vivemos melhor. 

Franquia em dobro, se comparada aos planos de Internet Móvel e a partir do plano de 1 GB por R\$ 52,90. Planos 4G a partir da franquia de 3 GB por R\$ 69,90. Valores sujeitos a alterações seguindo a legislação vigente e condições contratuais. Oferta sujeita a análise de crédito. A velocidade de transmissão de dados em internet móvel pode variar, entre outros motivos, por fenômenos naturais, deslocamento e distância da Estação Rádio Base e picos de tráfego. Os megabytes (MB) concedidos em um mês não são cumulativos. A velocidade de conexão disponível do 4G, para download, é de 5,0 Mbps e, para upload, de 500 Kbps. Após atingido o volume de dados da franquia, as velocidades serão reduzidas para 64 Kbps, de acordo com a promoção de velocidade reduzida. Valor válido até 30/11/2014. Após esse período, os valores poderão ser reajustados. Consulte regulamento completo, preços, área de cobertura, aparelhos compatíveis com os serviços, condições de uso e de velocidade em www.vivo.com.br, em nossas lojas, ou ligando 1058 de qualquer telefone. Pessoas com necessidades especiais, atendimento no 0800 772 8346. Imagens ilustrativas.

Dia da Bandeira

O símbolo máximo de uma nação



Hasteada em sinal de respeito, representando uma nação, um costume ou uma ideia, as bandeiras traduzem muito mais do que apenas um tecido colorido em um mastro. Instituído por um decreto lei, no dia 19 de novembro de 1889, apenas alguns dias após a proclamação da república, surgiu o Dia da Bandeira. Esta data foi instituída para formar uma identidade nacional, uma identidade republicana.

Em verde, amarelo, azul e branco, as cores da bandeira do Brasil representam as diversas características de nosso país. A cor verde representa as matas, o amarelo representa o ouro, muito encontrado em nossas regiões, o azul é o que representa o céu e o branco traduz a paz e a união entre os povos. E para completar a bandeira, as 27 estrelas, que representam os estados do Brasil, além do lema “Ordem e Progresso”.

De acordo com o professor de História, Sérgio Schimidt, a nossa Bandeira foi adaptada do antigo modelo imperial. “No império, as cores eram as mesmas que hoje, sua significação não é a mesma que se ensina nas escolas (verde para representar florestas e riquezas vegetais e amarelo para as riquezas mineiras), mas o amarelo simbolizaria a Casa de Lorena (Habsburgo), cor usada pela Família Imperial Austríaca de Dona Maria

Leopoldina, e o verde representaria a cor da Casa de Bragança de Dom Pedro I”, explica.

Segundo Schimidt, esta orientação consta de ofício enviado em setembro de 1823, pelo futuro Marquês de Resende, Antonio Teles da Silva Caminha e Meneses, então Embaixador na Áustria, explicando o motivo da escolha do verde e do amarelo ao Príncipe de Metternich daquele país.

Muitos não sabem, mas, todos os dias, a Bandeira Nacional deve ser hasteada no Congresso Nacional, nos Palácios do Planalto e da Alvorada, nas sedes dos ministérios, nos tribunais superiores, no Tribunal de Contas da União, nas sedes de governos estaduais, nas assembleias legislativas, nos Tribunais de Justiça, nas prefeituras e Câmaras de Vereadores, nas repartições públicas próximas da fronteira, nos navios mercantes e nas embaixadas, como sinal de respeito à pátria.

Tradicionalmente, bandeiras rasgadas são entregues à Polícia Militar para serem incineradas no Dia da Bandeira. Também vale destacar que, além da Bandeira, são considerados símbolos nacionais: o Hino, as Armas e o Selo Nacional.

“A importância da bandeira está na representação de uma nação e de um povo”, finaliza Sérgio Schimidt.

**A BRZ chegou a Tatuí.
E trouxe o 2 quartos
dos seus sonhos.**

PORTAL
CORES DA VIDA



**Venha conhecer o apartamento da sua vida.
Visite o decorado.**

Apartamento:

- 2 quartos
- Área de serviço
- Cozinha
- Banheiro
- Sala para 2 ambientes

Área comum:

- Elevadores
- Estacionamento
- Piscina e quadra
- Playground
- Salão de festas
- Churrasqueiras

**ENTREGA
GARANTIDA
PELA CAIXA**

Valor do apartamento

R\$ 125 MIL

Use o seu

FGTS

Sinal facilitado

R\$ 6 MIL

Mensais a partir de

R\$ 450,00



**Visite o
apartamento
decorado.**

Você vai se apaixonar.

Rua José Bonifácio, 630 - Centro

(15) 3259.7848

www.brzempredimentos.com.br



EMPREDIMENTOS

Todas as imagens são meramente ilustrativas de representações artísticas por se tratar de bem a ser construído, podendo sofrer alterações de cor, textura, acabamento e composição, sem prévio aviso. As perspectivas e ilustrações artísticas mostram ambientes e vegetação de porte adulto. O porte na entrega do empreendimento será igual ao do projeto paisagístico. O mobiliário, adorno e equipamentos são meramente ilustrativos e não integram valor de venda das unidades, não fazendo parte do produto. Somente fazer parte do imóvel as peças e materiais constantes no memorial descritivo do empreendimento. Incorporação imobiliária devidamente registrada no Cartório de Registro de Imóveis, Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Comarca de Tatuí/SP sob o RI da matrícula nº 60.943, RDI do Livro nº 2, folha 1/A.



*Itapetininga:
cidade completa 244 anos
neste mês de novembro*

Aniversário de Itapetininga

Com mais de 150 mil habitantes e um parque industrial respeitável, que continua crescendo, Itapetininga não lembra em nada o vilarejo surgido no século 18, quando as poucas casas foram erguidas em um local elevado, cercado por dois ribeirões. O local, que durante anos foi o núcleo urbano da cidade, hoje, é o conhecido centro histórico. Um dos símbolos desse marco histórico, a Praça Marechal Deodoro (mais conhecida como Largo dos Amores), foi recentemente reaberta ao público, após passar por um amplo processo de revitalização.

Quase 250 anos depois de sua fundação, Itapetininga vive um momento de expectativa, com a chegada de novas indústrias (como a Batavo, por exemplo) e o crescimento populacional, medido através dos

inúmeros investimentos no segmento de imóveis e condomínios que podem ser vistos pela cidade.

Para acompanhar este crescimento, a prefeitura anunciou obras de construção de mais creches e escolas. Segundo a administração municipal, serão 12 novas unidades, instaladas em diversos pontos do município, o que ampliará para três mil o número de vagas oferecidas na rede municipal de ensino.

Estrategicamente posicionada às margens da rodovia Raposo Tavares e próxima a grandes centros como Sorocaba e São Paulo, Itapetininga possui características e qualidades que podem impulsionar seu desenvolvimento, começando pela qualidade de vida e a hospitalidade de seu povo. Com uma área de quase 1,8 mil km², o município é o ter-

ceiro maior do estado, com terras férteis e é abundante em água. Espaço para novos investimentos é o que não falta.

Mas, assim como outras cidades, Itapetininga enfrenta problemas. Geração de emprego e renda são questões que preocupam a todos, e os itapetininganos não são exceção. Trânsito complicado na área central e a falta de infraestrutura em alguns bairros são desafios que a administração municipal deve superar.

Planejamento a longo prazo e políticas públicas que priorizem as necessidades das parcelas mais carentes, independente de qual partido político esteja no governo, são essenciais para que a cidade continue crescendo e firmando-se como polo regional. Com esse cuidados, certamente a cidade terá muito o que comemorar no futuro.



*A Hadar parabeniza
Itapetininga
pelos seus 244 anos!*



LA COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

Elmec

As lojas SELECT/SHELL no **AUTO POSTO COMENDADOR VALINHO** e do **MARAPÉ** estão esperando por você, traga a sua família e venha saborear essas delícias



Na compra de 4 litros de **SHELL HELIX 5w-30, 5w-40 e 10w-40**, você ganha uma **miniatura da Ferrari** e concorre a **7 pacotes de viagem** para conhecer a **fábrica da Ferrari em Maranello, Itália!**



*Consulte o regulamento interno. Promoção será válida de 01/9/2014 a 30/11/2014, ou até que se esgotem os cupons. As inscrições serão aceitas até às 23h59 do dia 30/11/2014. Esta promoção é válida somente nos postos com bandeira SHELL.

Imagens meramente ilustrativas.



Auto Posto Comendador - Avenida
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500
Centro - Tatuf - (15) 3205-7881

Auto Posto Comendador - Aviação
R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto - Tatuf
(15) 3205-7885

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

Auto Posto Comendador - Mercado
Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuf
(15) 3205-7883
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Morro
Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Gardinha - Tatuf
(15) 3205-7884
Serviço de lavagem de caminhões

 Auto Posto Comendador - Valinho*
R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuf
(15) 3205-7882
Abastecimento de GNV e Ducha para Autos

EMPREENDER É A SOLUÇÃO?

Incentivar o empreendedorismo pode ser o caminho para o crescimento do país.



dedicar muito mais, e as dores de cabeça serão muito maiores.

Segundo informações do SEBRAE-SP, 27% das empresas fecham no primeiro ano de existência, este índice aumenta ano a ano, chegando a impressionantes 58% em cinco anos. Outra pesquisa apontada pelo SEBRAE afirma causa destes fechamentos: falta de planejamento adequado, falta de conhecimento do segmento, e falta de fluxo de caixa aparecem entre os principais motivos. Ainda segundo o SEBRAE há 10 anos, estes números eram muito maiores, chegando a 35% no primeiro ano, e a 70% no quinto ano de

mercado que vai atuar, analisar a concorrência detalhadamente, verificar a necessidade do mercado para o seu produto, viabilizar os investimentos necessários, estudar o seu público alvo, analisar depois de quanto tempo você poderá receber o seu pró-labore, afinal, você vai precisar de dinheiro para as suas despesas pessoais e a empresa somente poderá disponibilizar este recurso depois de um determinado período, enfim, detalhar e esmiuçar cada ponto da futura empresa. Procurar apoio e orientação de instituições como SEBRAE, Prefeituras, Sindicatos, também são pontos importantes.

Em algumas regiões existem excesso de ofertas de determinadas empresas e faltam sistematicamente outros tipos de estabelecimentos, em Tatuí, por exemplo, temos uma farmácia a cada esquina, mas faltam padarias, sobretudo as que funcionem aos domingos, à tarde, por exemplo.

O governo tem procurado incentivar o empreendedorismo em nosso país, com empréstimos a juros mais baixos, e pagamento alongado, acredito que uma parte dos nossos governantes já perceberam que o crescimento do país também se dá pelas micro e pequenas empresas. Isto é uma prática já muito usada pelo Governo Americano, que há anos aposta seu crescimento econômico nos novos negócios, sobretudo os de tecnologia.

E você já começou a planejar a sua empresa?

Oito entre dez pessoas que converso dizem ter o sonho de montar o próprio negócio, mas o que mais me preocupa é que quando questiono por que estas pessoas querem ter um negócio próprio, a maioria das respostas é: para ganhar dinheiro, para trabalhar menos, fazer meus horários, e ter menos dor de cabeça.

Sinto muito em decepcioná-los mas preciso fazer algumas considerações; o dinheiro vai demorar para aparecer, você vai trabalhar muito mais, pode até ter flexibilidade de horários, mas com certeza vai ter que se

existência, o que mostra uma evolução na preparação dos empreendedores.

Abrir um negócio próprio, sem dúvida, é um grande passo para a tão sonhada independência financeira, mas não espere que isso aconteça da noite para o dia, antes, alguns passos terão que ser dados, um dos principais itens apontados pelo SEBRAE para o fechamento das empresas, é a falta de um planejamento detalhado e adequado ao negócio, por isso antes mesmo de começar a pensar em montar sua empresa, é importante observar alguns pontos: estudar o

Julio César Gomes
Professor Universitário, Especialista em Marketing e Vendas.
www.gomesjc.com.br

CONECTE-SE COM A GENTE!

Revista **hadar**

www.revistahadar.com.br
facebook.com/hadar.tatui

Uma nova faculdade em **TATUÍ** com 15 anos de experiência

CSSE

Vestibular: Inscrições abertas



Credenciada ao programa
de Financiamento Estudantil **FIES**

UNIDADES

Tatuí (15) 3205.2160

Administração

Itapetininga (15) 3373.7358

Administração • Fisioterapia

Farmácia • Biomedicina



Faculdade Sudoeste Paulista

Inscrições: fsp.edu.br

Sacolinhas de Natal

Um presente para quem espera o ano todo

Atualmente, Dirce Maria de Faria Soares, juntamente com mais dez amigos, levam a alegria em forma de presentes, para 200 crianças carentes, na época do Natal. Uma iniciativa que nasceu há 10 anos, através de cartinhas escritas pelas próprias crianças, onde pediam cestas básicas e brinquedos, entre esses pedidos, havia itens que, para muitos, são básicos, como: iogurte, leite, chocolate, chinelos, bonecas e carrinhos, mas que, para os pequenos, faziam muita diferença.

Sensibilizados com os pedidos, o grupo resolveu se unir e transformar o fim de ano daquelas crianças, que conheceram, através do trabalho deles. “A diferença é que moramos na comunidade em que trabalhamos por anos, acompanhamos essas famílias e muitas crianças, hoje, já crescidas, também trazem seus filhos para serem acompanhados por nós, criando, assim, um vínculo além do profissional”, conta Dirce.

Para a entrevistada, o objetivo dessa iniciativa é aproximar ainda mais essas crianças, conquistar sua confiança e dar-lhes afeto, despertando mais esperança para seus futuros. “Procuramos, durante o ano todo, trabalhar a leitura, a educação, a saúde, incentivando o esporte e também outras ações. Para nós, quando você recebe carinho e atenção, saberá transmitir isso no futuro”.

Através de um gesto simples, Dirce e seus amigos devolvem o brilho no olhar e o sorriso no rosto para centenas de crianças do Jardim Europa, São Cristóvão e Jardim Tóquio. Em outubro, inicia-se a distribuição

das sacolinhas, que retornam ao grupo até o dia 30 de novembro, para que possam ser entregues para as crianças, no Natal.

“Pedimos aos colaboradores que, em cada uma das sacolinhas, tenha pelo menos uma roupa e um brinquedo, pois só estamos tentando melhorar um pouco o dia a dia dessas crianças que vêm, em sua maioria, de famílias desestruturadas por diversos fatores, como o desemprego, a dependência química dos responsáveis, os quais, muitas vezes, estão privados da liberdade, da falta de água e de luz”, explica Dirce.

Além de presentear as crianças, Dirce e outros colaboradores fazem palestras e ações, pois acredita que, através de pequenas atitudes, os resultados serão positivos no futuro. “Mostramos que nos preocupamos e respeitamos as crianças da comunidade, e isso é satisfatório, pois elas também nos respeitam. Dessa forma, tenho certeza que teremos adultos menos violentos e um mundo melhor para nós e nossos filhos”, completa a colaboradora.

Dirce conta que as sacolinhas serão entregues em dezembro, porém, sem dia definido, ainda, pois a intenção dos colaboradores é servir um almoço, no dia da entrega dos presentes. “Quem tiver interesse em ajudar, pode nos procurar através do e-mail (dircemariafaria@hotmail.com) ou celular (99639-1504), que levaremos os nomes, sexo e idade das crianças. Quanto mais pessoas ajudarem, melhor, pois daremos prioridade a alguns casos, pois, infelizmente, não temos condições de atender a todos”, finaliza.

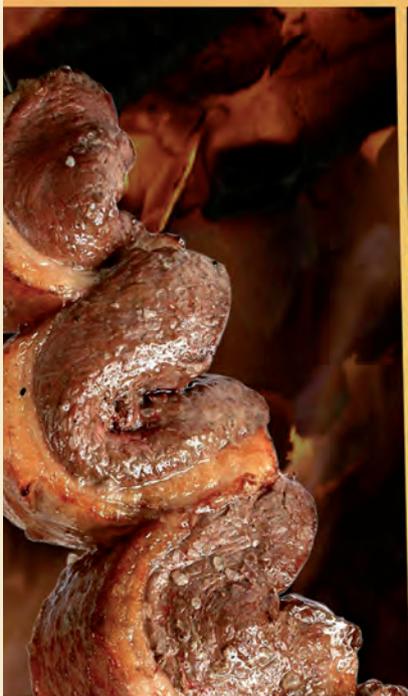
Esta é uma oportunidade de levar a alegria para crianças que esperam o ano todo, por um presente de Natal.



CHURRASCARIA



MATE AMARGO



Domingo a sexta Almoço e Jantar. Aos sábados só almoço.

Das 11h até as 14:30h e das 18h até as 22h

MINI RODIZIO e SELF SERVICE

Localizado no POSTO TREVO I (15) 3251-8240

POSTO  TREVO

AUTO POSTO TREVO I

(15) 3251-4852

Rod. SP127 | KM113 | Tatuí/SP



AUTO POSTO TREVO II

Venha aproveitar o seu
HAPPY HOUR com os amigos!

Rua XI de Agosto, 1150 | Tatuí/SP

(15) 3251-1010

Uso de sacolas plásticas volta a ser discutido



Cidade de São Paulo volta a proibir o uso do produto

Desde a primeira quinzena do mês de outubro último, uma decisão judicial voltou a proibir o uso de sacolas de plástico em supermercados paulistanos. A medida é mais um episódio na saga sobre a utilização deste tipo de embalagem, seu uso correto e a sua relação com o Meio Ambiente.

Fabricantes de sacolas pretendem recorrer da decisão, alegando que o próprio Tribunal de Justiça do Estado

emitiu parecer para outras cidades paulistas, observando que é inconstitucional o município legislar sobre este tema. O assunto divide também os consumidores; há os que apoiam a medida e aqueles que defendem o uso da sacolinha, ressaltando que tudo depende do uso e da destinação correta que a pessoa dá ao produto.

Enquanto não chega a uma definição, o assunto já provocou uma mudança no comportamento do consumidor, que está mais consciente quanto ao uso das sacolinhas, segundo representantes dos supermercados; o setor registrou uma queda de até 25% no uso deste tipo de embalagem, desde 2011, quando houve a primeira proibição.

Ainda não há data para o capítulo final para essa novela das sacolinhas. A decisão do Tribunal de Justiça de São Paulo determina que em 30 dias elas sumam da praça, mas os defensores das sacolas vão recorrer. Segundo eles, em 42 outros municípios do estado, o próprio TJ disse que é inconstitucional que o município legisle sobre a questão de sacolas plásticas quando já existe uma lei nacional sobre resíduos sólidos que trata de embalagens e sacolas, que são um tipo de embalagem.

O Procon diz que os estabelecimentos comerciais, como supermercados e farmácias, que oferecem sacolinhas, vão ter de informar o consumidor que a distribuição vai acabar. Esses lugares terão de colocar cartazes em locais visíveis com a informação.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

15 97582882

WWW.DESIMAX.COM.BR

SOLTER
AQUECEDORES SOLAR

Vendas, Instalações e Manutenção
Aquecimento Solar de Banho, Piscinas e Banheiros

Deixe o seu banhoquentinho e confortável com a **SOLTER**

Rinnai **JELLY FISH**

Rua 7 de Setembro, 271D, Tatuí/SP (15) 3259-3021/3259-2375
www.solteraquecedores.com.br

Cesário Lange

Um comércio de qualidade e dedicação com os seus clientes.

Auto Posto Elisa

BR

**40 anos de qualidade
e bom atendimento.**



**Box para troca de óleo
de motos de todas as
cilindradas.**



**Gasolina GRID | Gasolina comum tradicional
Álcool comum | Diesel S 10 – aditivado
Diesel S 500 – aditivado**



Transporte Próprio de combustível

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

DELLAMUTTA agropecuária
A Sua Casa Agropecuária



**A partir de 1º de NOVEMBRO começa
a vacinação contra a FEBRE AFTOSA.**

**ATENDEMOS
A REGIÃO**

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

X-Print

Cursos

Básicos | Profissionalizantes

**AGORA,
MANUTENÇÃO
DE MICROS,
FORMATAÇÃO
HARDWARE,
ASSISTÊNCIA
TÉCNICA.**



**NOVO CURSO DE ATENDENTE DE FARMÁCIA
E DROGARIA, AULAS INDIVIDUAIS**

Rua do Comércio, 726 | Centro | Cesário Lange | (15) 3246-3170
x-printinformatica@x-printinformatica.com.br

Racismo – Até quando vai existir?

Em pleno século XXI, ainda existem diversos casos de racismo no Brasil e no mundo

No próximo dia 20 de novembro, é celebrado o Dia Nacional do Zumbi e da Consciência Negra, que marca, anualmente, a morte do líder negro Zumbi dos Palmares. Apesar da celebração ter sido oficializada pela presidenta Dilma Rousseff somente em 2011, a data já era celebrada em todo país, como forma de lembrar a resistência dos negros à escravidão e de aumentar os debates para as questões raciais.

Diversos temas são debatidos pela comunidade negra e que ganham evidência neste dia como: inserção do negro no mercado de trabalho, cotas universitárias, se há discriminação por parte da polícia, identificação de etnias, moda e beleza negra, etc.

Mas o que temos visto, ultimamente, é um aumento no número de casos de racismo, frequentemente visto também nos campos de futebol do mundo todo.

Sueli Bernardo, auxiliar de serviços gerais, diz que já sofreu muito racismo. “O lugar onde eu trabalhava, antes, existia muita diferença entre os funcionários negros e os brancos. Eles me chamavam de “negrinha” e, muitas vezes, éramos excluídos de atividades pela nossa cor. Isso é uma coisa que machuca, pois somos todos iguais”, conta.

Por conta disso, diversas leis foram feitas para combater o racismo e a discriminação. “Diante desse panorama desolador que vemos, atualmente, o advento da Lei 7.716/89, que define os crimes resultantes de preconceito de raça ou de cor, representou um enorme avanço e um alento para a defesa da dignidade da pessoa humana. Essa lei foi pro-

mulgada para regulamentar o art. 5º, inciso XLII da Constituição Federal que 1988, que tornou a prática do racismo crime inafiançável. Ao longo de 25 anos de existência, já ajudou inúmeras vítimas do crime, que ainda é praticado em pleno século XXI”, explica Andrea Longhi, Advogada, OAB 123.747.

De acordo com a Seppir (Secretaria de Políticas Públicas de Promoção da Igualdade Racial), o número de denúncias de racismo dobrou nos últimos anos. Em 2011, a ouvidoria do órgão recebeu 219 denúncias. Em 2012, esse número subiu para 413 e, no ano passado, chegou a 425.

Para a advogada, do ponto de vista legal, as leis são importantes porque definem os atos ilícitos e os critérios de punição dos culpados, mas a questão não é simplesmente jurídica, mas, sim, de ordem social. “Para diminuir não somente o preconcei-

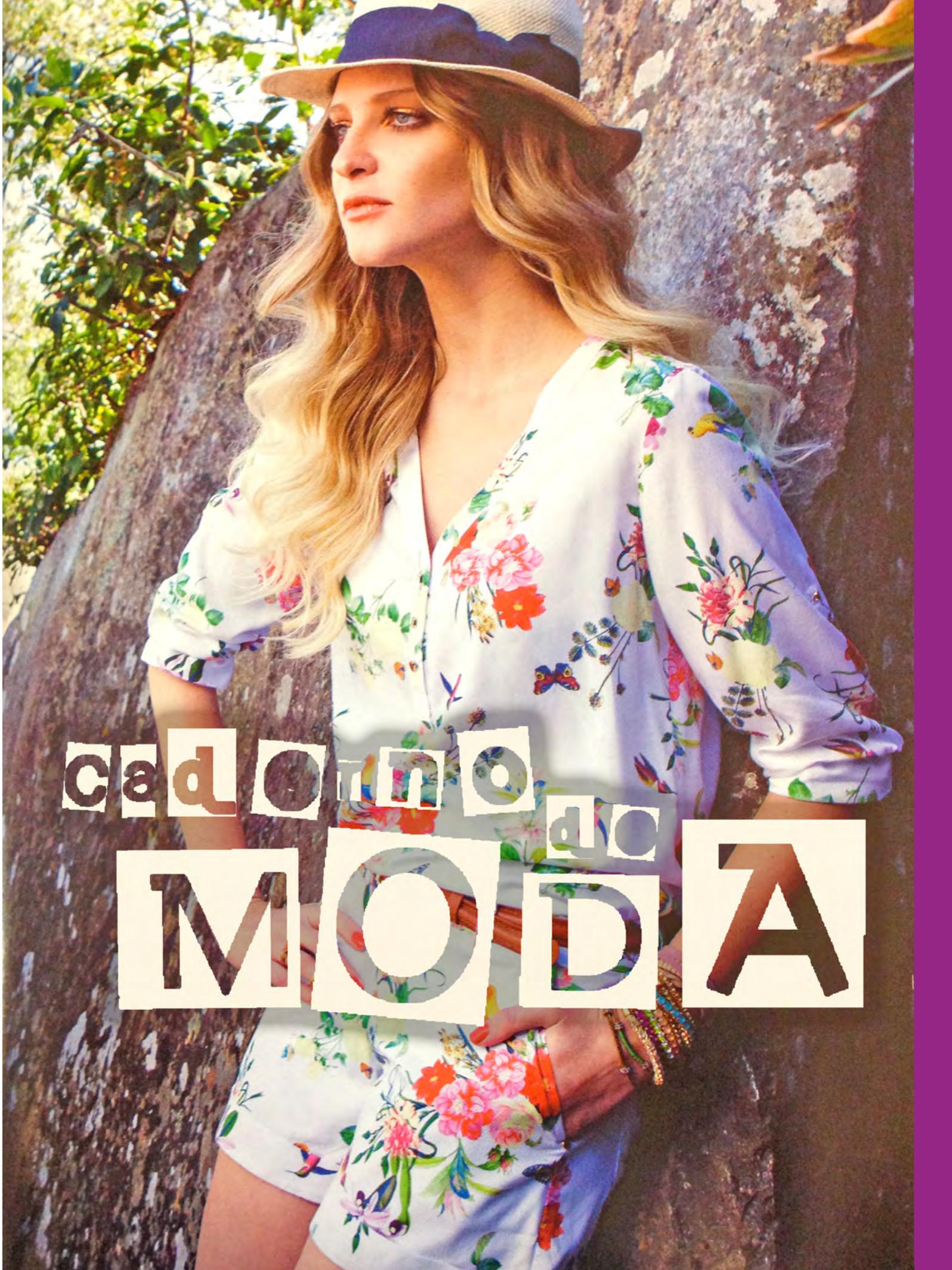
to racial, mas as desigualdades em geral, é preciso investir em educação e esclarecimento da população sobre seus direitos e garantias individuais e questões como dignidade da pessoa humana, para que aprendam a cultivar a tolerância e respeito”, explica Andrea.

Para Sueli, o racismo vem de casa e, muitas vezes, é praticado pelos próprios negros, como o dia da consciência negra, que em sua opinião não deveria existir. “O racismo existe e não pode ser colocado de lado, porém, muitas vezes, é o próprio negro que cria esse racismo, pois ele segrega a ele mesmo do resto das pessoas. Porque intitular um dia para os negros, se não existe um para os brancos? A partir do momento que achamos que somos diferentes, os outros vão nos tratar como tal”, conclui a auxiliar de serviços gerais.

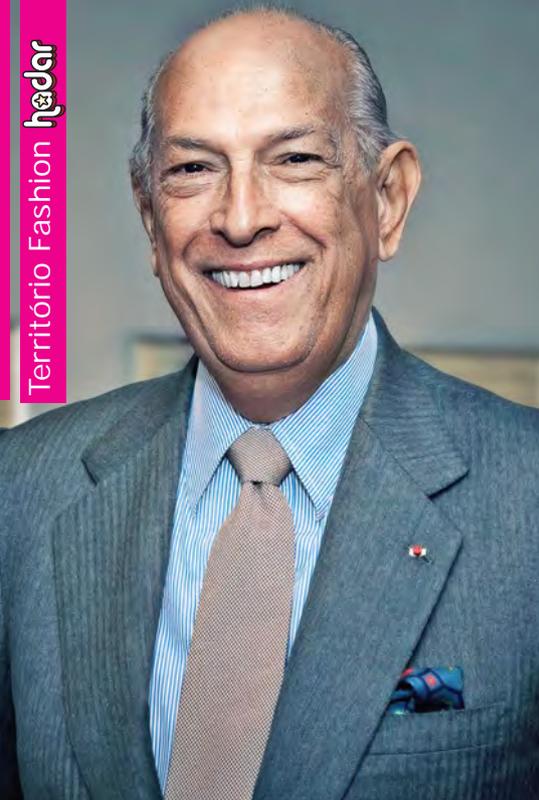


- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Elmc



cad o m o d o
MODA



Oscar de la Renta

O último romântico da moda

Estilista deixa seu legado e morre sendo um dos maiores da história da moda mundial

Nascido na República Dominicana, em 1932, e morando a maior parte da sua vida nos EUA, De la Renta saiu de casa aos 18 anos para estudar pintura em Madri. Na capital da Espanha, se apaixonou pelo *design* de moda e passou a estagiar com o renomado estilista Cristóbal Balenciaga, que se tornou o seu mentor. Em seguida, mudou-se para Paris e foi trabalhar



res têm o poder de tomar suas próprias decisões”, disse ele à revista americana *Gotham*.

O prestígio do estilista entre as celebridades, aliás, era uma das marcas registradas da bem sucedida trajetória do dominicano no mundo da moda. Desde que seu nome se tornou mundialmente conhecido nos anos 1960, as criações de Oscar de la Renta nunca mais deixaram os tapetes vermelhos.

Um de seus últimos trabalhos foi para um badalado casamento. Participou, inclusive, da confecção do vestido de noiva de Amal Alamuddin, a advogada de origem libanesa que, em setembro, casou-se com o ator George Clooney.

O costureiro de 82 anos trabalhou, praticamente, até ao fim, tendo anunciado há apenas uma semana antes de sua morte o nome do seu sucessor na direção criativa da casa que fundou, *Peter Copping*. Vindo da marca *Nina Ricci*, o britânico de 48 anos foi apontado pelo próprio de la Renta como o seu sucessor. O estilista dominicano deixa a mulher Annette de la Renta, com quem era casado desde 1989.



na *maison Lanvin*. Somente em 1965, De la Renta abriu sua primeira loja própria, em Nova York, onde firmou residência pelas próximas décadas e, anos depois, já consagrado, diversificou sua grife, criando linhas de perfumes e acessórios.

O pai queria que ele seguisse as pisadas no negócio dos seguros, mas a mãe, as seis irmãs e o conselheiro espiritual da família – um padre espanhol que lhe ofereceu o seu primeiro estojo de tintas – alimentaram sempre a sua inclinação para o desenho.

Conhecido por seu romantismo e elegância, o estilista era procurado, principalmente, por seus trajes para a noite, e assinou vestidos usados por personalidades diversas, entre elas: Jackie Kennedy, Hilary Clinton, Audrey Hepburn, Sarah Jessica Parker e Madonna, e não diminuía a importância do palpite das clientes na hora da criação. “Hoje, as mulhe-

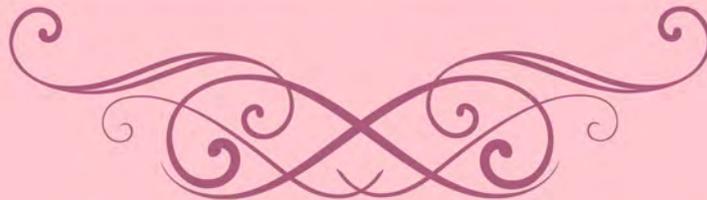


— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Fotos: Carolina Nunes

Elmec



STROKE | nem | CAMILA KLEIN | CHOLET® | SIMONE FRANCO
MOB | Estela Geromini | Lulu | LETAGE | JEANSERIA®

Rua Juvenal de Campos, 351. Tatuí/SP . (15) 3205-2758
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo



Looks de Fim de Ano

Atenção às dicas para não errar na composição do visual

As festas de fim de ano são sempre carregadas de *glamour*, alegria e muito brilho, assim como os looks de Natal e Ano-Novo, que pedem uma produção mais caprichada e que devem fazer jus às datas comemorativas.

Para não errar na hora de escolher as roupas da ceia natalina e *réveillon*, vale pensar, antecipadamente, nos detalhes, cores e acessórios que vão compor o visual, tanto para não fazer feio, como para aproveitar as datas e recorrer às superstições, como usar itens que remetam à sorte, tomar banho de sal grosso, pular sete ondas e escolher um lugar agradável e rodeado de pessoas positivas.

Como esse ritual todo é especial e muito esperado por muitas pessoas, o fato de

escolher uma roupa adequada, também é, e começa a partir da escolha das cores. Se você busca paz, use branco, se está à procura de um grande amor use o vermelho e terá um ano repleto de paixão. Se estiver precisando de dinheiro, a melhor cor para usar na virada do ano é o verde e amarelo, a esperança aliada com o dinheiro, sendo que o laranja também ajuda. Se estiver à procura de inspiração e estabilidade, o ideal é usar uma peça de roupa violeta e para a paz de espírito, o azul sempre ajuda. Enfim, o que realmente importa é a atitude e o pensamento sempre positivo.

Após a escolha das cores, é importante levar em conta o local das comemorações e o que cai bem em cada um deles. Se for a uma praia, opte

por roupas e tecidos leves, como batas, vestidos rendados, crochê e rasteirinha nos pés.

Se for para uma fazenda ou casa de amigos, os *looks* informais caem muito bem, como shorts larguinhos, regatas e vestidos básicos, mas sempre com acessórios charmosos e sapatos mais elegantes.

Como, no Brasil, faz calor em dezembro e janeiro, que são os meses comemorativos, os vestidos longos são deixados de lado, dando espaço aos curtos e às roupas mais frescas.

Seja na praia, piscina, casa ou clube, os acessórios são indispensáveis e vão garantir uma composição mais fina e adequada, por isso, tenha sempre à mão colares, brincos e pulseiras que combinem com a cor e o modelo de roupa escolhido.



Loja Celina

Toda linha de perfumes importados das melhores marcas com os menores preços.

Rua José Bonifácio, 853 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-4263/3251-6684



One Store Marisol

Alto verão 2014/2015 Lilica e Tigor

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



Pequeninas

É onde você encontra artigos e acessórios para todos os tipos de danças e fitness.

Praça Cesário Mota, 140 - Jd. Junqueira - Tatuí/SP
Pequeninas Trajes e Acessórios
(15) 3305-1138

Kanguru Bolsas

Chegou a nova linha de bolsas e mochilas da CAPRICHO

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



O Dia de Aline e Angelo



Aline é uma baiana guerreira, que mora na cidade de Tatuí há 14 anos, e tinha o sonho de ser mãe. No dia 25 de novembro de 2003, nasceu a pequena Alana. Foram seis meses de muita alegria para Aline e seu marido, mas ao completar sete meses de vida, a pequena Alana ficou muito doente e assim descobriram que ela tinha meningite e, uma semana depois, a criança veio a falecer. Para os médicos, Aline nunca seria mãe, mas, exatamente três anos depois, no dia 08 de novembro, nasceu o pequeno Angelo. E, infelizmente, ele também teve meningite, mas com os tratamentos e a fé de sua mãe, esse guerreiro venceu esta doença e, hoje, é um menino cheio de vida.

E neste mês de novembro, Angelo completa oito aninhos e Aline, no dia 5 de novembro, comemora 33 anos de vida e de muitas vitórias.

E assim que sorteamos o e-mail da Aline e lemos sua linda história de vida, não tivemos dúvidas de que eles seriam as pessoas ideais para este dia tão especial.

Então, fomos às compras...

Tudo começou na loja **Manuelita Moda Infantil**, onde Angelo pôde experimentar lindos modelos de roupas, mas o conjunto infantil da **Ano Zero**, com uma camiseta no estilo **Tie-Day** e um short jeans, deixou-o todo moderninho, já a roupa de Aline foi um presente da loja **Audácia**, onde nossa realizada ficou à vontade e pôde escolher um vestido longo de **viscolycra**, estilo **Bay Day**, que a deixou elegantíssima.

Na loja **Tutti Shoes Calçados**, nosso príncipe foi super bem atendido e, ao experimentar o primeiro modelo de tênis da **Bee Happy**, ele já se encantou e disse: "É este que eu quero". Para Aline, fomos até a **Zap Sapatilhas e Cia**, onde ela adorou cada modelo e escolheu uma sapatilha confortável, vermelha, com laço.

Para que Angelo durma mais confortável, a loja **Sempre Bella Lingerie** deu um pijama de malha PV com **short** e regata que ele gostou muito. E, para Aline, o conjunto preto de **lingerie** com calcinha cortada a laser, e o sutiã versátil com a opção tomara que caia ou alça, foi um presente da loja **Hta Trajes e Acessórios**.

Para completar o **look** de Aline, a loja **Santa Skina Stilo e Sofisticação**, doou um maxi colar e um brinco no estilo indiano, de ouro velho, com

pedras e cristais, o que a deixou um luxo e a linda bolsa de couro, na cor vermelha foi um presente da loja **Empório GVC**.

Angelo foi presenteado pela **Finess Conveniência & Empório** com um baú cheio de chocolates, **cookies**, sucos, biscoitos, e ele se encantou! E, claro, não poderia faltar o brinquedo, mas a loja **Leleka Hipper 1,99** deu um carro enorme, super **Tuning**, na cor azul muito lindo.

Para deixar mãe e filho mais perfumados, a **Ballsam Perfumaria** deu para ele um **Del Perfume Playboy** da **New York** e para ela um **Eau de Toilette** da **Bachelor Supreme** e um hidratante para completar essa deliciosa fragrância, e eles amaram!

Hora de mudar o Visual

Tudo começou no **Salão Afinidade**, com a manicure Viviane cuidando das mãos e dos pés de Aline. Viviane tirou a cutícula, lixou e pintou com a cor **Shar Pei** da **Risque**, e nossa realizada amou!

Os cabelos ficaram por conta da cabeleireira Carol, que começou fazendo uma hidratação de argila branca, deixando os cabelos hidratados, brilhantes e com vida. Em seguida, Carol lavou e fez um lindo corte na altura do ombro. Depois dos cabelos hidratados, lavados e cortados, fez uma escova lisa, finalizando com a técnica da chapinha.

A sobrancelha também ficou por conta de Carol, que também é **design** de sobrancelhas e deixou Aline ainda mais bonita. Para a maquiagem, Carol usou tons leves, e finalizou com um batom vermelho e como Angelo já tem os cabelos curtos, Carol passou apenas uma pasta modeladora e penteou. Ele ficou um "gatinho".

E quando a Aline achou que tudo havia acabado, a loja **Afinidade Trajes e Acessórios**, a presenteou com um lindo óculos de sol, com armação preta, proteção UV e lentes degradê.

Finalizando a noite...

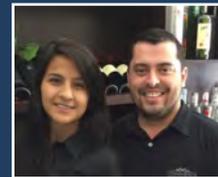
Para finalizar a noite, Aline foi para o **Spazio do Zé Pizzaria** com seu filho e marido e, juntos, puderam saborear uma deliciosa pizza, sendo meia de frango com catupiry e meia de peito de peru. Para beber, a família optou por um refrescante suco de laranja, desfrutando de um ambiente agradável e familiar.



Ballsam Perfumaria



Sempre Bella Lingerie



Fitness Conveniência & Empório



Afinidade Trajes e Acessórios



Leleka Hipper 1,99



Hta Trajes e Acessórios



Manuelita Moda Infantil



Tutti Shoes Calçados



Empório GVC



Santa Skina Stilo e Sofisticação



Audácia



Zap Sapatilhas e Cia



Spazio do Zé Pizzaria



Salão Afinidade

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

Manuelita Moda Infantil, Rua Teófilo Andrade Gama, 14, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-4835 ou manuelita.modainfantil@hotmail.com; **Audácia**, Rua Cônego Demétrio, 289, Centro, Tatuí, fone (15) 3205-3022; **Tutti Shoes Calçados**, Rua Cônego Demétrio, 319, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-6727; **Zap Sapatilhas e Cia**, Rua Prudente de Moraes, 154, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-2634; **Sempre Bella Lingerie**, Rua 11 de Agosto, 471, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-4923; **Hta Trajes e Acessórios**, Rua Cônego Demétrio, 300, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-6822; **Santa Skina Stilo e Sofisticação**, Rua Cônego Demétrio, 325, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-0041/99675-4908; **Empório GVC**, Rua Cônego Demétrio, 293, Centro de Tatuí, fone (15)99728-9245; **Fitness Conveniência & Empório**, Praça Cesário Mota, 160, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-9633/99767-3131; **Leleka Hipper 1,99**, Rua Prudente de Moraes, 193, Centro, Tatuí, fone (15) 3205-2115, lojas também em Boituva e Araras; **Ballsam Perfumaria**, Rua Capitão Lisboa, 662, Centro, Tatuí, fone (15) 3305-6489; **Afinidade Trajes e Acessórios**, Rua Cônego Demétrio, 307, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-7530; **Salão Afinidade**, Rua Cônego Demétrio, 307, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-7530; **Spazio do Zé Pizzaria**, Av. Doutor Salles Gomes, 44, Centro, 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 e seja você a próxima! E não se esqueça que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

A importância de um projeto de interiores



Consultar um especialista pode ser a melhor solução

Aliar praticidade, funcionalidade, estética e conforto. Este é o objetivo de um projeto de interiores bem executado.

Somente gostar de decoração, nem sempre resulta em um projeto ideal.

Precisamos de especialistas e bons profissionais para obtermos o sucesso tão esperado. Porém, a casa é sua!

Converse sem receio com seu profissional e fale sobre suas ideias, mostre suas fotos, objetos de valor sentimental, móveis, relíquias. Com certeza, ele saberá respeitar e utilizar da melhor forma possível. Participar do projeto é essencial para que sua casa tenha sua cara, sua personalidade, que seja mais do que linda, seja sua.

E qual seria o melhor momento para se pensar em um projeto de interiores?

Com certeza, pode e deve ser elaborado junto com o projeto arquitetônico.

Quando chega a hora do acabamento, como pisos, hidráulica, elétrica, iluminação, gesso, revestimento de paredes, tinta... Socorro...!

Após essa fase, partimos para os detalhes: móveis, tapetes, quadros, espelhos, cortinas, objetos, etc...

É nesse momento que contamos com o conhecimento dos profissionais de interiores, para a escolha de estilos, combinação de cores, móveis, tecidos e tudo mais que envolva a finalização do ambiente e, assim, a sua satisfação.

Ao contrário do passado, em que a decoração era considerada um luxo desnecessário e um investimento caro, hoje, cada vez mais, a importância de um projeto está

sendo reconhecida. É um planejamento que irá garantir a eficiência da obra, evitando gastos de tempo e dinheiro. O investimento em um projeto é revertido em uma obra com excelência, sem surpresas desagradáveis e inúmeros prejuízos.

Para os leigos, contamos, hoje, com recursos como a maquete 3D, que ajuda a esclarecer todos os detalhes e visualização final.

Procure por um profissional com o qual você se identifique e que também entenda suas necessidades e rotinas.

Assim, essa hora “tão sonhada” será um momento de puro prazer e diversão.

Pense nisso!

*Sandra de Brito
Designer de interiores*

De Brito
Interiores

Cortinas | Persianas | Papel de Parede | Tapetes | Tecidos | Projetos de Interiores

Não saia do conforto da sua casa!
A **De Brito Interiores** também oferece o serviço de loja móvel.

“A loja que vai até você”

Rua Cel. Bento Pires, 485 | Centro | Tatui/SP | (15) 3251-4896
www.debritointeriores.com.br | De Brito Interiores
contato@debritointeriores.com.br

persol
Revenda Autorizada



Um lugar para poucos!

Você não pode perder.



sartorelli
representante exclusivos

 **Acessa Imóvel**
imóveis, serviços, tecnologia



um estilo “tradicional” para a sua residência.

Outro tema que trago, novamente, é a incorporação da sustentabilidade em nosso dia a dia. Temos de garantir às gerações futuras as mesmas condições de vida que temos hoje, ou se possível melhorá-las! Para isso, temos a obrigação de criarmos o hábito de reciclar, diariamente, o lixo gerado em nossas casas e em nosso ambiente de trabalho, e em nossas construções.

Mais uma vez conscientizando

Saiba como agregar sustentabilidade em seu projeto

As tendências atuais são os telhados embutidos, os volumes retos e as janelas tipo blindex, que, unidos, resultam em uma arquitetura moderna.

A procura por este estilo tem sido cada vez maior. O interessante é que as pessoas pensam apenas na moda e no baixo custo, esquecendo a colaboração com a natureza e o uso consciente dos materiais.

A madeira, especificamente, em uma casa convencional, é utilizada em janelas internas e externas, nas portas e, em grande quantidade, na estrutura do telhado. Já em uma construção moderna, como na foto que ilustra esta matéria, a madeira foi utilizada apenas nas portas internas e na social.

O revestimento utilizado no detalhe da fachada pode ser feito com madeira reflorestada e tratada, como também ser substituída por revestimentos cerâmicos do tipo 3D, que substituem muito bem a madeira e também evitam qualquer tipo de manutenção com o passar do tempo.

A arquitetura moderna, em união com a tecnologia e revolução dos materiais na indústria da construção, reduz, significativamente, o custo final da construção e também o corte ilegal de madeira.

É importante lembrar que existem madeiras certificadas, devidamente autorizadas pelo controle ambiental. Estas podem ser utilizadas com tranquilidade, caso se deseje

As pessoas que estão construindo devem ficar alertas em relação à quantidade de lixo reciclável que vai para as caçambas. Está mais do que na hora de os engenheiros, arquitetos, empreiteiros e pedreiros criarem a cultura de separar os sacos de cal e cimento, as caixas de revestimento cerâmicos e outros itens para a reciclagem. Isso serve para qualquer tipo de obra. O valor das caçambas tem aumentado em função do município estar desprovido de um aterro sanitário. Por isso, chegamos a um ponto crucial. Ou se recicla e se toma consciência do lixo gerado, ou se paga caro pelo descarte inconsciente dele.

Entre em contato com a prefeitura de sua cidade para saber o dia da coleta seletiva. Caso não haja este serviço em sua cidade, reserve um local na obra para depositar os reciclados e, na sequência, procure um catador de rua para a retirada do material.

Estes são atos simples, que podem fazer a diferença.

Veridiana Pettinelli
vpettinelli@yahoo.com.br



Fernando
REVESTIMENTOS

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



Av. Salles Gomes, 146 - Tatuí/SP (15) 3305-7000/3251-4519/ID: 649*1788
setalserralheria@hotmail.com



Fundação: Parte fundamental na construção

*Deve-se prestar atenção
nessa parte, ou a construção
pode entrar em colapso.*

Uma construção começa pela sondagem do terreno sobre o qual ela será erguida. A sondagem, uma espécie de radiografia do terreno, identifica as camadas do solo e sua resistência, além de detectar a presença do lençol freático (água), informações fundamentais para que seja feito o projeto adequado para as fundações, parte essencial na hora de erguer uma casa, prédio ou qualquer outra construção.

Segundo Leonardo Spada, Engenheiro Civil com pós-graduação em fundação e estrutura pela Unicamp, fundações têm como a principal função sustentar e dissipar os esforços da superestrutura (o que tem em cima dela) no solo, de forma que não tenhamos movimentações e recalques nas mesmas, assim, evitando problemas e patologias na estrutura. “Uma boa fundação é aquela que consegue sustentar toda a estrutura que colocam acima dela, de forma que ela transfira para seu apoio natural essa carga, sem movimentações, evitando, assim, vários tipos de problemas na edificação”, explica.

Existem alguns tipos de fundações, entre elas fundações rasas, diretas ou superficiais, que são aquelas em que a profundidade de escavação é inferior a 2.5 metros, sendo mais empregadas em casos de cargas leves, como residências, ou no caso de solo firme. Den-

tro dela, existem algumas sugestões como o baldrame, que é o tipo mais comum de fundação dentre as fundações rasas. Outro tipo é a sapata, que pode ser do tipo isolada, associada ou alavancada. O bloco é outra opção, parecido com a sapata, só que não possui armadura. Já o radier é a mais rasa de todos, pois se trata de uma “laje” que fica diretamente no chão, muito usada em casas de pequeno porte.

Existem também as fundações mais profundas, que são mais utilizadas em casos de edifícios altos em que os esforços do vento se tornam consideráveis, ou nos casos em que o solo só atinge a resistência desejada em grandes profundidades. Os tipos mais comuns de fundação profunda são as estacas escavadas e as estacas cravadas. As estacas cravadas, conforme o material de que são constituídas, podem ser: de madeira, metálicas, concreto armado ou pré-moldadas.

“Uma fundação mal dimensionada ou executada, equivocadamente, pode gerar fissuras, trincas, rompimento do sistema hidráulico entre outras patologias estruturais, que podem exigir reforço na fundação ou outras soluções estruturais que, geralmente, aumentam os custos. Na pior hipótese pode haver o colapso estrutural da edificação.”
Completa Spada.



Tudo para a fundação da sua obra com qualidade, velocidade e segurança.
Somos a **SIBRAPE FUNDAÇÕES**, uma empresa inovadora especializada em engenharia de fundações para construção civil.

No mercado desde 2006, oferece soluções em serviços de:

- Perfuração
- Fundação Completa
- Sondagem
- Terraplanagem e Mini Escavadeira
- Elaboração de Projetos Estruturais
- Acompanhamento Técnico



Central de atendimento:
(15) 3205-1293 / 99715-6789 / 99706-9119
Rodovia Mario Batista Mori, 184 - CEP: 18280-000 - Tatuí/SP

www.sibrapefundacoes.com.br
contato@sibrapefundacoes.com.br
www.facebook.com/sibrapefundacoes



Instalações Elétricas

Você sabe como deve ser feita?

O dimensionamento adequado dos pontos de consumo em instalações elétricas residenciais - tomadas de uso geral e específico e pontos de iluminação - deve, ao mesmo tempo, atender aos requisitos mínimos prescritos nas normas técnicas vigentes e garantir conforto e conveniência para o usuário da edificação.

No dimensionamento das instalações elétricas, cabe ao projetista de elétrica, junto com o construtor e engenheiro responsável pela obra, antever as principais necessidades dos moradores e providenciar soluções de projeto compatíveis com a demanda da construção.

A locação dos pontos na planta, porém, é uma etapa mais avançada do projeto de instalações elétricas, que começa com o levantamento de informações sobre as dimensões do imóvel e o perfil de consumo dos usuários. Com essas informações, é possível fazer a previsão de todas as cargas instaladas na residência, que são resumidas em um quadro. Muitas vezes, essa informação é falha, o que acarreta prejuízos no final, porque a instalação pode não comportar a conexão de certos equipamentos com potências significativas não previstas no início da obra.

Outro aspecto importante é somar o projeto de elétrica com os demais projetos da edificação, evitando, por exemplo, interferências de vigas e tubulações na passagem de eletrodutos,

ou um ponto de tomada em um local indesejado pelo engenheiro da obra.

Pontos de luz

A NBR 5.410:2004 - Instalações Elétricas de Baixa Tensão apresenta as quantidades mínimas de pontos de luz e de tomadas de uso geral e específico exigidas para cada ambiente, de acordo com as suas dimensões.

Em regra geral, cada cômodo deve ter, pelo menos, um ponto de luz fixo no teto. Se esse ponto for único, é importante que ele esteja centralizado, distribuindo a luz de forma uniforme no ambiente. Outra regra prática que pode ser adotada para atender às exigências para determinar a carga de iluminação em um ambiente de acordo com a NBR 5.410: em cômodos com área inferior a 6 m², a carga mínima será de 100 VA; em cômodos com área superior a 6 m², a carga mínima será de 100 VA para os primeiros 6 m², acrescentando-se 60 VA para cada aumento de 4 m² inteiros.

Os interruptores devem ser instalados em locais de fácil acesso e próximos aos pontos de entrada e saída dos ambientes. Quando o ambiente possui apenas uma única passagem para entrar e sair, a instalação de apenas um interruptor é suficiente. Se houver duas ou mais passagens, será importante definir pontos adicionais de interruptores para evitar a circulação de pessoas dentro de um ambiente sem

iluminação. Os interruptores também podem ser colocados em pontos estratégicos dentro do ambiente, visando ao conforto dos usuários: próximos às camas, por exemplo, para que seja possível apagar a luz sem se levantar.

Tomadas

As Tomadas de Uso Geral (TUGs) são utilizadas para alimentar diferentes tipos de equipamentos dentro de uma residência. Já as Tomadas de Uso Específico (TUEs) são utilizadas quando é preciso ligar aparelhos de maior potência, que consomem mais energia, caso de chuveiros, aquecedores elétricos, banheiras de hidromassagem, entre outros. Esse ponto de tomada não poderá ser compartilhado com outros equipamentos. O circuito deverá ser projetado para um único equipamento.

A localização das tomadas deve se adequar à posição em que, em condições normais, o equipamento será instalado. Por exemplo, em uma cozinha, é importante que as tomadas estejam à meia altura para que seja possível ligar os eletrodomésticos e manuseá-los facilmente. Outro exemplo é o chuveiro, que necessita de um ponto de tomada alto para ficar mais próximo da carga.

A quantidade mínima de pontos de tomadas também varia de acordo com o cômodo da residência e suas dimensões, segundo as prescrições da NBR 5.410, mas o número pode ser maior, dependendo do perfil de consumo dos moradores. A norma determina que, em banheiros, deve haver pelo menos um ponto de tomada, próximo ao lavatório; em cozinhas, copas, áreas de serviço, e locais análogos, deve haver no mínimo um ponto de tomada para cada 3,5 m de perímetro, sendo que, acima da bancada da pia, devem ser previstas, no mínimo, duas tomadas de corrente. Em varandas, deve ser previsto pelo menos um ponto de tomada; em salas e dormitórios, pelo menos um ponto para cada 5 m, pontos que devem ser alocados espaçados e tão uniformemente quanto possível.

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

Rua José Bonifácio, 1180 - Centro - Tatuí/SP | (15) 3251-4005/99666-2210 | aline-simoes.engenharia@uol.com.br



Clínica Koza

www.clinicakoza.com.br

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



TRATAMENTOS

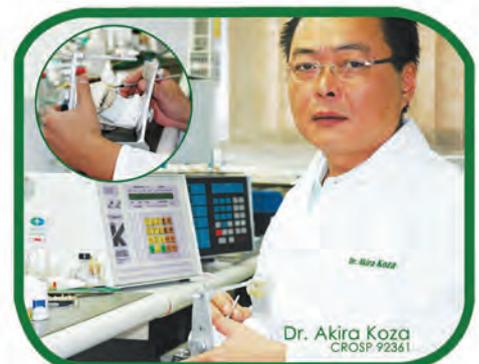
Implantes . Próteses . Facetas Laminadas
Lentes de Contato . Clínica Geral . Carga Imediata

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

Brasil. um país de idosos?

Estudos apontam crescimento de mais de 40% na população acima de 60 anos; Sudeste concentra maior número de idosos com maior nível de escolaridade

Há trinta ou quarenta anos, o Brasil era considerado uma nação jovem, com a maioria de seus habitantes na faixa etária abaixo dos 60 anos. Na última década, porém, este quadro começou a mudar. Segundo o portal Determinantes Sociais da Saúde, o envelhecimento da população brasileira entre os anos de 2001 e 2009 foi de mais de 40%. As regiões Sul e Sudeste do país concentram as maiores populações de pessoas com idades acima de 60 anos; são também as que possuem idosos com maior nível de escolaridade.

O portal analisou um estudo realizado pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), através do Observatório Sobre Iniquidades em Saúde. O trabalho teve como base a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). Fatores como maior qualidade e aumento da expectativa de vida contribuíram para o crescimento da população acima dos 60 anos.

Segundo alguns estudiosos, a previsão é de que a população brasileira pare de crescer em ritmo acelerado, tornando-se, em um futuro não muito distante, um país de idosos, com crescimento vegetativo ou até mesmo negativo, com a diminuição da população. O fato de ser cada vez menor o número de famílias com muitos filhos seria um indicador deste quadro, a exemplo do que ocorre em alguns países da Europa Central.

Mas o Brasil, tido no passado como o país do futuro, uma nação jovem, construída por jovens, estaria preparado para se transformar em uma pátria de idosos? Não é sem motivo que a questão da mobilidade urbana é um tema recorrente em muitas conversas e até nas várias esferas da administração pública.

Ora, se já é difícil para um jovem, uma pessoa no auge da forma física, se locomover em nossas cidades, imagine um idoso ou uma pessoa com mobilidade reduzida, que tenha necessidades especiais?

Querem um exemplo? Basta parar em uma esquina que tenha semáforo e prestar atenção: assim que o sinal abre para os pedestres, parece que foi dada a largada da São Silvestre, pois todos saem correndo ou, pelo menos, em passo acelerado. E este comportamento tem sua razão de ser. Além da pressa normal nos dias de hoje, em alguns casos o sinal fica aberto apenas alguns segundos. Então, é preciso correr! Isso sem contar que alguns motoristas desrespeitam a faixa de pedestres e param bem em cima da mesma. E existem aqueles que ficam acelerando o carro e a moto, como se isso fizesse alguma diferença no tempo do semáforo! Esta atitude mais parece servir para intimidar o pedestre do que qualquer outra coisa.

Agora, imagine uma pessoa idosa ou com mobilidade reduzida tendo que correr para atravessar a rua, mesmo estando na faixa de pedestres. Isto chega a ser uma crueldade!

Conhecida por seu pioneirismo e pela sua qualidade de vida, Curitiba (PR) instalou, recentemente, um semáforo, acionado pelo próprio pedestre, que fica mais tempo aberto. A iniciativa tem foco, sobretudo, nas pessoas que têm dificuldade para andar. Um projeto, sem dúvida nenhuma, louvável.

Alguns municípios têm procurado minimizar os problemas, criando leis para garantir a acessibilidade a locais públicos, transporte público com veículos adaptados e rampas nas esquinas para facilitar o acesso por cadeiras de rodas, além de designar vagas específicas para idosos ou deficientes estacionarem seus carros.

Mas muito ainda precisa ser feito. Basta olhar a situação da maioria das ruas e estradas brasileiras para saber que andar por algumas delas é uma aventura, independente da idade ou condição física. Uma legislação nacional, que garanta os direitos do idoso, precisa ser definida e, mais do que isso, aplicada e fiscalizada com seriedade. Afinal, cuidar de quem tanto trabalhou pelo país não é apenas uma obrigação dos mais jovens, mas também uma maneira de garantir um futuro com qualidade de vida! Afinal, só não se torna um idoso quem morre jovem e como dizia a música da velha banda Blitz: “Todo mundo quer ir para o céu, mas ninguém quer morrer”.

População envelhece

De acordo com o portal DSS (Determinantes Sociais da Saúde), o estudo realizado pela Fiocruz aponta para o crescimento na proporção de idosos entre 2001 e 2009. Em 2009, a macrorregião com maior proporção de pessoas com 60 anos ou mais é a Sudeste (12,7%), seguida pela Sul (12,3%), Nordeste (10,5%), Centro-Oeste (9,5%) e Norte (7,3%). Ao longo desse período (2001-2009), houve um aumento de, aproximadamente, 25% na proporção de idosos, principalmente, na região Sudeste, e de quase 40% na região Centro-Oeste.



ADNEI DAS PEDRAS

Tudo em pedras decorativas e também mármores e granitos
 Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica
 Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)
 (15) 3251-9936/ (15) 99781-5677
www.adneidaspedras.com.br

TONINHO DU GESSO

Toninho Du Gesso
 Fixo (15) 3251.4744
 Vivo (15) 99656.4485
 Tim (15) 98159.5922
 Nextal 78362092/ID978*15517

Pavanelli
 MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

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

per tutti
 MODULADOS

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



A máquina

O Corpo Humano: a mais perfeita máquina da natureza. O topo de linha da evolução. A cereja do bolo dos seres que habitam o planeta Terra! Mesmo assim, para muitos, esta máquina ainda está longe da perfeição, daí a busca incessante por um “corpo sarado”, um físico que supere seus limites, que seja belo e saudável. Esta, sim, seria a combinação ideal! Seria, pois, a realidade é outra. Na ânsia de possuir o corpo mais do que perfeito, as pessoas se tornam obsessivas e chegam a extremos, o que, logicamente, acaba refletindo em problemas de saúde.

Você não está satisfeito com seu próprio corpo? Ora, a maioria de nós está nesta situação. Sabe aqueles pneuzinhos que aparecem em torno da cintura? Incomodam, não é?

Mas, ainda assim, o corpo humano é a máquina perfeita! Afinal, foram anos de evolução para chegar onde estamos. Mas a máquina precisa de cuidados, de manutenção adequada, sem exageros. Exercícios físicos e alimentos saudáveis são altamente recomendados. Quando o objetivo maior da atividade física se torna apenas estético (beleza), a saúde fica em segundo plano e é comprometida.

Falar do corpo humano é falar da história do homem. Todos concordam que o cérebro humano, essa grande e desconhecida central de comando do corpo, é o principal fator que levou o homem a conquistar a Terra. Mas o corpo também teve (e ainda tem) um papel muito importante nessa trajetória.

Quando passou a andar ereto, o homem ampliou seu campo de visão, enxergando mais facilmente possíveis presas para serem

caçadas. Também ficou mais fácil de visualizar e identificar possíveis inimigos e predadores. As mãos desenvolveram habilidades, primeiro para fazer ferramentas rústicas, depois armas. Neste processo, também contribuíram para o desenvolvimento do cérebro. Cientistas descobriram que até a pele humana é uma parte importante no sucesso da espécie: como o homem pode suar e, através desse processo, controlar a temperatura do corpo, os primeiros homens podiam perseguir suas presas por vários quilômetros, até que a mesma cansasse e fosse facilmente morta, já que muitos animais não possuem glândulas sudoríferas, ou seja, não suam, e só podem baixar a temperatura corporal através da boca e por isso não aguentam manter uma corrida intensa por muito tempo.

Mas o culto ao corpo, como o conhecemos



O corpo humano a perfeita

35

*Há séculos o homem busca
o corpo perfeito*

hoje, nasceu na Grécia, junto com os jogos olímpicos. Berço da cultura ocidental, a Grécia também viu nascerem as competições esportivas e o necessário treinamento que a prática necessitava.

A cidade de Esparta, por exemplo, ficou famosa por possuir os melhores guerreiros da época. Uma verdadeira elite de combate, treinada ao extremo (e com muito rigor) para enfrentar qualquer inimigo. Com habilidade e treinamento, se tornaram guerreiros lendários, capazes de proezas como parar um poderoso exército inimigo. Esta é uma história que rendeu até filme.

Atualmente

O culto ao corpo ganhou novo impulso na segunda metade do século passado, com o avanço do fisiculturismo, o crescimento das

academias de ginástica, o esporte profissional (com atletas cuja performance a cada dia supera limites) e o desenvolvimento da cirurgia plástica, entre outras técnicas, equipamentos e produtos para deixar o corpo com aquele *look* de fazer inveja.

Mas, na pressa para se alcançar o corpo perfeito, as pessoas acabam deixando a saúde em segundo plano. É o caso de esportistas que apelam para os esteroides para melhorar o desempenho ou ganhar massa muscular, ou pessoas que apelam para as mais variadas dietas de emagrecimento. Por outro lado, com orientação, acompanhamento e técnicas adequadas, a pessoa pode e deve cuidar do seu corpo, melhorando sua saúde, sua qualidade de vida e até a sua autoimagem. Afinal, graças ao avanço dos últimos anos, podemos ver, por exemplo, velocistas de alto

desempenho fazerem os 100 metros rasos em menos de 10 segundos, um feito quase impossível há 30 anos.

Filtrar os excessos

Procedimento até certo ponto comum nos dias de hoje, a cirurgia plástica é uma alternativa escolhida por muitas pessoas, mas alguns cuidados devem ser observados, como afirma o médico Ivan Machado (CRM 85.816), especialista neste tipo de procedimento cirúrgico pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Para ele, a pessoa pode fazer plástica “quando estiver saudável e com exames pré-operatórios normais. Ela deve fazer, também, quando apresentar alguma alteração estética que atrapalhe sua autoestima. A cirurgia plástica tem a capacidade de devolver



a autoestima e melhorar a personalidade do paciente porém, o médico tem a obrigação de filtrar os excessos”, afirma o especialista.

Nos casos em que a motivação é puramente a vaidade, Machado diz que orienta o paciente, falando para a pessoa que “ela deve operar para se sentir melhor e mais bonita. Quando percebo que ela quer operar para se exibir para as amigas ou reconquistar o marido, explico que, dificilmente, essa cirurgia lhe trará benefícios, pois há diferentes tipos de beleza e ela jamais agradecerá a todo mundo”.

Segundo o médico, o número de cirurgias plásticas tem aumentado, pois elas se tornaram mais acessíveis, “porém, na maioria das vezes, elas se tornam opção pela autoestima e menos por pura vaidade”. Ainda de acordo com Ivan Machado, as cirurgias plásticas podem ser feitas em hospitais ou “em clínicas habilitadas para aquele porte cirúrgico, o que varia de clínica para clínica”.

Cuidados

O médico recomenda ainda que toda a pessoa interessada em fazer plástica “consulte a sociedade de cirurgia plástica, através de seu site, onde facilmente saberá se o mesmo é membro ou não da entidade. Isso trará um grande respaldo em relação ao profissional escolhido”.

Por fim, Machado declara que “todo paciente que quer se submeter a uma cirurgia plástica deve ter em mente que estará operando para ele mesmo e não para agradar a terceiros, pois, antes de nos preocuparmos com a opinião de terceiros, devemos estar bem com nós mesmos. Apenas dessa forma teremos uma cirurgia bem sucedida, um paciente feliz e um profissional com a sensação de dever cumprido”.

Alimentação

Talvez, você ache que não era preciso dizer o quanto uma boa alimentação é importante para uma vida saudável e equilibrada. Mas como não custa nada tocar no assunto e lembrar a importância de comer bem, aqui vão algumas dicas. Afinal, não é sem motivo que nossa avó nos dizia quando criança: saco vazio não para em pé!

“Para quem busca uma alimentação equilibrada, é importante consumir alimentos que contenham todos os nutrientes

necessários para o seu organismo funcionar adequadamente”, afirma a nutricionista Camila Cássia Rodrigues.

Ainda de acordo com ela, estes nutrientes são: vitaminas e minerais: podem ser encontrados nas frutas, verduras e legumes; carboidratos integrais: arroz integral, pão integral, aveia...; proteínas: carnes magras, leite e derivados e feijões e as chamadas gorduras boas: óleos vegetais, castanhas, abacate, peixes, etc.

“Todos eles, na quantidade certa, são indispensáveis para uma alimentação equilibrada, sempre lembrando-se da variedade e da adequação para cada indivíduo (sexo, idade, nível de atividade física, estado de saúde)”, ressalta Camila.

O que é preciso evitar

“Devemos evitar os carboidratos simples que só fornecem calorias vazias (ou seja, só contêm açúcares e não são fontes de nutrientes como vitaminas e minerais). Como exemplo, podemos citar o pão branco, o macarrão branco, as bolachas e biscoitos simples e recheados, os doces em geral, refrigerantes, etc. O excesso desses alimentos pode causar ganho de peso e gerar doenças relacionadas, como o diabetes e os triglicérides elevados”, alerta a nutricionista, acrescentando que “devemos evitar também o consumo excessivo de gorduras saturadas e gorduras trans. Essas gorduras saturadas são encontradas em alimentos de origem animal (carnes gordas, leite e derivados gordurosos). A gordura trans está presente em produtos industrializados ricos em gorduras vegetais hidrogenadas (bolachas recheadas, bolos, cookies, chocolates). O excesso no consumo desses alimentos pode provocar o ganho de peso e causar elevação nas taxas de colesterol sanguíneo, além de risco de infarto e AVC, pois a gordura trans tem grande afinidade com as paredes arteriais, provocando o seu entupimento, que uma vez provocado não pode mais ser revertido”.

Segundo Camila, “atualmente, a alimentação tem se tornado rica em gorduras ruins, sódio e açúcares, devido ao consumo excessivo de alimentos industrializados. É importante evitar o consumo de industrializados e adicionar, na alimentação diária, mais alimentos que são ricos em fibras como frutas, verduras, legumes e cereais integrais, assim como também é essencial aumentar o consumo de peixes, óleos vegetais e castanhas, ricas em gorduras boas”.

Alimentos que fazem bem

“Os alimentos do bem são os alimentos consumidos na sua forma natural, como a

natureza os fez. São as verduras, legumes e frutas, o tradicional arroz e feijão (de preferência o arroz integral), os peixes e óleos vegetais como o azeite”, conta a nutricionista.

“As frutas, verduras e legumes devem ser consumidos todos os dias. As frutas até cinco porções por dia. Os peixes pelo menos duas vezes por semana. Verduras e legumes todos os dias (à vontade) e arroz e feijão todos os dias na quantidade adequada para cada indivíduo”.

As dietas e seus riscos

“Os riscos de fazer dietas restritas é o desequilíbrio que causa no organismo, já que ela não supre as necessidades de nutrientes que o corpo exige para funcionar corretamente. As consequências são um organismo fraco, com carências nutricionais, que gera cansaço, desânimo. Outro problema é que não se consegue levar essa dieta restrita para sempre, e no momento que a pessoa volta a sua dieta normal, sem mudar hábitos errados, ganha novamente o peso que perdeu com a dieta maluca e, muitas vezes, ganha até mais do que já tinha perdido. Isso também faz mal para o organismo, além de ficar mais difícil de emagrecer novamente. Portanto, a reeducação alimentar é a melhor dieta que se deve seguir”, afirma Camila.

Segundo ela, entre os benefícios de uma alimentação regrada está a “formação de hábitos corretos que trazem consequências boas na qualidade de vida, melhora na saúde (redução de peso, redução dos níveis sanguíneos de açúcar e gorduras) e melhora estética (pele, cabelo, unhas). Também é comprovado que a alimentação equilibrada reduz sintomas de depressão, ansiedade, insônia, etc. As mudanças variam para cada pessoa, mas podem ser notadas com algumas semanas após o início do processo de reeducação alimentar. Há melhora no funcionamento intestinal, na disposição, e até na perda de peso”, finalizou Camila.

Atividade física

Como não poderia deixar de ser, praticar exercícios físicos é essencial para uma boa qualidade de vida e na busca pelo corpo perfeito.

“Para mim, um corpo perfeito é um corpo saudável e apto para realizar as atividades do dia a dia sem dificuldades. Vemos muitas pessoas “magras” que em 10m de caminhada já estão ofegantes, devido, muitas vezes, ao sedentarismo. O que as pessoas não veem é que a atividade física não é somente para emagrecer, é principalmente por saúde. E acredito que os meios de comunicação e os formadores de opinião que acabam influen-

ciando as pessoas, levando-as a acreditar que o perfil estético de estrelas famosas ou modelos é o ideal”, afirma Luiz Guilherme Schifflers de Figueiredo Carneiro, estudante de Educação Física. Para ele, “o corpo perfeito é um corpo saudável e apto a realizar as atividades do dia a dia. Eu busco esse corpo. E há mais de 2 anos que treino assiduamente para participar de campeonatos de levantamento de peso, por isso treino para buscar esse objetivo”.

Quem também treina muito e faz da atividade física uma profissão é a atleta e personal trainer Vivian Camargo Batista, que já foi garota *fitness*, em Tatuí, e participou do concurso nacional, realizado, em 2012, na capital paulista.

“Sempre quis competir, mas sempre fui tímida e não tinha muito o apoio das pessoas ao meu redor; até que, em janeiro de 2012, tive a oportunidade de poder me inscrever no *Garota Fitness*, aqui, em Tatuí, eles vieram fazer uma seletiva aqui e eu fui.

Nesta competição, fiquei em 4º lugar e ganhei uma vaga para o *Garota fitness Brasil*, que foi em São Paulo”, conta Vivian, observando que a experiência paulistana não foi uma das melhores. “Não peguei nem entra as 15 primeiras e pude ver realmente o mundo *fitness* e como existem mulheres lindas e que não seria nada fácil. Depois disso, competi novamente em um concurso de Tatuí mesmo e fiquei em 1º lugar (Concurso *Fitness Tatuí*)”. Ela lembra que mudou completamente a alimentação, cortando bebidas alcoólicas e com isso perdeu 10 kg em dois meses; a atleta, que treina de segunda a sexta e chega a dar cinco aulas por dia, também evita doces e frituras, além de se alimentar de três em três horas ou de duas em duas, quando necessário. “No meu cardápio sempre tem ovo, batata doce, frango, brócolis”. Para quem quer participar de competições, a dica de Vivian é treinar bastante e sempre cuidar da alimentação.

Para o professor Luiz Fernando Vieira (CREF 082208-G/SP), pós-graduado em *Personal Trainer* e musculação, atuando na rede de academias *Bodytech* (ES), alguns cuidados devem ser observados por quem deseja iniciar uma atividade física com mais regularidade.

“O primeiro passo é sempre procurar uma boa academia, que tenha um grupo de profissionais qualificados, e um nutricionista que possa indicar uma alimentação adequa-

da para o objetivo do indivíduo. E vale ressaltar uma avaliação médica antes de qualquer atividade. Uma boa alimentação e exercícios regulares, com certeza, são indispensáveis ao longo da vida”, afirma o professor.

Vieira resalta que “para perder peso, o indivíduo deve sempre focar no trabalho aeróbico, intercalando com musculação, o que é uma combinação excelente, e uma boa dieta que é indispensável. Já para o ganho da massa muscular (hipertrofia), digamos que não há exercícios ideais, mas, sim, um treinamento bem executado, focando sempre na amplitude do movimento, nos intervalos, nas divisões dos treinos, no descanso e na alimentação”.

Quanto à frequência da atividade física, Vieira explica que “depende, se o indivíduo é iniciante, intermediário ou avançado; se iniciante, três vezes por semana, intercalan-



37

do com um dia de descanso é o que basta para sua adaptação. Intermediário até 4 vezes, avançado 5 ou 6 vezes na semana, sempre dentro de uma periodização de treino na qual o praticante não comprometa tendões e ligamentos, sempre respeitando os limites do corpo”. Ele resalta que tudo deve ser feito com acompanhamento e orientação de profissionais da área.

Efeitos

“Após alguns dias, os alunos já começam a sentir o bem-estar dos benefícios da musculação, que são inúmeros, já as mudanças físicas, a partir do primeiro mês, desde que o aluno também siga uma dieta para seu objetivo proposto”, diz o professor, que também dá dicas sobre alongamentos: “São exercícios voltados para o aumento da flexibilidade muscular, que promovem o estiramento das fibras musculares. O principal efeito dos alongamentos é o aumento da flexibilidade, que é a maior amplitude de movimento possível de uma determinada articulação.

Quanto mais alongado um músculo, maior será a movimentação da articulação comandada por aquele músculo”.

Vieira diz ainda que “o indivíduo que irá praticar qualquer atividade física deve sempre estar ligado numa boa alimentação antes do treino, sempre ciente de que está executando os exercícios corretamente, nunca exceder a carga, trabalhar sempre numa amplitude segura para sua articulação”.

Para o professor, “a palavra obsessão jamais seria benéfica quando se trata do nosso corpo, pois o indivíduo está disposto a tudo para ficar com um corpo perfeito, é onde ele acaba entrando no uso de esteroides anabolizantes, remédios para emagrecer, dietas mirabolantes, que acabariam com sua saúde, ou seja, entrando, às vezes, num caminho sem volta. Minha dica é que o praticante faça pensando sempre no bem-estar, sem pressa e respeitando seu próprio corpo e, com certeza, os resultados virão e com ajuda de profissionais sempre qualificados”.

Busca generalizada

Para a professora de Educação Física, Bruna Antunes Quevedo, “hoje em dia, a grande maioria das pessoas que buscam, em primeiro plano, o corpo perfeito tem vindo com as ideias que a mídia entende por perfeição, aquilo que é imposto em programas de televisão, filmes e ídolos. As pessoas estão ligadas naquilo que impõem ser perfeito e não saudável, e isso se generaliza em ambos os sexos, tanto homens como mulheres”.

Ela entende que a busca pelo corpo perfeito se torna uma opção saudável quando contribui para aumentar a autoestima “em si próprio, objetivando uma qualidade de vida melhor para o resultado satisfatório, sem obsessões por dietas, treinos e rotinas, apenas um estilo de vida adotado como hábito, procurando apenas um corpo saudável, sem nenhum tipo de dor e doenças adquiridas pela inatividade física”.

Bruna observa que a fórmula para o corpo perfeito não é nada “além de uma boa alimentação, treinos específicos, qualidade de vida durante a rotina do dia a dia (horários definidos, menos stress, descanso garantido, hábitos saudáveis), acompanhamento de uma equipe multidisciplinar (Educador Físico, Nutricionista, Médico, Fisioterapeuta) e, acima de tudo, o interesse e foco do aluno para que esse conjunto de ações se torne em resultados satisfatórios”.

Mas ela não tem dúvidas de que esta busca pode se tornar uma obsessão em alguns casos. “O que mais se vê, hoje, dentro das academias são pessoas obcecadas por resultados e de maneira rápida ou fácil, poden-

do levar muitos adeptos da musculação ou qualquer atividade física ao uso de esteroides e anabolizantes, que ocasionará futuramente riscos à saúde. Porém, os praticantes que não desejam correr o grande risco de ter algum problema em relação a sua saúde, devido aos usos de produtos inadequados, deverão saber que não é tão simples assim, pois requer além do profissional que orienta, e sim daqueles que buscam o resultado, como vão encarar a nova rotina de dietas, treinos, horários e adaptação do organismo. Portanto, o resultado vai vir, mas é necessário que exista uma compreensão e dedicação do aluno”.

Saúde em primeiro lugar

Devido a um problema de saúde, a manicure Adriana Conceição de Oliveira precisou emagrecer. Após matricular-se em uma academia e fazer um trabalho de reeducação alimentar, ela perdeu 22 kg e viu melhorar sua qualidade de vida.

“Resolvi emagrecer quando fui ao médico e, devido ao problema na coluna, meu peso estava agravando. O médico me disse que eu tinha dois caminhos, ou emagrecer ou fazer uma cirurgia na coluna. Era uma vida triste, eu não dormia, não encontrava uma posição,

para levantar da cama era outra luta, carregar minha filha pequena também era horrível, ela chorava e eu não era capaz de acudi-la. Saí do médico e, no dia seguinte, comecei uma dieta. Quatro dias depois, estava matriculada na academia. Hoje, depois de exatos três meses, eu já emagreci 22 quilos, sem milagres, apenas reeducando minha alimentação, cortando alguns carboidratos e fazendo muita atividade física. A minha vida mudou completamente. Hoje, consigo pular da cama quando preciso, não tive mais nenhuma crise de coluna e me sinto cada vez melhor”.

Perfeição

“Eu busco o corpo perfeito, o corpo que para mim é perfeito. Não quero posar para uma revista, quero apenas vestir um biquíni ou uma roupa e me sentir bem. Mas, acima disso, busco me sentir bem, ter qualidade de vida, que é o que mais estou conseguindo nesse momento. E eu faria tudo que estivesse ao meu alcance para conseguir esse corpo. Talvez, alguns considerem loucura, mas, por exemplo, eu quero fazer uma plástica na barriga, pois, após perder o peso, eu preciso retirar a pele que sobrou, e para mim isso é uma loucura, pois terei que fazer uma cirurgia, tomar uma anestesia, etc”, revela a manicure.

Realizando um sonho

Aos 18 anos, Priscila Reginato Bieco pesava 165 kg, o que certamente era um grave risco à sua saúde, embora ela nunca tenha tido nenhum problema. Os quilos a mais sempre foram um problema para ela, até que, em 2010, passou por uma cirurgia para redução do estômago, realizando um sonho que mudou a sua vida.

“Sempre foi meu sonho poder realizar essa cirurgia, pois desde criança sempre tive dificuldades referentes à obesidade. A minha cirurgia foi realmente decidida quando me deparei em uma situação de obesidade avançada e não conseguia mais emagrecer, eu tinha 18 anos e 165 kg”, lembra Priscila.

Passados quatro anos de sua cirurgia, ela conta que seu objetivo é chegar ao peso ideal, “mas acima de tudo, o objetivo a ser alcançado é realmente ter uma vida saudável e longe da obesidade, ou seja, ter saúde”.

Ela afirma que já passou por muitos desafios e até hoje os enfrenta. “Hoje tenho que ter muita disciplina e principalmente determinação, pois a alimentação deve ser controlada e sempre optar por alimentos mais saudáveis e com certeza muito exercício”.

Bem-humorada, Priscila diz que já passou por várias dietas “E qual mulher nunca fez uma dieta?”, Pergunta, rindo. “Eu fiz aquelas dietas malucas de revistas ou até mesmo indicadas por amigas, enfim, já tentei por várias vezes e de formas totalmente erradas perder peso. Mesmo sendo obesa, graças a Deus, nunca tive problema nenhum de saúde. Me sinto outra pessoa, renovada, mais disposta e com certeza bem comigo mesma. Se eu tivesse que passar por tudo que passei, eu toparia com certeza pois a cirurgia me ajudou muito e me proporcionou uma vida melhor”. Finalizou.



Qualidade de Vida



Prisão de ventre: O que fazer?

*Terror de muitas pessoas,
principalmente mulheres, pode estar relacionado
a diversas doenças, ou simplesmente a uma dieta desequilibrada.*

Pesquisadores estimam que, pelo menos, 18 milhões de brasileiras sofrem com o intestino preguiçoso - e também com os seus desagradáveis sintomas: desconforto, inchaço, gases, mau humor, além de dor. Conforme a pesquisa, 90% dos casos de prisão de ventre são consequência de hábitos de vida inadequados, como alimentação pobre em fibras, baixa ingestão de líquidos e falta de atividade física.

Segundo o Dr. Juliano P. Teles, gastroenterologista, CRM 90.412, a prisão de ventre é um sintoma que pode estar relacionado a várias doenças que necessitam ser investigadas, ou simplesmente relacionado a uma alimentação pobre em fibras ou até relacionado com problemas emocionais. “É preciso investigar a causa para afirmar se há correlação genética, por exemplo o câncer de cólon pode dar prisão de ventre e uma porcentagem destes casos está relacionado a herança genética. Por isto tem que tomar muito cuidado com as automedicações, pois por trás de uma simples prisão de ventre pode-se ter uma doença mais séria.” Explica o Dr. Juliano.

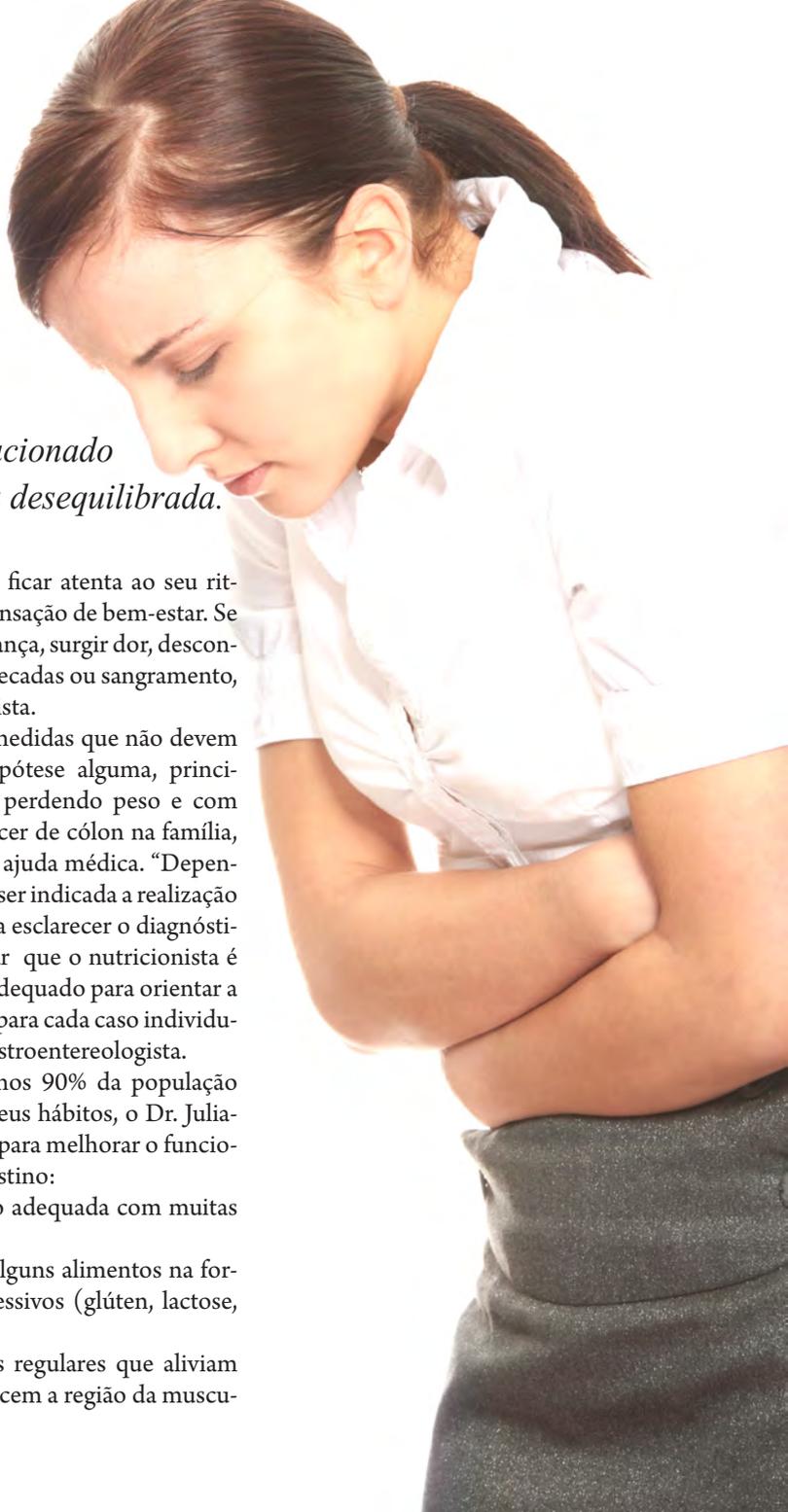
O funcionamento de um intestino saudável varia muito: é normal que ele funcione de três vezes por semana até três vezes ao

dia. O importante é ficar atenta ao seu ritmo-padrão e a sua sensação de bem-estar. Se houver alguma mudança, surgir dor, desconforto, fezes mais ressecadas ou sangramento, procure um especialista.

Existem algumas medidas que não devem ser adotadas em hipótese alguma, principalmente se estiver perdendo peso e com antecedentes de câncer de cólon na família, é deixar de procurar ajuda médica. “Dependendo do caso pode ser indicada a realização de colonoscopia para esclarecer o diagnóstico. Devemos lembrar que o nutricionista é o profissional mais adequado para orientar a alimentação correta para cada caso individualizado”, explica o gastroenterologista.

Caso você esteja nos 90% da população que precisa mudar seus hábitos, o Dr. Juliano dá algumas dicas para melhorar o funcionamento do seu intestino:

- Uma alimentação adequada com muitas fibras e muita água.
- Investigação de alguns alimentos na formação de gases excessivos (glúten, lactose, etc).
- Exercícios físicos regulares que aliviam os sintomas e fortalecem a região da musculatura abdominal.



Sem tempo e com problemas elétricos?

**S.O.S.
ELETRICISTA**

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana.

(15) 99620-7952/99832-2931/99749-8247
facebook.com/adinaldo.camargo



Efeito sanfona nunca mais!!

Entenda por que isso acontece

Nos dias de hoje, a maioria das pessoas já fez algum tipo de dieta radical ou dieta da moda e passou ou está passando pelo efeito sanfona, que nada mais do que aquela fase de emagrecer rápido e tornar a engordar em repetidas vezes e, após tantas oscilações de peso, o organismo acaba criando maior resistência a emagrecer, e manter o peso desejado se torna cada vez mais difícil.

Então, vamos entender um pouco as causas do efeito sanfona, as nossas células de gordura são formadas ainda na infância e quando se come muito e de forma desequilibrada, estas células incham, dividem-se e aumentam. Essas células não são perdidas quando engordamos, elas permanecem no nosso corpo.

Isto é consequência e ocorre com a vontade do emagrecimento rápido, que leva a seguir dietas da moda e muito restritas, as quais, facilmente, contribuem para que o efeito sanfona aconteça primeiro. Estas dietas não têm o foco em mudanças de hábitos saudáveis, a proposta é de ser algo sacrificante, sendo que nosso corpo luta contra, pois o cérebro interpreta a eliminação de peso como uma ameaça à integridade do organismo e “queima” menos calorias, ou seja, o metabolismo se torna mais lento. É

uma forma de preservação, para que o peso perdido possa voltar. É assim que ocorre o efeito sanfona.

O cérebro tende a manter o maior peso adquirido, pois ele tem uma memória, por isso que é preciso manter o mesmo peso por um tempo relevante para que o organismo se adapte a esse novo peso. É sempre bom lembrarmos que o efeito sanfona pode causar riscos à saúde, como hipertensão, baixa imunidade, colesterol e outros.

Para sair do efeito sanfona é importante deixar as dietas da moda de lado e manter uma alimentação equilibrada para o resto da vida. As vantagens são inúmeras, desde que você mantenha a nutrição adequada das células, para que exerçam suas funções corretamente, mudanças de hábitos que levarão para toda a vida.

O ideal é que o processo de emagrecimento seja feito de forma individualizada e com orientações por profissionais especializados, para que possam passar as orientações adequadas para a rotina e para o estilo de vida, tendo uma vida saudável, longe do efeito sanfona.

Mariane dos Santos Módena Godinho

CRN3: 37356

41

Tudo que você espera de uma estética, Atividade traz a modernidade com eficiência. Conheça nossos resultados e veja a beleza chegar mais rápido!



Faça como essa cliente!
Perca 26 kg e 111 cm de medidas corporais.

Especialidades

- Criolipólise
- Ultralipocavitação
- Radiofrequência
- Carboxiterapia
- Oxigênio Ativo
- Laser
- Lipo sem Cirurgia
- Rejuvenescimento Facial
- Peeling de Diamante
- Tratamento para Acne
- Tratamento para Estrias, Celulite e Flacidez
- Nutricionista
- Emagrecimento
- Detox
- Pilates
- Drenagem
- Acupuntura
- Iridologia
- Oligoterapia
- Ortomolecular
- Reflexologia
- Tratamento para Depressão
- Tratamento Síndrome do Pânico

Atividade
Studio do Bem Estar, Saúde e Estética

Rua do Cruzeiro, 716A | Tatuí-SP Fone: (15) 3251.4334 - 99672.2453





Na Rede CAETANO
o seu
130°
rende muito mais!



COMPRE EM 3x E PAGUE A 1ª PARCELA SOMENTE EM 20 DE NOVEMBRO
*Preço à vista em 3X: 20/11/14, 20/12/14 e 20/01/15

No CHEQUE-PRÉ

Ofertas válidas de **01 a 28 de novembro/2014**
ou enquanto durarem nossos estoques

Celite
Cj. Fit CELITE
Branco Convenc.
(Lavatório, Coluna e Bacia)
por apenas
R\$349,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$40,99

Não acompanham assento

Celite
Bacia Convencional
CELITE Fit Branca
por apenas
R\$179,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$20,62

Não acompanham assento

Celite
Bacia c/Cx Acoplada
CELITE Saveiro Branca
por apenas
R\$229,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$26,35

Não acompanham assento

Celite
Bacia c/Cx Ecoflush
CELITE Fit Branca
por apenas
R\$439,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$50,40

Não acompanham assento

*Frete grátis até 10km do local da compra

AREIA e PEDRA

	por apenas	à vista em 3x	ou em 10x de
Areia Fina	R\$56,99	R\$56,99	R\$6,53
Areia Média	R\$56,99	R\$56,99	R\$6,53
Areia Grossa	R\$59,99	R\$59,99	R\$6,87
Pedra Britada n°1	R\$69,99	R\$69,99	R\$8,02

Laje Treliça p/Forro H8 c/Capa 30 cm
por apenas
R\$17,49
à vista em 3x | ou em 10x de R\$2,00

Treliça Especial Pesada 8 12mt
por apenas
R\$33,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$3,89

GERDAU

Barra de Ferro CA 50 GERDAU 12 mt

	por apenas	à vista em 3x	ou em 10x de
3/16 - 4,2mm - 1,30kg	R\$4,19	R\$4,19	R\$0,48
1/4 - 6,3mm - 2,94kg	R\$9,99	R\$9,99	R\$1,14
5/16 - 8,0mm - 4,74kg	R\$16,49	R\$16,49	R\$1,89
3/8 - 10,0mm - 7,40kg	R\$23,99	R\$23,99	R\$2,75

IMPERDÍVEL

GERDAU

Bloquinho Cerâmica CAETANO 11,5x14x24cm milheiro
por apenas
R\$369,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$42,38

*Frete grátis até 10km do local da compra

Blocão Cerâmica CAETANO 14x19x29cm milheiro
por apenas
R\$849,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$97,37

*Frete grátis até 10km do local da compra

Tijolo Baiano Cerâmica CAETANO 9x19x19cm milheiro
por apenas
R\$369,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$42,38

*Frete grátis até 10km do local da compra

Tijolos, blocos e telhas com frete grátis até 10km do local da compra. Acima dessa distância, consulte frete na loja.

Votorantim Cimentos
Cimento VOTORAN CPII 50 kg (à entregar)
por apenas
R\$21,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$2,51

CSN CIMENTOS
Cimento CSN 50 kg
por apenas
R\$18,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$2,18

Votorantim Cimentos
Cal ITAÚ Sc 20 kg
por apenas
R\$6,49
à vista em 3x | ou em 10x de R\$0,74

Gnec MINERAL
Cal MINERAL Sc 20 kg
por apenas
R\$5,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$0,69

CONSTRUÇÃO

VENTILAÇÃO

VENTISOL
Clima bom a zero eletricidade

Ventilador WIND LIGHT
Branco, Preto ou Branco c/Pás
Transp. 127V ou 220V

por apenas
R\$ 109,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$12,60



Ventilador Oscilante Coluna Preto Bivolt 60cm

por apenas
R\$ 194,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$22,34

Ventilador Oscilante Parede Preto Bivolt 60cm

por apenas
R\$ 159,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$18,33

Ventilador NOTOS
127V ou 220V

30cm Branco por apenas **R\$79,99** | ou em 10x de R\$9,16
50cm Branco/Preto por apenas **R\$119,99** | ou em 10x de R\$13,75

IMPERDÍVEL

CABRECOM
Cabinho Flexível
COBRECOM

1,5mm por apenas **R\$49,99** | ou em 10x de R\$5,73
2,5mm por apenas **R\$79,99** | ou em 10x de R\$9,16
4,0mm por apenas **R\$139,99** | ou em 10x de R\$16,04

Somente rolo fechado c/100mt

Telha Eternit/Brasilit		à vista em 3x		ou em 10x de	
4mm - 2,44x0,50mt	por apenas R\$10,99	R\$1,26			
5mm - 2,13x1,10mt	por apenas R\$32,99	R\$3,78			
5mm - 2,44x1,10mt	por apenas R\$37,99	R\$4,35			
6mm - 1,83x1,10mt	por apenas R\$34,99	R\$4,01			
6mm - 2,44x1,10mt	por apenas R\$46,99	R\$5,38			
6mm - 3,05x1,10mt	por apenas R\$58,99	R\$6,76			

LÂMPADA GRÁTIS

Plafon Redondo 25cm
+1 Lâmp. BLUMENAU
15Wx127V 8225/10/27

por apenas
R\$ 19,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$2,28

LORENZETTI

Lâmpada Compacta LORENZETTI
8.000 HRS 110V ou 220V

15W por apenas **R\$7,90** | ou em 10x de R\$0,90
20W por apenas **R\$8,90** | ou em 10x de R\$1,02
25W por apenas **R\$10,90** | ou em 10x de R\$1,25

ILUMINAÇÃO



TIGRE

Caixa d'Água Polietileno TIGRE 500 L c/Tampa

por apenas
R\$ 169,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$19,47

hydra

Base de Registro Pressão HYDRA 3/4 4416

por apenas

R\$34,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$4,01



Base Válvula HYDRA Max 1.1/2 4550

por apenas

R\$84,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$9,73

HIDRÁULICA

DUCHAS

Torneira Elétrica LORENZETTI Versátil Bica Móvel 127V/220V

Branca por apenas **R\$129,99** | ou em 10x de R\$14,89
Cromada por apenas **R\$159,99** | ou em 10x de R\$18,33

LORENZETTI



Ducha Duo Shower Multi LORENZETTI 5500W 127V 7500W 220V

por apenas
R\$ 109,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$12,99



Ducha Advanced LORENZETTI Multi 127V ou 220V

por apenas
R\$ 89,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$10,31

LORENZETTI



Disco Diamantado Combate REMAX 110mm Turbo, Liso ou Segmentado

por apenas

R\$ 11,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$1,37

REMAX

@resultado11/03/2014 22:27

PORTAS, JANELAS & PORTÕES



ARTE TÉCNICA

Portão Metalom ARTE TÉCNICA
Garagem 2,40x1,75 c/Mata Cod. 4011

por apenas
R\$ 399,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$45,82



ARTE TÉCNICA

Portão Metalom ARTE TÉCNICA
Social 0,80x1,75 c/Mata Cod. 4001D 4002E

por apenas
R\$ 159,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$18,33

Acesse nosso site:

www.redecaetano.com



ABRILAR

Porta ABRILAR Encabeçada Lisa Mogno ou Imbuia 70 ou 80 cm

por apenas
R\$ 99,99
à vista em 3x | ou em 10x de R\$11,45



SASAZAKI

Porta de Abrir SASAZAKI APD c/Postigo c/Gr. Elo Branca 1,0x1,5 Ref. 2422202-0E 2422201-2E

por apenas
R\$ 699,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$80,17



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

por apenas
R\$ 599,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$68,72



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

por apenas
R\$ 549,90
à vista em 3x | ou em 10x de R\$62,99



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



Rua Juvenal de Campos, 593 Fone: (15) 3267-8900 Tatuí - SP



Rua Manoel de Lara, 295 Fone: (15) 3267-8900 Capela do Alto - SP



Rua Cel. Eugênio Mota, 985 Fone: (15) 3363-8777 Boituva - SP



Rua Cel. Eugênio Mota, 68 Fone: (15) 3471-9100 Boituva - SP



Rua Quintino Bocaiuva, 08A Fone: (15) 3471-9100 Itapetininga - SP



Avenida Brasil, 105 Fone: (15) 3288-4600 Cerquilha - SP



Rua Onze de Agosto, 893 Fone (15) 3205-9292 Tatuí - SP

O brasileiro perdeu o medo de voar

*Nos últimos dez anos,
quadruplicou o número de brasileiros voando pelo país e para o exterior*



Voar é um dos meios de transporte mais seguros que existem. Diariamente, mais de três milhões de pessoas utilizam-no para se locomover daqui para lá. E os brasileiros estão trocando o ônibus pelo avião, principalmente na longa distância nacional. O aumento exponencial nos últimos anos foi impulsionado pelo crescimento do poder de compra da classe C, pela queda dos preços das passagens aéreas, junto com uma maior facilidade de financiamento desses bilhetes aéreos e aperfeiçoamento dos programas de milhagem.

Para Júlio Popst, estudante de economia da Universidade Estadual do Paraná, viajar de avião costuma compensar muito mais quando vem a Tatuí, sua cidade natal. “A viagem de ônibus dura um total de 12 horas, enquanto de avião eu gasto 2 horas. Como sou estudante e só viajo em época de recesso escolar, consigo me planejar, antecipadamente, e já consegui descontos de até 30%

comparado ao valor que gastaria na passagem de ônibus. Fora a comodidade de não ter que ficar muito tempo na estrada”, explica Júlio.

E a população da região ainda tem de comemorar, já que existe um aeroporto a pouquíssima distância ao seu dispor, diminuindo o transtorno de ter de viajar até a capital

para pegar um avião. O Aeroporto Internacional de Viracopos foi fundado na década de 1930 e homologado, oficialmente, em 19 de outubro de 1960 e, atualmente, é um dos principais aeroportos do país. “Sempre que faço essa “ponte aérea” utilizo o Viracopos, e ele tem uma ótima infraestrutura, atende bem as necessidades gerais, ainda mais o fato de ser no interior do estado e bem próximo a minha cidade”, conclui o estudante de economia.

Desde 2004, o transporte rodoviário interestadual teve uma redução de 15,5% no número de passageiros. Em vez de 67,2 milhões, agora 56,8 milhões utilizam ônibus para viagens de longa distância. Já o número de passageiros de avião, dentro do Brasil, pulou de 29,9 milhões para 83 milhões em 2013. Um aumento de 177,8%. “Acredito que, sim, o mercado da aviação comercial cresceu muito nos últimos anos e deixou de ser um “luxo”, pois, hoje, há muita facilidade na compra de passagens, parcelamentos, compras on-line, etc,” explica Júlio.

Economia nas passagens

Segundo um estudo recente feito pelo site de busca de viagens, Skyscanner, as passa-



gens para viajar em março custam, em média, 15% menos do que no restante do ano. Na segunda semana de março – a mais barata do ano –, o custo chega a ser 15,9% menor que a média.

No mês de julho, as passagens saem, em média, 17,5% mais caras do que nos demais meses. Já a semana mais cara é a primeira de janeiro, com um aumento de 34% em relação ao restante do ano.

Segundo a Folha do Turismo Mercado e Eventos, novos voos internacionais estão sendo programados já a partir de dezembro, fazendo, assim, com que Viracopos seja realmente a grande opção para nossa região, sem termos de enfrentar o estresse da marginal, em São Paulo, e rodovias de acesso.

Os estacionamentos estão sendo ampliados e alguns terceirizados e bem próximos.

Há hotéis que ficam a 5 minutos, facilitando aqueles que necessitam pegar voos muito cedo.

Agora, ao fazer seu roteiro de viagem, verifique sempre a opção “saindo de Viracopos”, pois já vai iniciar de forma positiva sua viagem de férias/trabalho.

Boa viagem!

Viajar nunca foi tão fácil!

De Campinas para:

Salvador
10xR\$ **26,69***

Fortaleza
10xR\$ **48,99***

Rio de Janeiro
10xR\$ **16,89***

Nova Iorque
5xUS\$ **160,00***

Lisboa
5xUS\$ **242,00***

Miami
5xUS\$ **159,80***

antuerpia.turismo
www.antuerpia.com.br
R. Capitão Lisboa, 684, Tatui/SP
15 3205.7777 - 0800.771.5050

Antuérpia
turismo

ADOÇANTE E OS SEUS EFEITOS

Entenda mais sobre este assunto polêmico

O uso indiscriminado de adoçantes e alimentos diet, não somente por pessoas diabéticas, mas por quem pretende restringir calorias, fez aumentar ainda mais a polêmica em relação ao seu uso. Alguns concluem que causam vários danos à saúde, mas não há estudos conclusivos em seres humanos, somente em animais.

Os adoçantes mais utilizados e que contêm nos produtos light/diet são: aspartame, ciclamato e sacarina de sódio, sucraçose, stevia, frutose, lactose, maltodextrina, manitol, sorbitol e Acessulfame-K.

Alguns edulcorantes apresentam quantidades abusivas de sódio, outros com grande quantidade de substâncias tóxicas, relacionadas ao aparecimento de câncer, problema renal e hipertensão.

Além do que o consumo de adoçante acaba “enganando” nosso cérebro, pois quando o ingerimos, o nosso organismo entende que é um açúcar, e ele se prepara para a metabolização desse carboidrato, mas, na verdade, é uma química, provocando ainda mais a compulsão por açúcar, doces e carboidratos.

Mas não é por isso que devemos estar usando o açúcar indiscriminadamente, pois ele também é considerado um dos alimentos mais ofensivos para nosso organismo, acarretando o aparecimento da obesidade, resistência à insulina, dislipidemias, câncer, e outras doenças.

Sendo assim, o mais recomendado é reduzir o consumo de edulcorantes e açúcar, e procurar sentir mais os sabores dos alimentos naturais, sem adição de qualquer outra substância. E reduzir também o consumo de industrializados, evitando o consumo excessivo de corantes, conservantes, açúcares, adoçantes, sódio e gorduras saturadas.

Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista - CRN 22509



Nova Opção

- Frangos e Frios em Geral
- Produtos para Lanchonete, Restaurantes com Preço de Atacado no Varejo

DISK ENTREGA
(15) 99769-4550
(15) 3259-0257



Rua Juvenal de Campos, 1010 . Tatuí/SP
nofrangosefrios@gmail.com

COPLASPEL EMBALAGENS



Produtos para Confeitaria | Caixas para Presentes | Sacolas Plásticas
Produtos de Limpeza | Produtos para Restaurantes | e mais



Rua Maneco Pereira, 200 - Tatuí - Tel.: (15) 3305-3939

www.coplaspel.com.br



Não maltrate sua pele

Quais são os hábitos que ajudam a “maltratar” a nossa pele

Quando mais jovens, não damos a importância necessária para nossa pele e, muitas vezes, acabamos tendo hábitos que a prejudicam sem que percebamos. Com o passar do tempo, linhas de expressão, flacidez, rugas e falta de luminosidade passam a incomodar. Cuidado para o espaço que você abre para verdadeiros inimigos da saúde da sua pele. A esteticista de Sorocaba, Sílvia Costa, formada pela Unopar (Universidade Norte do Paraná), lista alguns cuidados básicos para ter a pele bonita e saudável, principalmente, no verão.

Usar filtro solar

Faça chuva ou faça sol, ele deve estar sempre no seu rosto. Isso porque os raios solares ultravioletas são capazes de danificar as células da pele, agindo em seu núcleo e tornando-a menos resistente e qualificada. Os resultados são: rugas, manchas, sardas, envelhecimento precoce e, até mesmo, câncer de pele.

Nunca dormir de maquiagem

As mulheres não sabem o real problema que dormir de maquiagem pode causar para sua pele. A maquiagem fecha os poros do seu

rosto e, depois de usar durante o dia inteiro, se você não deixar seu rosto respirar à noite, com o tempo, isso vai ocasionar o aparecimento de espinhas e cravos, além de ajudar no envelhecimento da pele.

Água, água e água

Ela é fundamental para os processos químicos do corpo. Duas dessas funções são, especialmente, importantes para manter uma aparência saudável: eliminar as toxinas, que se transformam em cravos, espinhas e deixam a pele pesada. E a outra função é acelerar a distribuição de nutrientes pelo corpo, alimentando pele e cabelo das substâncias que dão brilho e maciez.

Lavar o rosto regularmente

A pele da face fica exposta à poluição, ao sol, à fumaça de cigarro o dia inteiro. Além disso, concentra várias glândulas sebáceas, acentuando a oleosidade da região, podendo obstruir os poros e causar espinhas e cravos. Portanto, nada mais justo do que uma limpeza cuidadosa no rosto antes de dormir, principalmente, se você usa maquiagem. Use produtos para seu tipo de pele, seja ela seca, oleosa ou mista.



CUIDADOS COM A PELE DURANTE O VERÃO, USE FILTROS SOLARES



ANTIOXIDANTE PROTETOR DA JUVENTUDE DA PELE

Oli-Ola™ é um extrato da oliveira, 100% natural, produzido por cultura orgânica, além de apresentar uma poderosa capacidade antioxidante, promove um efeito **peeling mimético**, através da ação uniformizadora, renovadora celular e do aumento da elasticidade e firmeza da pele.



PROTEGE, PREVINE, REPARA E POTENCIALIZA O EFEITO DO Oli-Ola™

A aplicação tópica de HydrOlive+ apresenta grande eficácia na uniformização da pele, através da potente ação antioxidante, importante por diminuir os marcadores inflamatórios e os efeitos deletérios causados pela radiação UVA e UVB.



As crianças de hoje estão crescendo numa nova realidade, na qual estão conectadas mais a máquinas e menos a pessoas de uma maneira que jamais aconteceu antes na história da humanidade. Isso é perturbador por diversos motivos. Por exemplo: o circuito social e emocional do cérebro de uma criança aprende através dos contatos e das conversas com todos os que ela encontra durante o dia. Essas interações moldam o circuito cerebral. Menos horas passadas com gente – e mais horas olhando fixamente para uma tela digitalizada – são o prenúncio de déficits.

Todo esse envolvimento digital cobra um custo no tempo dedicado a pessoas de verdade. Essa nova safra de nativos do mundo digital pode ser muito hábil nos teclados, mas é completamente desajeitada quando se trata de interpretar comportamentos alheios frente a frente, em tempo real – principalmente de sentir o incômodo dos outros quando eles param para olhar o celular no meio de uma conversa. Um relacionamento humano e empático exige atenção conjunta e foco mútuo.

Há também um preço a ser pago pela diminuição da atenção entre os adultos. A incapacidade de resistir a conferir um email ou o Facebook em vez de nos focarmos na pessoa que está conversando conosco comunica que não estamos interessados no que está acontecendo. O nosso foco está continuamente lutando contra distrações, tanto interna, quanto externas. A questão é: “O que as nossas distrações estão nos custando? Quando a mente está em outro lugar, que oportunidades perdemos aqui e agora?”

“Com uma mente intranquila, que flutua de momento a momento, como se pode ser eficiente? Se agita na tristeza, se agita na alegria, não alcança a serenidade. É preciso aprender a arte de permanecer firme em toda circunstância. Esta arte se conhece como Yoga”.

Paramahansa Satyananda

Yoga para crianças

Yoga é uma filosofia que prega valores fundamentais que poderão garantir um mundo melhor, valorizando o sentido da vida. Os resultados apresentados no cam-

po das pesquisas e experiências adquiridas comprovam que o yoga proporciona: saúde, beleza, controle mental e estabilidade emocional. A prática regular de yoga ajudará a criança a desenvolver uma vida harmoniosa. Ao ser estimulada a desenvolver a imaginação e a sensibilidade, a criança descobre seu verdadeiro potencial, aumentando a confiança em si e superando muitos bloqueios emocionais.

O objetivo da prática do Yoga para crianças é possibilitar o autoconhecimento, integrando corpo, mente e espírito. Através dos ásanas (posturas físicas), pranayamas (respiração) e dharana (concentração), e dos preceitos e deveres aplicados ao yoga, como não-violência, falar sempre a verdade, contentamento, autoestudo, disciplina, entre outros, elas se tornarão mais receptivas para o aprendizado, se relacionarão melhor com as pessoas e consigo mesmas.

Andrea Liette
Psicóloga Clínica

Yoga Para Crianças

Uma Proposta Eficaz Para
Combater o Déficit de Atenção



Casa Lotus
terapias • práticas integrativas

Psicologia
Andrea Liette

Yoga e Meditação
Valéria Gonçalves

Professora de Hatha-yoga
para Adultos e Crianças
Ana Maria de Souza

Reiki
Marcelo Rinaldi

Dança do Ventre
Layla Rangel

Para os interessados em conhecer a ciência da meditação e vivenciar na prática seus múltiplos benefícios!

GRUPO DE MEDITAÇÃO COLETIVA
Toda terça-feira das 19:30h às 20:30h
Gratuito e aberto ao público

Vagas limitadas, inscrições:
casalotustatui@gmail.com
Tel. (15) 3251.2018
Rua Pedro Holtz, 331
Jd. Junqueira . Tatui/SP

Emec

Pés merecem cuidados

Área especializada na saúde dos pés, a podologia vem ganhando espaço



Cuidar bem da saúde dos pés, assim como das pernas como um todo, é mais importante do que muita gente pensa. Afinal, se nossos membros inferiores são como alicerces que sustentam o nosso corpo, basta lembrar que casas sólidas começam sempre com um alicerce bem feito. Portanto, lembre-se: pés e pernas merecem atenção!

Podologia é uma área especializada em tratar afecções dos pés como calos, calosidades, unhas encravadas, fissuras nos calcanhares, entre outros. Nessa área, atuam podólogos, pedicuros e técnicos em podologia. Seu foco é mostrar como as pessoas devem cuidar de seus pés, preenchendo uma lacuna entre a pedicura e as equipes da área de saúde: ortopedia, dermatologia, angiologia e reumatologia. O objetivo é desenvolver um trabalho multidisciplinar na assistência e tratamento dos pés para garantir a saúde deles.

Em alguns países, a podologia não se restringe aos pés, estudando todo o aparelho locomotor.

Aqui, no Brasil, a atividade vem crescendo e ganhando espaço, com o surgimento de mais profissionais, produtos e tecnologia para garantir um atendimento/tratamento adequado aos pés. Temas como Avaliação do ciclo do caminhar e pressões plantares em pacientes diabéticos com e sem neuropatia sensitiva, pé diabético – prevenção com responsabilidade para eliminar complicações – e aplicação do Laser e Led na podologia são pontos que estão sempre em discussão, afinal, as alterações nos pés podem ter repercussão no corpo inteiro.

Mas, afinal de contas, por que é tão importante estudar os pés? Os pés são o único ponto básico do aparelho locomotor, que assegura a posição erguida (bípede), intervindo nesta função os músculos que atuam sobre a cabeça e tronco, as ancas e as pernas. Qualquer alteração da dita posição significa a afetação de todos os elementos que contribuem para a dinâmica do corpo.

Tendo isso em mente, pode-se concluir que o estudo do pé não pode ser isolado do resto do aparelho locomotor; como estrutura complexa que é, necessita do suporte, apoio e interação de ciências distintas que complementam esta formação integrada. Os pés são também a base de sustentação do organismo humano, são eles que suportam o peso do corpo, ficando sujeitos a uma enorme tensão. Além de suportarem o peso do corpo, os pés estão sujeitos a um enorme desgaste. Por exemplo, os pés de uma pessoa de 70 anos fizeram um percurso equivalente a três vezes a volta ao mundo.

Tal como em outras áreas da saúde, houve, nos últimos tempos, uma grande evolução na qualidade e no tipo de serviços prestados nesta área. Esta evolução foi possível também graças à aplicação de novas tecnologias nos métodos de diagnóstico e aplicação de novos tratamentos, tornando a podologia uma área da saúde altamente especializada, que nada tem a ver com simples tratamentos de estética, como algumas pessoas pensam, por falta de informação. Assim, de forma mais rigorosa, pode-se definir podologia como o ramo das ciências da saúde que tem por objetivo a prevenção, o estudo, a investigação e o tratamento dos processos patológicos do pé. Estudos, diagnósticos, tratamento e prevenção estão entre as áreas abrangidas pela podologia na atualidade.



Adulto | Criança | Diabéticos | Geriátricos | Esportiva

Tratamentos:

- Reflexologia
- Calos e Calosidades
- Rachaduras nos Pés
- Hidratação Profunda
- Cortes de Unhas Incorretas
- Correção do Formato das Unhas (órteses)

Tratamento a Laser e Eletroterapia:

- Unhas Encravadas
- Unhas Infeccionadas
- Verruga Plantar
- Micose de Unhas

Avaliações Gratuitas

Horário de Atendimento:

Segunda a Sexta das 8h às 20h e Sábado das 8h às 18h

Podóloga

Márcia Regina Bueno

Formada pelo SENAC



Economia de água

Fique atento às dicas para contribuir no uso racional da água

Em tempos de estiagem, a Revista Hadar ajuda você a economizar água e ajudar o Brasil.

Após semanas de muito calor e estiagem em boa parte do Brasil, a chuva que caiu não foi suficiente para aliviar a situação nos reservatórios – como o do sistema Cantareira – com um nível baixíssimo de água armazenada e a falta de água já atinge diversas cidades do estado. Por conta disso, a população deve fazer sua parte e usar a água de forma consciente e racional, não apenas neste momento, mas em todas as épocas do ano.

Para isso, a Revista Hadar entrou em contato com a Sabesp (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo), que dá dicas para economizar água em casa:

Na cozinha

Ao lavar a louça, primeiro limpe os restos de comida dos pratos e panelas com esponja e sabão e, só aí, abra a torneira para molhá-los. Ensaboe tudo que tem que ser lavado e, então, abra a torneira novamente para novo enxágue. Só ligue a máquina de lavar louça quando ela estiver cheia.

Na higienização de frutas e verduras, utilize cloro ou água sanitária de uso geral (uma

colher de sopa para um litro de água, por 15 minutos). Depois, coloque duas colheres de sopa de vinagre em um litro de água e deixe por mais 10 minutos, economizando o máximo de água possível.

Você sabia que, ao se utilizar um copo de água, são necessários pelo menos outros dois copos de água potável para lavá-lo. Por isso, combata o desperdício em qualquer circunstância.

Área de serviço

Junte bastante roupa suja antes de ligar a máquina ou usar o tanque. Não lave uma peça por vez. Caso use lavadora de roupa, procure utilizá-la cheia e ligá-la, no máximo, três vezes por semana.

Se na sua casa as roupas são lavadas no tanque, deixe as roupas de molho e use a mesma água para esfregar e ensaboar. Use água nova apenas no enxágue. E aproveite esta última água para lavar o quintal ou a área de serviço.

Ao lavar a roupa, aproveite a água do tanque ou máquina de lavar e lave o quintal ou a calçada, pois a água já tem sabão.

Jardim e piscina

Use um regador para molhar as plantas

ao invés de utilizar a mangueira. Para economizar, a rega durante o verão deve ser feita de manhãzinha ou à noite, o que reduz a perda por evaporação. No inverno, a rega pode ser feita dia sim, dia não, pela manhã. Mangueira com esguicho-revólver também ajuda.

Se você tem uma piscina de tamanho médio exposta ao sol e à ação do vento, você perde aproximadamente 3.785 litros de água por mês por evaporação. Com uma cobertura (encerado, material plástico), a perda é reduzida em 90%.

Calçada e carro

Adote o hábito de usar a vassoura, e não a mangueira, para limpar a calçada e o pátio da sua casa. Lavar calçada com a mangueira é um hábito comum e que traz grandes prejuízos. Em 15 minutos são perdidos 279 litros de água.

Se houver uma sujeira localizada, use a técnica do pano umedecido com água de enxágue da roupa ou da louça.

Use um balde e um pano para lavar o carro ao invés de uma mangueira. Se possível, não o lave durante a estiagem (época do ano em que chove menos).

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



Saúde Bucal:

Não são apenas as cáries que causam lesões na dentição

Saiba mais sobre as causas dos problemas

lesões e maior número de lesões profundas.

Para prevenir a ocorrência dessas lesões, é imprescindível reconhecer os fatores que desencadearam as mesmas. A lesão cervical não cariada é um fator predisponente para o surgimento de hipersensibilidade dentinária, devido à exposição da dentina. Este tipo de lesão pode aumentar e muito a sensibilidade dos dentes, criando dificuldades para a pessoa ingerir algo gelado, por exemplo.

Além disso, dependendo da profundidade da lesão, também pode acarretar a exposição do canal radicular, sendo necessário o tratamento endodôntico do dente, mais conhecido como tratamento de canal.

Os tipos de lesões

As lesões não cariosas são divididas em quatro tipos, conforme os fatores que as causam: Erosão, Abrasão, Atrito e Abfração. Entre as causas das lesões, estão desde a perda do tecido dentário de forma crônica e indolor, que pode ter origem na ação de ácidos presentes na dieta ou no próprio suco gástrico, através do refluxo, por exemplo, até a lesão que ocorre devido a uma pressão proveniente das forças mal dirigidas ou exageradas, como o apertamento dental (briquismo) e o "ranger dos dentes" (bruxismo). São lesões causadas por Erosão e Abfração, respectivamente.

Esses problemas também podem ser causados através de desgaste patológico do tecido dental duro

por meio de processo mecânico, como exemplo, a escovação exagerada e com muita força no sentido horizontal, associada à escova dura ou dentífricos (creme dental) abrasivos ou à utilização de palitos de dente e escovas interdentais utilizadas de forma incorreta. Neste caso, a lesão é causada por Abrasão.

Finalmente, quando a lesão está relacionada ao desgaste do dente devido ao contato com outro dente, o profissional identifica como sendo uma lesão causada por atrito.

Tratamento

A definição do tratamento adequado dependerá da amplitude, da localização e a presença da sensibilidade associada à lesão, este poderá incluir em apenas o controle dos fatores etiológicos, ou seja, que desencadearam a lesão; a associação do controle dos fatores etiológicos com o emprego de dessensibilizantes; e a associação do controle dos fatores etiológicos e a restauração da lesão. A lesão não cariada cervical deve ser tratada assim que for detectada, pois o não tratamento poderá acarretar em hipersensibilidade dentinária, em exposição do nervo do dente e até mesmo a perda do elemento dental.

Dra Ana Carla Ferreira Rizzilli
CROSP 74158

Especialista em Dentística e Especialista em
Odontologia do Trabalho.

51

Aqui vai um alerta para quem acha que as únicas lesões que podem ocorrer nos dentes são de origem cariada (causadas pelas cáries). Existem vários fatores e causas que podem ocasionar danos aos dentes.

Conhecidas como não cariosas essas lesões são caracterizadas pela perda de estrutura dentária, sem envolvimento bacteriano, geralmente de origem multifatorial, ou seja, muitos fatores contribuem para que elas ocorram.

São mais visualizadas em pontos específicos dos dentes de adultos e idosos, embora possam ocorrer em todas as idades e em qualquer superfície dentária. A prevalência e a severidade dessas lesões aumentam com a idade. Quanto mais velha a população, maior a porcentagem de indivíduos que apresentam essas

ODONTOLOGIA
VITALITÀ

Trate-se com quem é especialista no que faz.

CROSP:82874

10 anos
Reconstruindo
Sorrisos



Especialistas em:
Dentística
Endodontia
Implantodontia
Odontopediatria
Ortodontia
Prótese Dentária

Eimac



As festas de final de ano e o *glamour* das cores

Utilizar os famosos dourados e prateados está sempre na moda, mas colocar um pouco de cor também não faz mal a ninguém



O fim do ano se aproxima, e com ele chegam as confraternizações da empresa, dos amigos, da faculdade. Chegam também o Natal e, em seguida, o Réveillon. E com todas essas festas, além da alegria e dos sentimentos bons que nos cercam, acompanha o *glamour* dos brilhos, do prata, vermelho, dourado, etc.

E a grande estrela de 2014 será o dourado. Ele chega para ser o maioral nas festas de final de ano. Para a produtora de eventos de Sorocaba, Vera Barros, para ocasiões como o Réveillon, o comum é recorrer a fórmulas clássicas, para não correr riscos de errar. “Para a decoração, utilize acessórios básicos para a mesa, principalmente, tons de prata, branco e dourado”, explica. Mas vale ressal-

tar que o dourado está em alta e que misturar alguns outros tons também vale a pena. “Se a festa for mais sofisticada, as cores da decoração podem ser metalizadas, não necessariamente sempre o prata e o dourado, pode-se apostar no azul, vermelho e amarelo, por exemplo”, conclui.

Uma outra dica importante é a iluminação. Vera explica que ela é de total importância nas festas de final de ano. “Geralmente, para grandes espaços, a dica é dividi-los e iluminá-los de acordo com as características de cada local, mas, normalmente, a mesa de bebidas e comidas pode ser mais clara, enquanto mesas e *lounges* devem ter a iluminação mais baixa, luzes amarelas e mais calmas, acolhedoras”,

completa a produtora.

Para isso, Vera dá dicas de frases que podemos utilizar na decoração e nos presentes de confraternizações e amigos secretos. Dicas de pensamentos que devemos nos lembrar de ter no final do ano, aproveitar a atmosfera mágica que se cria no universo durante esse período. Porém, devemos ter em mente que esses pensamentos devem nos acompanhar durante todo o ano:

- Gentileza e paciência com o próximo.
- Harmonia com a natureza e amor por todos os seres vivos.
- Respeito com os mais velhos, e com os mais novos.
- Não acabar com a pureza das crianças, esse é seu maior tesouro.





Cultura

Tecnologia ajuda ou atrapalha?

*Na era das redes sociais,
uma discussão sobre a tecnologia inserida na sala de aula divide opiniões*



Com a disseminação dos *tablets* e *smartphones*, o número de aplicativos voltados a ajudar na alfabetização cresce rapidamente. Mas até que ponto eles realmente ajudam? E, na escola, será que os professores concordam com essa ajuda da tecnologia?

Para Luciana Macedo, professora e mãe da Bia, que está em fase de alfabetização, ela tem opiniões distintas no que se diz sobre a tecnologia. “Fui criada na base da Barsa e do trabalho feito à mão no papel almaço. Acredito que, hoje, as coisas estão mais fáceis, a criança entra no *Google*, digita o que procura e imprime. Os trabalhos são feitos em menos de 30 minutos e, muitas vezes, as crianças nem leem o que está escrito. Por outro lado, a Bia mexe no meu celular e tem seus joguinhos instalados nele desde antes de dois anos. E isso a ajudou muito no processo da fala, principalmente, pois eles são super animados e interativos, acabam desenvolvendo a criança”, explica a professora.

Esses programas têm desempenhado importante papel, não apenas no momento de ensinar as primeiras palavras, mas também no segundo passo, o de aumentar as habilidades das crianças em escrita e leitura. Resta ao professor compreender que a tecnologia está inserida no cotidiano do educando e, por isso, deve aproveitar esse recurso como apoio para o desenvolvimento da educação, explorando esses conteúdos interativos, porém sem se esquecer da interação professor/aluno e as interações

sociais com os outros alunos da sala.

Alguns desses programas, por exemplo, ajudam a incentivar a criança a obter mais curiosidade pela leitura. As editoras têm feito grandes avanços na incorporação de mídias interativas em livros eletrônicos para os alunos de todas as idades. Um estudo recente descobriu, a partir da análise de 137 livros digitais disponíveis no *iTunes*, que quase 95% possuíam áudios com narração. No Brasil, apesar de a indústria de *e-books* ainda estar engatinhando, as grandes editoras já entraram de cabeça nesse mercado.

No Brasil, existem aplicativos específicos para a alfabetização, a Secretaria Municipal de Educação do Rio, por exemplo, desenvolveu uma plataforma chamada Pé de Vento, na qual as crianças começam seu letramento em uma aventura. Para avançar de fase, os alunos precisam completar as tarefas. Existe outro *app* que também é um exemplo de game para alfabetização, que se baseia na interação para estimular as crianças. *On-line* e gratuito, o jogo ensina a associar os sons a imagens. Conforme eles vão avançando e a dificuldade vai aumentando, eles precisam reconhecer sílabas ou completar palavras.

“Apesar de eu achar que a tecnologia facilitou muito a vida das crianças e que isso pode atrapalhar em alguns aspectos, por que não facilitar? Por que temos de pegar aquela coleção inteira da Barsa para poder procurar sobre algum assunto específico? Por que não ter um caderno de caligrafia em um *tablet*? Eu acredito que a tecnologia está aí para ajudar, e tem feito isso muito bem. Cabe aos pais saberem apenas dosar os filhos.” Completa Luciana.

Visite o nosso site







Pedras para piscinas **Pedras Prudente** Filete Exportação
Tudo em pedras decorativas
(15) 3251-1487
www.pedrasprudente.com.br
vendas@pedrasprudente.com
facebook.com/pedrasprudente
CAIXA Construcard 

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

JÁ NÃO SEI MAIS QUEM EU SOU

Tudo faz lembrar-me de ti...
O suave perfume que usavas,
Teu cabelo negro, lindo!
E as palavras de amor que murmuravas.

Os dias passam longos, lentos,
E as noites chegam tenebrosas.
Ai! Que saudade tenho no peito,
Dos momentos vividos, saudosos.

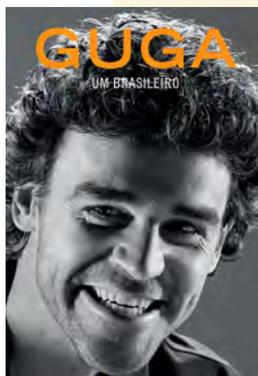
Quando a tristeza chega,
Cavando um buraco em minha alma,
Meu pobre coração geme de dor.
Não está aqui quem me acalma.

Rosto querido! Guardo-te no coração!
Tu eras o meu sol que se apagou,
Tu levaste contigo minha alma.
Agora? Já não sei mais quem eu sou.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



RECOMENDADO



GUGA, UM BRASILEIRO.

AUTOR: Gustavo Kuerten

EDITORA: SEXTANTE

É em junho de 1997, que Gustavo Kuerten inicia a maior virada de sua vida. O palco é Roland Garros, o torneio de tênis mais charmoso do mundo. Mas sua trajetória brilhante rumo ao topo do ranking tem início muito antes, quando ainda era criança, em Florianópolis, onde seria preparado pela família, pelas tragédias e por um treinador que esteve ao seu lado em todos os grandes momentos. A forte base familiar, a inspiração no pai, a admiração pelo irmão tenista, o apoio irrestrito da mãe, a paixão pelo irmão caçula são peças fundamentais em sua história, a base que o levou a superar a falta de incentivo, a descrença em si mesmo e os adversários mais temidos de sua época.



O PÂNTANO DAS BORBOLETAS

AUTOR: Federico Axat

EDITORA: Alaúde

Sam e Billy têm 12 anos e moram na pequena Carnival Falls. Os dois compartilham tudo, inclusive a paixão por Miranda, a menina que acaba de se mudar. Juntos, os três vivem as descobertas e desvendam o mistério que assombra a vida de Sam: o paradeiro de sua mãe. Federico Axat escreveu uma história admirável sobre a delicada passagem da infância para a adolescência e desta para a vida adulta. Mas não só. Romance de crescimento e suspense com incursões pelo fantástico, O Pântano das Borboletas reserva uma desconcertante reviravolta final: um segredo que, revelado, arremessa o leitor em um torvelinho de emoções e confere à trama um sentido totalmente novo.



MELODIA DO MAL

AUTOR: John Ajvide Lindqvist

EDITORA: Tordesilhas

O músico frustrado Lennart Cederström encontra, no meio de um bosque, uma bebê recém-nascida à beira da morte. Sem nada que diga de onde ela veio ou como foi parar lá, a bebê começa a cantar perfeitamente. Assombrado, Lennart a leva consigo para sua casa, em que vive com a mulher e o filho rejeitado, e a prende no porão. Apelidada de Pequenina pela família postiça, a criança cresce isolada do resto do mundo e, quando finalmente sai do cativeiro, acaba por revelar uma força sinistra e assustadora, deixando um rastro de sangue e angariando seguidores fanáticos em seu caminho.

Venha se Surpreender!



COLÉGIO Presbiteriano

Ensinando o Caminho Que Se Deve Andar...



Fone: 3259.7765



Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

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



OS BATUTINHAS UMA NOVA AVENTURA

Entre na brincadeira com Batatinha, Alfalfa, Darla, Buckwheat, Petey, o cachorro, e toda a turma, na bagunça de sempre! Os Batutinhos tentam de tudo para levantar o dinheiro necessário para salvar a padaria de sua vovó (Doris Roberts). O único problema é que parece que eles não conseguem fazer nada certo! De péssimos banhos em bichinhos de estimação a um terrível serviço de táxi, eles não conseguem arrecadar um centavo. Sua única esperança é ganhar o prêmio do show de talentos local, mas... alguém já ouviu Alfalfa cantar?



ARREMESSO DE OURO

Uma verdadeira história inspiradora de autodescoberta, segundas chances e triunfo pessoal em face da adversidade. Em um último esforço para salvar sua carreira, o agente esportivo JB Bernstein (Jon Hamm) sonha alto em encontrar o próximo grande lançador da Liga de Beisebol dentro de um grupo de jogadores de críquete na Índia. Ele logo descobre dois jovens que podem lançar uma bola rápida, mas não sabem nada sobre o jogo de beisebol. Uma incrível e emocionante viagem que mudará todos – especialmente JB, que aprende valiosas lições sobre o trabalho em equipe, comprometimento e família.



O GRANDE HOTEL BUDAPESTE

A história se passará em O Grande Hotel Budapeste, na Europa, e acompanha o concierge do famoso hotel ao longo do período de duas grandes guerras que assolaram o país, e sua amizade com um jovem empregado que se torna seu protegido. Ao longo do período, vemos a batalha por uma fortuna de família, o roubo e a recuperação de uma pintura renascentista inestimável e súbitas mudanças que atingiram a Europa durante a primeira metade do século 20. Este filme de Wes Anderson ('Moonrise Kingdom') estreou nos EUA batendo recorde de maior bilheteria para um lançamento em circuito limitado.

BALLETEATRO FRED ASTAIRE

Quem dança é mais feliz!!!!

Praça Paulo Setubal, 22 - (15) 3251-8417 - www.fredastairetatui.com.br

GALAXIA BRINQUEDOS

Estamos recheados de novidades. Venha conferir!

Rua 15 de Novembro, 516 - Centro - Tatui-SP | (15) 3251-7020 | www.galaxiabrinquedos.com.br

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



O Pequeno Notável do mês de novembro traz até você, querido leitor, a atleta Maria Eduarda Gribel Machado, da cidade de Tatuí.

Maria Eduarda estuda na Escola Bem Me Quer - Positivo e está no 2º ano. Ela adora brincar com as suas amigas e é considerada uma criança meiga e muito companheira, mas se tem uma coisa que ela gosta muito é a aula de natação e já até ficou em segundo lugar no campeonato "Primeiro Circuito BIATHLON".

Parabéns, Maria Eduarda, desejamos a você muito sucesso!

DICAS DOMÉSTICAS

Passar roupa sem esforço

Separe as peças por tipos de tecidos e funcionalidades. Não passe itens de mesa com roupas de cama, que são mais delicadas.

Coloque a temperatura do ferro de acordo com o tipo de tecido. Os finos e nobres (seda, cetim e renda, por exemplo) devem ser passados em temperatura bem baixa. Já calças jeans aguentam temperaturas mais elevadas.

Antes de passar, estique bem a roupa. Isso impede a formação de rugas na peça.

Você sabia?

Previsão para o signo de Escorpião 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 Escorpião (de 23 de outubro a 21 de novembro).

Escorpião é o signo da paixão e vai se envolver profundamente com o que quer e não descansará até alcançar suas metas. Este ano será o ano do progresso para os escorpianos. Júpiter sinaliza que o ano será propício às realizações financeiras, portanto, fique atento às novas oportunidades.

Seus ideais românticos começam a tomar forma e você pode superar crises conjugais através da compreensão dos limites de seu par e de novas relações.

Tudo aquilo que foi cultivado com perseverança anteriormente poderá ser colhido agora. Cursos técnicos e formação acadêmica estarão em alta. Os projetos pensados anteriormente podem ser postos em prática no ano novo e alavancar suas finanças.

CURIOSIDADES

Relógio?

Como e quando ele surgiu

Utilizado como medidor do tempo desde a antiguidade, o relógio existe em variados formatos. Os mais antigos eram os relógios de sol, provavelmente, usados pelos gnômons. A história registra que apareceu na Judéia, mais ou menos 600 a.C, os relógios de água (clepsidras) e relógios de areia (ampulhetas).

A ideia do relógio surgiu pela necessidade do homem em dividir o tempo para organizar as suas tarefas.

O relógio de sol foi a primeira ideia encontrada para realizar esta divisão. Consistia em um mastro fixado no solo que projetava a sombra do sol numa escala semicircular desenhada no chão. Não marcava horas, apenas dividia o dia.

Com a constante procura por divisões de tempo mais ágeis, surgiu o relógio de água ou clepsidra como era conhecido e o relógio de areia ou ampulheta, por volta de 600 a.C. A partir de então, a medição do tempo passou a ter importância e controlar tarefas e competições, porém, ainda não marcavam horas, somente momentos específicos.

A divisão do tempo em horas surgiu a partir do século XIV, com a invenção de um sistema uniforme de movimento chamado foliote, mas a grande conquista na precisão da divisão do dia em horas foi conseguida por volta de 1600, com a descoberta das leis que regem as oscilações pendulares pelo astrôfísico Galileu Galilei. Desde então, o pêndulo subs-

tituiu com inúmeras vantagens o foliote.

Estima-se que os primeiros relógios portáteis surgiram por volta de 1500 contando apenas com o ponteiro de horas, somente em 1700 surgiram os primeiros mecanismos com marcação de minutos.

Na Suíça, a fabricação de relógios se iniciou em meados do século XVI, na cidade de Genebra, introduzida por Daniel Jeanrichard.

Quanto à construção do primeiro relógio mecânico existem algumas controvérsias. Uma corrente considera que o primeiro construtor de relógios foi o monge francês Gerbert, posteriormente Papa Silvestre II. Outras grandes construtores e aperfeiçoadores dos relógios foram: Ricardo de Walinfard (1344); Santiago de Dondis (1344) e o seu filho João de Dondis, que ficou conhecido como "Horologius" e Henrique de Vick (1370). Já o primeiro relógio de bolso foi construído em Nuremberg por Pedro Henlein.

Os primeiros relógios utilizados foram os relógios de bolso. Eram muito raros e tidos como verdadeiras joias, pois poucas pessoas tinham a oportunidade de ter um. Os relógios de bolso eram símbolo da alta aristocracia.

Sem dúvida, o relógio é uma das mais antigas invenções humanas.

O alho e os seus benefícios

Para os escorpianos nascidos no terceiro decanato (12 a 21 de novembro), pode ser um ano um tanto lento e difícil. Saturno em trânsito por Escorpião faz você sentir que tem o peso do mundo sobre seus ombros. Não se espante se você tiver muito trabalho e pouca energia para atividades físicas.

Você também pode estar tão atarefado, que família e amigos se queixam da sua constante indisponibilidade. E eles têm razão. Mas esse é um momento profissionalmente importante, no qual o esforço que fizer agora será recompensado no futuro. Você está pavimentando a estrada do sucesso e as sementes plantadas, hoje, darão frutos futuramente e isso não vai demorar muito, não! Portanto, continue com este investimento em você mesmo, sem se exigir muito, mas com foco e determinação.

Júpiter em Câncer esteve o ano todo, e continuará, favorecendo tanto os nativos do segundo (3 a 11 de novembro) como do terceiro (12 a 21 de novembro) decanatos, maximizando seus ganhos e o retorno do esforço investido. Júpiter favorece o crescimento e a expansão. Em trígono com Saturno em seu signo, a mensagem é que o seu crescimento é certo e de longo prazo. Com estes dois planetas trabalhando em uníssono a seu favor, a única recomendação é não deixar a preguiça atrasar o seu crescimento. O momento conspira a seu favor, e a única pessoa que pode impedir o seu crescimento é você mesmo. Aproveite ainda para descobrir áreas inexploradas em sua vida, como projetos e relações, porque aí residem oportunidades de crescimento que talvez você não conheça.

Para os nativos do primeiro decanato (23 a 2 de novembro), não há nenhum trânsito planetário lento que seja muito significativo.

O ano de 2014 tem sido de grande progresso, mas também de muita responsabilidade. Saturno em seu signo até dezembro pode trazer grandes desafios na carreira, é preciso maior dedicação e atenção. Coragem e siga em frente!

Certamente, você já ouviu dizer que o alho é um “santo remédio”, não ouviu? Pois é, você não ouviu nenhuma besteira. Realmente o alho é muito bom e, em alguns casos, é usado como um “santo remédio” mesmo! Pois ele é um alimento com imensas virtudes curativas, proporciona importantes benefícios para a saúde, além de ser rico em nutrientes (vitaminas, sais minerais e aminoácidos) e que deve fazer parte de uma dieta alimentar equilibrada e saudável.

Desde os tempos antigos, o alho é utilizado como um alimento sagrado, sua origem provém da Ásia, onde historiadores remontam o seu uso entre quatro a seis mil anos.

Segundo a lenda, o faraó Tutancâmon foi enterrado com dentes de alho, sinalizando que os bulbos o ajudariam a fazer a travessia da vida após a morte.

O alho era utilizado para diminuir a coagulação sanguínea e também servia como afrodisíaco. Mais tarde, no século XIX, propriedades antissépticas do alho foram descobertas cientificamente, na França.

Com o passar do tempo, pesquisas foram evoluindo e foram descobertos vários benefi-

cios do alho em relação à saúde. Por exemplo, ele possui uma substância chamada germânio que é eficiente contra o câncer.

O zinco e selênio presentes nos bulbos são antioxidantes e ajudam a diminuir o risco de doenças cardíacas, além de combaterem o envelhecimento. Ele também possui a alicina, que é anti-inflamatória, o que auxilia no tratamento de infecções. Componentes sulfurosos como o enxofre ajudam no controle do colesterol, da glicose e da pressão.

O alho é uma planta muito acessível e considerada funcional por alimentar e nutrir, além de combater e prevenir várias doenças devido aos seus componentes. Porém, deve-se tomar cuidado na hora da compra, uma vez que ele passa a não ter todas as suas propriedades se estiver ressecado ou com fungos.

Independente de seu modo de preparo e da forma como será consumido, o alho é uma alternativa tão importante para manter-se saudável que está na história da humanidade há milhares de anos e, cada vez mais, é valorizado no combate e prevenção de diversas doenças.



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

“Em todo o governo, nós, artistas, somos chamados na última hora, ou nem isso.”
Marieta Severo, atriz, em entrevista ao Valor Econômico.

“As pessoas querem o espetáculo, mas a primeira coisa que querem saber é qual foi o resultado do jogo.”

Dunga, técnico da seleção brasileira, em entrevista ao jornal O Estado de São Paulo.

“É exagerado dizer que uma pessoa é racista porque chamou alguém de macaco num estádio. Xingar é coisa do jogo”.

Roger Moreira, vocalista e compositor da banda Ultraje a Rigor, em entrevista à revista Playboy.

“Nosso chefe da comunidade de inteligência, Jim Clapper, reconheceu que eles subestimaram o que estava se passando na Síria.”

Barack Obama, presidente dos EUA, referindo-se, no programa 60 minutos, da CBS, aos erros de avaliação em torno da real ameaça representada pelo Estado Islâmico (EI).

MINUTO DE REFLEXÃO

Um espírito mesquinho é como um microscópio: aumenta as pequenas coisas, mas impede de ver as grandes.

Philip Chesterfield

MINUTO DE SABEDORIA

“Quem insiste em julgar os outros, sempre tem algo para esconder.”

Renato Russo

Um projeto para ensinar música às crianças de 7 a 14 anos, que tem como objetivo atender o desenvolvimento musical de crianças e adolescentes, além de ensinar valores muito mais importantes para essas pessoas. “Queremos passar muito mais do que somente a música, queremos ensinar organização e disciplina, que vão ajudá-los em diversos aspectos. Queremos formar cidadãos que vão ser vitoriosos em suas vidas”, explica Marcelo Aparecido Afonso, músico mestre de banda da Pró-Arte.

Fundada em 28 de junho de 2010, tem como principal objetivo levar a arte aos quatro cantos da cidade de Tatuí. A ideia do projeto é ensinar tudo ao mesmo tempo ao aluno, a teoria, a prática e, em pouco tempo, ele já consegue entender a leitura e dominar



como o Dr. Aranha, que apesar de não ser um profissional da música, o músico tem certeza de que ela ajudou a ampliar seus horizontes e norteou sua vida. “É observando pessoas como o Dr. Aranha que eu vejo que nosso projeto não é em vão, temos de nos esforçar para cada vez atender mais e mais crianças”, explica o Prof. Coelho, Assessor Artístico e Pedagógico da Pró-Arte.

Para Mario Medeiros, Presidente da Associação, o trabalho realizado ajuda na colaboração para marcar, com muita força, a tradição do município de Tatuí como a Capital da Música do nosso país e também valorizar os músicos e professores de música da cidade. “Além disso, nosso trabalho realiza através do bem, consolidando valores familiares e trabalhando para um país mais justo e fraterno”, conclui o presidente.

Associação Cultural Pró-Arte ajuda na formação das pessoas

*Mais do que música,
a missão da instituição
consiste em dar uma
oportunidade para as
crianças da cidade.*

o instrumento. “Primeiro, nasceu o Projeto Criança na Banda, no ano de 2009, com o pontapé inicial patrocinado pela Elektro, através de Lei de incentivo fiscal. Com o término do patrocínio, fundei a Associação Cultural Pró-Arte de Tatuí, para que o projeto tivesse continuidade, mas, desta vez, somando forças para a realização”, explica Marcelo.

Atualmente, o projeto atende 58 alunos e a grande novidade este ano foi a participação voluntária do odontologista e cirurgião dentista Dr. Rubens Aranha Filho. Dr. Aranha, como é conhecido, foi estudante de música do Prof. Coelho, ex-diretor do Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, de Tatuí. Para Marcelo, a prova de todo o projeto da associação se faz por pessoas



Atualmente, a associação é sem fins lucrativos e é mantida por pais associados que ajudam nas despesas da instituição. Ela também procura voluntários de diversas áreas que possam ajudar em seu projeto. Caso você queira realizar doações ou se tornar um associado, pode entrar em contato pela página do Facebook da Associação Cultural Pró-Arte, pelo telefone (15) 3305-5095 ou fazer doações pela conta no Banco do Brasil – Ag. 6505-6 – C/C 7.483-7.

Para conhecer o projeto ou se inscrever, basta ir até a Escola Municipal Teresinha Vieira de Camargo Barros, na Rua José Bastos, 126, Jd. Manoel de Abreu, às terças e quartas feiras, das 19h às 21h.

A IMPORTÂNCIA DO RESPEITO

USE BEM AS PALAVRAS

A falta de educação, o desrespeito e a prepotência são três coisas comuns, em todos os lugares. Nas empresas, nas igrejas – aliás, principalmente nelas – nas famílias e em qualquer agrupamento de seres humanos você encontrará as três coisas mencionadas acima. Nunca faltará gente insensata, ríspida, rançosa, que acha que é dona da razão e que trata as outras pessoas como lixo.

É comum vermos gente que ofende, que humilha, que grita, que envergonha os semelhantes ou as pessoas menos favorecidas. Quem age assim ignora o que o ser humano tem de mais sagrado: sua DIGNIDADE. É preciso que você faça o contrário! Jamais diga ou faça algo que leve uma pessoa a sentir-se pequena, diminuída. Jamais diga ou faça algo que constranja alguém, jamais faça gozação de algo que seja importante ou sagrado para alguém. Jamais menospreze alguém. Jamais corrija alguém em público. Respeite todos os seres humanos e ajude-os a preservar sua dignidade.

Existem pessoas que possuem o “verniz emocional” muito sensível, um fio tênue que pode quebrar-se à menor pressão. Você nunca sabe quais os reais efeitos que suas palavras ou gestos podem causar em alguém, portanto, seja cauteloso. Muitos suicídios ocorrem por causa de situações assim.

Seja cauteloso, vigie suas palavras, sua forma de ser, seus atos mais comuns – especialmente com as crianças. Suas palavras podem criar ABISMOS ou PONTES, lembre-se disso. Não foi dado a você o poder de criar a vida, portanto, cuide de nunca tirá-la de alguém. Seja um construtor, já existem muitos destruidores no mundo.

“Na multidão de palavras não falta o mal, mas o que modera os seus lábios é sábio”
(Provérbios 10:19).

jose

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br





JOSUÉ MOTA
FOTOGRAFIA E CINEMA

site www.josuemota.com 15.997302150 15.997210616
 blog www.josuemota.com.br R. Conego Demétrio 391
 contato@josuemota.com Centro Tatui -SP
 15.997387483 11.998160565
 R. Milton Monzoni Vagner 193
 Campolim Sorocaba-SP

As dimensões da Justiça Restaurativa: relacional, institucional e social.

Na edição do mês de maio da Revista Hadar, escrevi sobre as características, o funcionamento e os objetivos do procedimento próprio da Justiça Restaurativa voltado à resolução de conflitos, o processo circular. 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 ato ilegal 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, se desgarraram da sociedade, sem jogá-las mais para fora, marginalizando-as.

Mas, como não me canso de repetir, a Justiça Restaurativa não se resume a esse procedimento especial voltado a resolver os litígios, pois tem como objetivo principal a mudança dos paradigmas de convívio entre as pessoas, para construir uma sociedade em que cada

qual se sinta igualmente responsável pelas mudanças e pela paz, ou seja, instituindo a ideia da corresponsabilidade e de um poder com o outro, de forma a deixar de lado esse poder sobre o outro, que é causa de tanta violência. Em resumo, a Justiça Restaurativa resgata o justo e o ético nas relações, nas instituições e na sociedade. Dessa forma, para além de remediar o ato de transgressão, a Justiça Restaurativa busca, também, prevenir e evitar que a violência e os delitos nasçam ou se repitam.

Justamente para atender a esse amplo espectro da Justiça Restaurativa é que a metodologia para sua implementação e difusão no Estado de São Paulo, elaborada pela especialista Mônica Mumme em parceria com os Juízes integrantes do Grupo Gestor da Justiça Restaurativa da Coordenadoria da Infância e da Juventude do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo, prevê a formação e capacitação de pessoas para coordenarem e realizarem os processos circulares, como “facilitadores” ou “guardiões” desse procedimento, o que configura aquilo que chamamos de dimensão ou eixo relacional da Justiça Restaurativa. Mas, para além, essa metodologia ainda contempla o trabalho em outros dois eixos, o institucional e o social, totalizando um feixe de ações coordenadas em várias frentes. Este é um dos pontos que, dentro tantos outros, diferencia a Justiça Restaurativa da conciliação e da mediação.

No âmbito do eixo institucional, as próprias pessoas que compõem determinada instituição, na qual acontecerão os processos circulares, são convidadas a pensar a estrutura organizacional e a como se dá o convívio dentro dessa própria instituição. Assim porque, em regra, as relações interpessoais nas instituições, historicamente, vêm girando em torno de uma lógica hierárquica, excludente e punitiva, que é causa de insatisfação e injustiça para todos, não raras vezes fazendo-se como “mola propulsora” de atos de transgressão e violência. E, assim, de nada adianta os processos circulares resolverem os conflitos pontuais, “no varejo”, se as suas causas geradoras não são repensadas e desativadas.

Nesse passo, as instituições passam a repensar e a reformular as suas práticas e as formas de relacionamento das pessoas que a compõem, no sentido de que todos tenham vez e voz, que as necessidades de cada qual sejam ouvidas e compreendidas, em um ambiente realmente democrático, para que se sintam pertencendo àquele espaço e participem ativamente dos acordos e da elaboração das regras de convívio. Assim, com o despertar, em cada qual, nos vários níveis institucionais, desse sentimento de pertencimento à instituição, como verdadeiro protagonista daquilo que ali acontece e, não, como um

mero receptor de ordens, reforça-se o ideal de corresponsabilidade, para que todos se sintam responsáveis e atuem, positivamente, na construção de um ambiente justo e pacífico para toda aquela comunidade.

Por fim, na dimensão ou no eixo social, a Justiça Restaurativa traz a corresponsabilidade da sociedade e dos Poderes Públicos para pensar e buscar soluções aos problemas relativos à violência e à transgressão, o que é absolutamente justo e necessário, pois vivemos em uma sociedade injusta e violenta para com todos. Se alguém comete algo errado ou violento, certamente essa pessoa ostenta responsabilidade pelo caminho escolhido. Mas, por outro lado, deve-se ter a coragem necessária para enxergar que essa pessoa não fez isso sozinha, pois existe uma série de “molas propulsoras” da violência e da transgressão que incidem sobre ela e influenciam na escolha errada, muitas dessas geradas pela própria injustiça nas relações sociais.

Aqui, a Justiça Restaurativa prevê a formação de um Grupo Gestor Interinstitucional em cada localidade, composto por órgãos e entes públicos de diversas áreas, bem como, por representantes da comunidade e de instituições, assim para que sejam pensadas e implementadas políticas públicas e uma “Rede de Apoio ou de Garantia de Direitos” para dar suporte às necessidades, das mais variadas ordens, que aparecem nos processos circulares, tanto de ofensores, quanto de vítimas, como também das famílias e da própria comunidade, necessidades tais que, em sua maioria, são impulsionadoras da violência e da transgressão.

Como se pode notar, a Justiça Restaurativa busca retomar os valores justiça e ética em todos os âmbitos da convivência – relacional, institucional e social –, a partir de uma série de ações, em três diferentes focos, coordenadas e interligadas pelos princípios comuns da humanidade, da compreensão, da reflexão, da construção de novas atitudes, da corresponsabilidade, do atendimento de necessidades e da paz. É um trabalho árduo, de grandes dimensões e, por consequência, com imenso potencial transformador, que, para tanto, deve contar com a participação de cada pessoa da comunidade. Justamente por isso, dizemos que a Justiça Restaurativa não é exclusiva dos Juízes e dos Tribunais, mas é de todos, unidos e responsáveis pela construção de um mundo mais justo.



UNIVERSO

Teen



Ello, a rede social “anti-Facebook”

Mais uma rede social entra no mercado, e essa promete abolir as propagandas da timeline

A mais nova rede social do momento chegou faz pouco tempo e já ganhou a simpatia dos usuários ao redor do mundo. *Ello*, também conhecida como a rede “anti-Facebook”, ainda está em fase de testes, mas isso não parece ser um problema para os usuários, uma vez que o número de pedidos de convites já chega a 40 mil por hora, uma vez que para entrar no site, assim como foi no início do *Orkut*, em 2004, você precisa ser convidado.

A ideia do site surgiu há um ano e meio, quando Paul Budnitz, junto com os designers Todd Berger e Lucian Fohr, concluíram que as redes sociais atuais estavam cheias de anúncios que, ao se misturarem com mensagens, tornavam a entrega final ao usuário muito confusa. Por isso, resolve-

ram criar a *Ello*, que não conta com anúncios em sua timeline.

Por que o *Ello* não tem anúncios?

O motivo pelo qual o *Ello* não tem anúncio é porque o mecanismo usado por quase todas as outras redes sociais é considerado por eles “antiético”. Isso porque todas as informações pessoais dos usuários, sejam *posts*, mensagens privadas ou conexões sociais, são vendidas para empresas como forma de gerar lucro.

A equipe do *Ello* afirma que jamais venderá dados dos usuários, até porque seus membros sairiam, caso a política de privacidade mudasse, como aconteceu com *Twitter*, *Facebook*, *Google+*, *Instagram* e outros.

Budnitz não perdeu a oportunidade de cutucar a rede social de Mark Zuckerberg.

“As pessoas me perguntam se estamos tentando competir com o *Facebook*. E eu realmente acredito que o *Facebook* não é uma rede social, mas, sim, uma plataforma de publicidade. Nós somos uma rede social, e isso é tudo que fazemos. Já o *Facebook* está lá para os anúncios”, criticou.

Decidir por uma delas só o tempo vai dizer. Porém, vale a pena experimentar a *Ello* e fazer seu próprio comparativo. Até quando menos é mais?

Convite necessário para fazer parte

Quando foram lançados, o *Facebook* e o *Orkut* também funcionavam a base de convites. Com o *Ello*, não parece ser diferente. E assim como nos primórdios dessas redes sociais mais famosas, há relatos de pessoas que estão vendendo convites para o *Ello* em sites como o *eBay*.



Pulseiras da moda *podem ser prejudiciais à saúde?*

O material usado em algumas marcas importadas podem conter substâncias cancerígenas

No Brasil e em vários outros países do mundo, as pulseiras multicoloridas feitas de elásticos entrelaçados estão por toda parte: nos parques, nas escolas e espalhadas por toda a casa. Crianças passam horas entrelaçando os elásticos para fazer pulseiras, colares, cintos e quaisquer outras coisas que eles inventem.

Em pleno século XXI, na era de *tablets* e *smartphones*, o brinquedo mais popular do mundo no momento são elas, as pulseiras. Devido à dimensão que a brincadeira tomou, diversas marcas resolveram “copiar” as originais, a inglesa *Rainbow Loom*, que já vendeu mais de três milhões de unidades de seu *kit*.

Porém, segundo matéria publicada no jornal Folha de S. Paulo, os acessórios, quando falsificados, podem trazer riscos à saúde, por conter chumbo e outras substâncias prejudiciais. Uma análise feita com as pulseirinhas vendidas no Reino Unido mostra que o nível de ftalato, substância que deixa o plástico mais

maleável, estava beirando os 40% quando, na realidade, não poderia ultrapassar o 0,1%.

Entramos em contato com a PROTESTE (Associação Brasileira de Defesa do Consumidor), que pediu fiscalização e possível retirada das pulseiras irregulares do mercado ao Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor (DPDC) do Ministério da Justiça, Procon-SP e Procon-RJ, por não ter informações a respeito das características ou origem do produto nas embalagens. E ao Inmetro foi pedido fiscalização para averiguar se os produtos estão dentro das normas. “Os órgãos responderam que tomariam as devidas providências”, explica Maria Inês Dolci, coordenadora institucional da PROTESTE.

No Brasil, o *kit* vendido pela marca Estrela é seguro, segundo o Inmetro. Entretanto, conforme pesquisa publicada no site da BBC de Londres há algumas falsificações e, os *kits* vendidos pela empresa *RainbowLoom*, que criou o acessório, podem fazer mal à saúde e causar alergia.



Padrastos e madrastas não precisam ser como nos contos de fadas

O relacionamento entre enteados, padrastos e madrastas não precisa ser desconfortável.

Nos últimos anos, houve um crescimento no número de casamentos nos quais um dos cônjuges ou os dois eram divorciados, emergindo desta união um modelo familiar em crescimento denominado de família reconstruída. Mas como lidar com esse novo relacionamento com os enteados?

O relacionamento que se estabelece entre a madrasta, padrasto e seus enteados é um fator decisivo para a estabilidade e o sucesso do novo relacionamento. Por isso, é preciso cultivar uma relação saudável, desde o início, entre as partes e também contar com a colaboração dos pais biológicos. Os erros mais comuns cometidos nesse tipo de relação são o ciúme, disputa, falar mal do pai e da mãe da criança e não impor regras.

Para a psicóloga Marilúcia Rodrigues Sallum Barusso, a chegada de um novo companheiro a uma família interrompida provoca mudanças. Tem de haver uma grande sensibilidade para organizar de forma saudável este relacionamento. “O desempenho das funções parentais se torna mais complexo, e os laços com os filhos do companheiro mãe/pai são construídos gradativamente. O padrasto terá o desafio de compartilhar com o pai biológico uma função deixada em aberto no convívio familiar”, explica a psicóloga.

É preciso desmistificar a conotação negativa que os nomes padrasto e madrasta carregam em nossa sociedade, reforçada pela mídia e contada pelos Irmãos Grimm - em

sua coletânea Contos de fada para crianças e adultos (que data do período 1812-1822) - na história de Branca de Neve, o mito sociocultural da madrasta, personificado pela Rainha Má, difundiu-se pelo mundo.

Os pais devem ter muito cuidado para não usar os filhos como armas uns contra os outros e precisam sentir o interesse da criança, criando laços familiares adequados ao seu crescimento e a sua formação. Só assim os filhos poderão crescer e se formar como adultos dentro de uma parentalidade normal.

Dicas para um relacionamento melhor:

Padrasto não pode esperar amor de um enteado nos primeiros momentos após a separação. É natural que o filho queira que os pais fiquem juntos.

Este momento merece respeito, pois é de muita dor para os filhos.

Dizer aos filhos que pais sempre serão pais e sempre vão amar os filhos, mesmo distantes.

Dentro de uma família reconstruída não existe um lugar a ocupar pelo padrasto, e sim um novo lugar a ser construído.

A função do padrasto é parcial e construída de forma progressiva.



Existe uma preocupação muito grande nos meninos, no início da puberdade, em relação ao tamanho do seu pênis. Se ele é de um tamanho normal, se é grande demais ou pequeno demais.

Essa fase também é marcada por diversas mudanças no corpo como, por exemplo, o aumento do testículo, embora a primeira evidência visível ao adolescente seja o aparecimento de pelos pubianos na base do pênis. Com o aumento dos testículos, o pênis parece menor, muitas vezes motivo de preocupação ao menino, chegando a abalar sua autoestima.

Com o decorrer do tempo, o pênis aumenta de comprimento e diâmetro. Segundo Celso Marzano, Urologista e Terapeuta Sexual, nos homens normais, geralmente, o pênis atinge seu tamanho definitivo aos 16 anos de idade e 80% dos pênis eretos situam-se entre 11 e 16 cm, sendo 14 cm a média comum.

Tamanho é documento?

Dúvida entre a maioria dos meninos na puberdade, o tamanho do pênis pode influenciar na personalidade

Não se esqueça de que essas mudanças acontecem durante a adolescência, mas existem muitas mudanças, devido aos hormônios que acontecem durante toda a vida. E vale lembrar a criança que o tamanho do seu órgão genital não vai influenciar na sua vida sexual e muito menos na sua saúde, já que isso, normalmente, são encanações que eles criam entre si.

Marcos da maturação sexual do menino

- Aumento do volume testicular: em média aos 11 anos (variação: 9 aos 14 anos).
- Surgimento de pelos pubianos: 12 anos.
- Aparecimento de pelos axilares e faciais: 13 e 15 anos, respectivamente.

Sinais de que algo não está indo bem em relação à puberdade:

- Surgimento de características sexuais secundárias (aumento do testículo, aparecimento da pilificação em genitais) antes dos 9 anos nos meninos.
- Sinais evidentes de caracteres sexuais do sexo oposto - feminilização no sexo masculino.
- Ausência de pelos pubianos a partir dos 14 anos ou não aumento do volume testicular a partir dos 14 anos nos meninos.

Ele decidiu tornar seu sonho realidade, seguir os conselhos de seus pais e enfrentar os desafios que a carreira artística impõe. Natural de São Paulo, Igor Braga é a mais nova aposta do sertanejo. Aos 20 anos de idade, o paulistano que sempre teve a música embalando sua vida, usa, agora, seu dom musical para fins profissionais.

Estudante de Engenharia Civil e jogador do time de Futebol Americano do Corinthians Steamrollers, Igor sempre quis cantar. “Paralelamente, pensava em ser jogador de futebol americano no exterior ou um grande engenheiro (que são as minhas ocupações também, hoje em dia, jogo futebol americano no Corinthians e estudo Engenharia na Escola Politécnica da USP), mas a música sempre esteve nas minhas ambições”, afirma o cantor.

Bombando na internet com o videoclipe “Vida à Vida”, cujo CD leva o mesmo nome, Igor conta à Revista Hadar que o ramo musical, no Brasil, tem muita concorrência, então, pouco a pouco, e com muito trabalho, dedicação e carinho ao público, ele vem se destacando. “E também como qualquer outro ramo, é necessário um investimento inicial. A equipe já é grande, entretanto a produção ainda é independente, não há empresário”.

E por falar em vídeo, depois do lançamento de “Ciúmes do que não é Meu”, no ano passado, hoje com mais de 700.000 visualizações no *YouTube*, a nova canção já alcançou a marca de 50.000 em duas semanas, agradando a todos os públicos, composta por uma letra muito bonita, que incentiva as pessoas a viverem a vida com amor.

Fã declarado de Cristiano Araújo e da dupla Bruno e Marrone, Igor Braga conta que a escolha do sertanejo não foi por acaso. “Meus pais são mineiros, nossa família tem a tradição de ter uma reunião a cada dois anos para nos encontrarmos, e, desde pequeno, já via os tios tocando o Sertanejo. Me apaixonei. Somado a isso, é o gênero de maior popularidade no Brasil”.

Sobre os planos profissionais futuros, o cantor sertanejo afirma que pretende dar continuidade no trabalho de divulgação pelas rádios do Brasil afora, levando diversão, sorrisos e muita música de qualidade a todos, por onde quer que passe. “Atualmente, trabalho para que meu sonho de concretizar a carreira se realize, mas também tenho o sonho de, posteriormente, viajar o máximo que eu puder pelo mundo. Acho tudo fascinante demais para ficar parado em um só lugar! Sempre com muita fé em Deus”.

É isso aí, Igor Braga, muito sucesso em sua carreira e pé na estrada!



Igor Braga

*A nova aposta
do mercado sertanejo*

Igor Braga

AUTOS &



OS & CIA



Ponteira do escapamento melhora visual do carro

Mercado oferece vários modelos

Mudar o visual do carro com toques de personalização é um hábito comum para muitos motoristas. As mudanças podem ser simples ou radicais, dependendo do gosto (e do bolso do consumidor).

Um item que passa despercebido pela maioria das pessoas, a ponteira do escapamento, além da função estética, pode mudar o som do ronco do automóvel, ou da moto, se for o caso, deixando o barulho um pouco mais agressivo ou até mais suave. A ponteira

de escape é a última seção do tubo de escapamento, após o abafador. Algumas pessoas gostam de utilizar ponteiras decorativas, podendo ser cromadas, de aço inoxidável ou conter até luz de led.

Por ser a única peça visível no sistema de escapamento proporciona um acabamento personalizado. As ponteiras são fabricadas em alumínio ou aço inox com a função de estética. Em alguns modelos, elas alteram o som da saída de escapamento. Existem diversos modelos de ponteiras que facilitam a escolha da que mais combina com seu veículo: Ponteiras que prolongam o escapamento, outras redondas e alguns modelos quadrados, além de ponteiras duplas. Algumas são soldadas ao escapamento, outras apenas encaixadas: a diferença entre elas está na dificuldade de retirá-las, como, por exemplo, no caso de roubo. A instalação é simples e por se tratar de material resistente, a durabilidade é muito grande e, assim, você tem a certeza de que está colocando no seu carro um componente com muito estilo.

Em uma pesquisa na Internet, o interessado pode encontrar vários modelos da peça, com preços que variam de R\$ 29 a R\$ 209, como é o caso da ponteira do *Citrøen C4 Lounge*.

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



Pinça de freio é vital para a segurança

Equipamento atua em conjunto com a pastilha no sistema de freio do automóvel

Os motoristas mais novos podem nem desconfiar, mas os carros atuais são muito mais seguros do que os automóveis que fizeram a cabeça de seus pais e avós, nos anos 80, 70, 60 e até 50.

Sim, os carros antigos passam uma imagem de maior robustez (e são mesmo, em alguns aspectos) e eram quase tão fortes quanto um tanque de guerra. Mas isso era devido ao conceito da indústria na época, onde os automóveis eram maciços e beberrões, sem muita preocupação com o Meio Ambiente. Hoje, os automóveis são mais leves, usam materiais ecologicamente corretos e, na segurança, além do conceito de partes programadas para deformar e absorver impactos, possuem freios muito mais eficientes, e olha que nem vamos falar do sistema antitravamento de rodas, mais conhecido como ABS.

Quem já dirigiu um carro dos anos 60 ou

70, sabe que a maioria usava freio a tambor, um sistema antigo e bem menos seguro do que o freio a disco. No freio a disco, pinças prendem as pastilhas nos discos de metais, fazendo o carro parar com maior eficiência. A diferença pode significar problemas se o motorista não estiver acostumado ou não for avisado de que dirige um carro com freio a tambor.

Peça importante

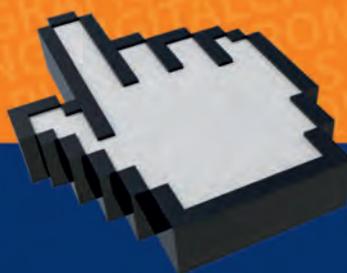
A pinça de freio é tecnicamente conhecida como punho ou cavalete. É um cilindro atuador que recebe a pressão hidráulica gerada no cilindro mestre e com esta pressão comprime as pastilhas de freio contra os discos, gerando atrito suficiente para diminuir a velocidade da roda até parar o veículo. A pinça de freio é um componente do sistema que equipa praticamente 90% da frota atual de veículos

automotores. Os outros 10% restam para os veículos mais antigos e a linha pesada. Alguns automóveis, principalmente os mais novos, top de linha ou esportivos, oferecem opções de pinça para as rodas traseiras.

Além das pinças, as pastilhas também são parte importante do sistema. As pastilhas de freio são criadas com uma fibra especial que consegue suportar altas temperaturas e também não se desintegram, mesmo em grande pressão. Porém, essas pastilhas são passíveis de desgaste e, conseqüentemente, o consumidor precisa estar atento a seu veículo, para saber a hora certa de fazer a substituição das pastilhas de freio.

Um dos primeiros sintomas de que as pastilhas precisam ser trocadas é quando a mesma começa a fazer alguns ruídos, esses ruídos são típicos de pastilhas em desgaste, pois a mesma começa a fazer barulho de contato com metais, o que, conseqüentemente, torna-se um risco para a qualidade dos freios. O custo da pastilha depende muito do modelo do veículo, sendo que alguns modelos contam com pinças mais sofisticadas e exigem maior valor em relação a esse tipo de equipamento.

71



DG
Digimeta
soluções web

www.digimeta.com.br (15) 3205.2880

- Criação de sites profissionais • Lojas virtuais • Email marketing • Sistemas online
- Otimização de sites • Design gráfico e impressão • Assessoria em marketing digital



Saiba como eliminar a borra de óleo no motor

Limpeza deve ser feita com produtos adequados

Conhecida como *flushing*, a limpeza do sistema de lubrificação do motor é necessária para impedir ou eliminar a borra, que é o acúmulo de resíduos de óleo oxidado. A causa pode estar no uso de lubrificantes fora da especificação de fábrica, combustível adulterado ou extensão do período de troca do lubrificante. O *flush* é um aditivo com alta concentração de detergentes que agem com o motor funcionando minutos antes da troca de óleo.

Segundo técnicos, não há um momento ideal para fazer a limpeza. O mais importante: para evitar problemas, é um motor bem cuidado, com as trocas de óleo feitas na data certa, e o uso de combustível de qualidade, dispensa o *flushing*.

Ainda conforme especialistas, o *flushing* não consegue remover os resíduos que se formam nos capilares do sistema de lubrificação. Se o motor apresentar grandes depósitos de borra, a melhor alternativa é desmontá-lo e fazer a limpeza completa dos componentes dos sistemas de lubrificação.

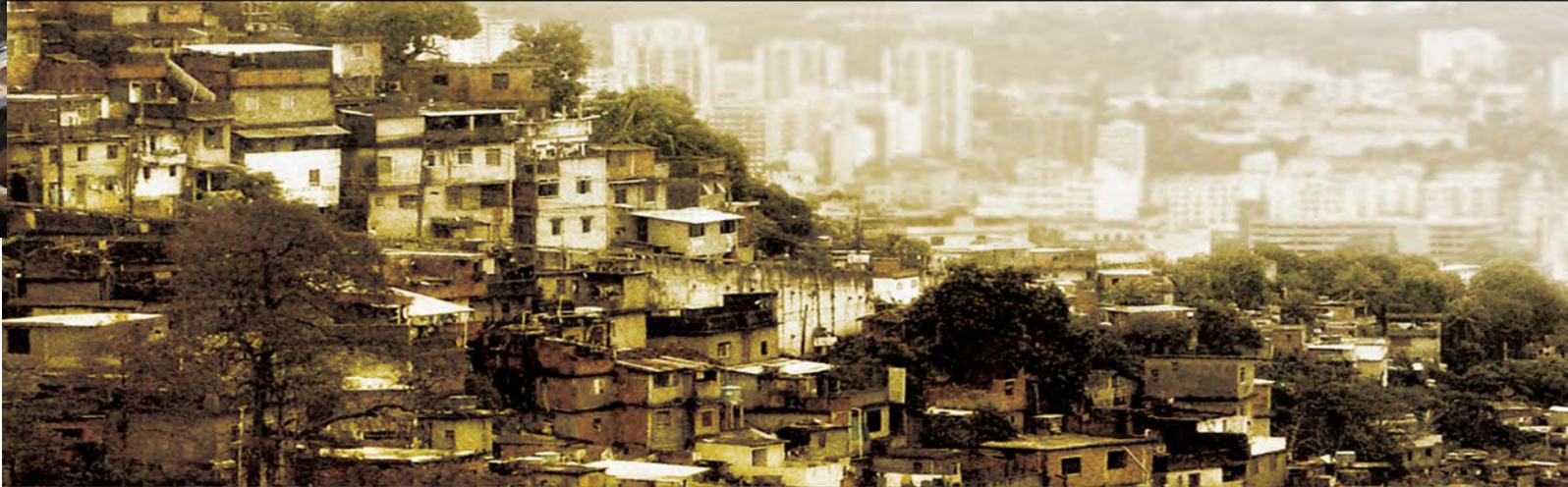
Outro detalhe importante é que o resultado da limpeza também dependeria muito do produto utilizado. Detergentes fortes como salicilatos e carbonatos são capazes de remover depósitos de borra, que são eliminados do sistema ao drenar o óleo velho. “Se o produto utilizado tiver a química correta, ele será eficaz na limpeza interna do motor”, afirmam os técnicos.

Quanto custa

Uma lata de “engine flush”, como é chamado o produto, custa em média R\$ 30. Ele é adicionado ao óleo velho, deixa-se o motor ligado por alguns minutos e, depois, é feita a troca do lubrificante. É recomendável, ainda, que a operação seja feita em uma oficina mecânica de confiança, diminuindo o risco de problemas.

Já somos mais de 200 milhões de brasileiros

População passa de 203 milhões, segundo IBGE



O Brasil completou, em setembro, 192 anos de independência. A ex-colônia portuguesa descoberta por Pedro Álvares Cabral, em 1500, contabiliza, hoje, mais de 203 milhões de habitantes, segundo dados divulgados pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

De acordo com o órgão, a estimativa da população brasileira, até o dia 4 de setembro, era de 203.095.289 pessoas. Na estimativa anterior, que tem como referência o dia 1º de julho, o cálculo era de 202.768.562. Nesta mesma projeção, a Região Sudeste, que compreende os Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo, é a que concentra o maior número de habitantes, com 85.115.623 brasileiros, dos quais mais de 44 milhões vivem em São Paulo. O Centro-Oeste é a região menos habitada, com 15.219.608 pessoas. Mato Grosso do Sul, Mato Grosso, Goiás e Distrito Federal integram a região, sendo que o estado de Goiás é o mais populoso, contabilizando mais de 6,5 milhões de habitantes.

Por esses números, podemos ter uma ideia dos desafios que esperam o próximo presidente da República! Afinal, o novo governo terá de atender as demandas, desejos e necessidades dessas pessoas. Se pensarmos racionalmente, é humanamente impossível atender a

todas as expectativas; o governante deve estar consciente que haverá insatisfeitos (seja por qual motivo for) e as frustrações serão inevitáveis. Por isso a necessidade de estabelecer prioridades e governar para a maioria, como é o regime democrático.

Mesmo assim, a minoria, aqueles que não votaram no eleito ou aqueles excluídos pela sociedade, merece o respeito e a atenção dos governantes. Afinal, eles também são brasileiros! E brasileiros que, por um motivo ou outro, são esquecidos pela sociedade e por um sistema econômico que, muitas vezes, esmaga o indivíduo.

Os desafios realmente não são poucos, a começar por fornecer água e comida para tanta gente. Como aumentar a produção agrícola sem agredir o Meio Ambiente? Como proporcionar uma infraestrutura adequada para transportar comida? Onde buscar água para se prevenir ante uma estiagem prolongada como a que atinge São Paulo?

São questões que devem ser analisadas e esmiuçadas a fundo, envolvendo todos os níveis de governo e os setores da sociedade, já que todos têm interesse. Talvez seja a hora de se desenvolver um trabalho realmente integrado entre todos os níveis da administração pública (municipal, estadual e federal), pois, no caso do

alimento, o mesmo é produzido no município e transportado pelo estado para alimentar a nação.

Realmente, os desafios são da proporção do Brasil, ou seja, possuem dimensões continentais também. E nós, o povo brasileiro, também somos chamados a participar deste enfrentamento. Não apenas votando e delegando representatividade aos políticos, mas também acompanhando o trabalho deles, cobrando, criticando e pedindo mudanças quando for preciso. Democracia é isso: saber conviver com as diferenças e saber cobrar as lideranças em prol das necessidades da maioria. Claro que este é um lento processo de amadurecimento de uma Nação, mas acredito que o Brasil está no caminho certo.

E já que falamos em população, confira agora a estimativa do IBGE para alguns municípios da Região: a cidade de Itapetininga, no Sudoeste Paulista, possui 155.436 moradores; Sorocaba, a maior cidade da Região, 637.187 habitantes.

Veja agora a população estimada de algumas cidades da Região: Avaré (87.820), Boituva (54.594), Campina do Monte Alegre (5.869), Cerquilha (44.320), Cesário Lange (16.943), Guareí (16.513), Tatuí (115.515), São Miguel Arcanjo (32.696), Sarapuí (9.734). Veja mais informações no site: www.ibge.gov.br.



Depois de algum tempo, você aprende a diferença, a sutil diferença, entre dar a mão e acorrentar uma alma.

E você aprende que amar não significa apoiar-se, que companhia nem sempre significa segurança, e começa a aprender que beijos não são contratos, e que presentes não são promessas.

Começa a aceitar suas derrotas com a cabeça erguida e olhos adiante, com a graça de um adulto e não com a tristeza de uma criança; aprende a construir todas as suas estradas no hoje, porque o terreno do amanhã é incerto demais para os planos, e o futuro tem o costume de cair em meio ao vão.

Depois de um tempo você aprende que o sol queima se ficar exposto por muito tempo, e aprende que não importa o quanto você se importe, algumas pessoas simplesmente não se importam... aceita que não importa quão boa seja uma pessoa, ela vai feri-lo de vez em quando e você precisa perdoá-la por isso.

Aprende que falar pode aliviar dores emocionais, e descobre que se leva anos para se construir confiança e apenas segundos para destruí-la; e que você pode fazer coisas em um instante, das quais se arrependerá pelo resto da vida. Aprende que verdadeiras amizades continuam a crescer mesmo a longas distâncias, e o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida, e que bons amigos são a família que nos permitiram escolher.

Aprende que não temos que mudar de amigos se compreendermos que eles mudam; percebe que seu melhor amigo e você podem fazer qualquer coisa, ou nada, e terem bons momentos juntos.

Descobre que as pessoas com quem você mais se importa na vida são tomadas de você muito depressa, por isso, sempre devemos deixar as pessoas que amamos com palavras amorosas; pode ser a última vez que as vejamos.

Aprende que as circunstâncias e os ambientes têm influência sobre nós, mas nós somos responsáveis por nós mesmos.

Começa a aprender que não se deve compará-los com os outros, mas com o melhor que podem ser.

Descobre que se leva muito tempo para se tornar a pessoa que quer ser, e que o tempo é curto.

Aprende que não importa onde já chegou, mas onde se está indo; porém, se você não sabe para onde está indo, qualquer lugar serve.

Um dia a gente aprende

Palavras de William Shakespeare

Aprende que ou você controla seus atos ou eles o controlarão, e que ser flexível não significa ser fraco ou não ter personalidade, pois não importa quão delicada e frágil seja uma situação, sempre existem dois lados.

Aprende que heróis são pessoas que fizeram o que era necessário fazer, enfrentando as consequências. Aprende que paciência requer muita prática.

Descobre que, algumas vezes, a pessoa que você espera que o chute quando você cai é uma das poucas que o ajudam a levantar-se; aprende que maturidade tem mais a ver com os tipos de experiência que se teve, e o que você aprendeu com elas, do que com quantos aniversários você celebrou; aprende que há mais dos seus pais em você do que você supunha; aprende que nunca se deve dizer a uma criança que sonhos são bobagens – poucas coisas são tão humilhantes... e seria uma tragédia se ela acreditasse nisso.

Aprende que quando se está com raiva se tem o direito de estar com raiva, mas isso não lhe dá o direito de ser cruel.

Descobre que só porque alguém não o ama do jeito que você quer que ame não significa que esse alguém não o ama com tudo o que pode, pois existem pessoas que nos amam, mas simplesmente não sabem como demonstrar ou viver isso. Aprende que nem sempre é suficiente ser perdoado por alguém; algumas vezes você tem que aprender a perdoar-se a si mesmo.

Aprende que, com a mesma severidade com que julga, você será em algum momento condenado.

Aprende que não importa em quantos pedaços seu coração foi partido, o mundo não para para que você o conserte.

Aprende que o tempo não é algo que possa voltar para trás; portanto, plante seu jardim e decore sua alma ao invés de esperar que alguém lhe traga flores, e você aprende que realmente pode suportar... que realmente é forte e que pode ir muito mais longe depois de pensar que não se pode mais.

Descobre que realmente a vida tem valor e que você tem valor diante da vida! Nossas dúvidas são traidoras e nos fazem perder o bem que poderíamos conquistar se não fosse o medo de tentar.



Luiz Antônio Tozzi

Da luteria para o mundo

Autodidata, o sorocabano Luiz Antônio Tozzi descobriu na luteria, sua paixão. Há 26 anos, começou a tocar bateria e, em 2001, viu a profissão de luthier com outros olhos.

Através do apoio de um grande amigo e de sua esposa, ele começou a se aperfeiçoar e, a partir daí, começou a confeccionar os seguintes instrumentos: bateria, instrumentos de percussão, cajon e bongô de praia. “Os moldes que uso são de muita qualidade, feitos com muita precisão e cedidos por um cara chamado Eduardo Lazary. Na verdade, tenho ele como um padrinho, pois ele me cedeu os moldes para fazer baterias”, conta Tozzi, que, até hoje, utiliza o presente de Eduardo, e considera como sua ferramenta de trabalho, garantindo a qualidade no instrumento finalizado.

Tudo começa pela marcenaria, onde são feitos os cortes das madeiras, que serão colocadas num molde. Daí em diante, Tozzi usa seu dom, sempre se preocupando em produzir instrumentos para músicos iniciantes até os profissionais, fornecendo o que há de melhor em baterias Tozzi Drums.

O luthier, que tem seus instrumentos adquiridos por músicos de diversas cida-

des do interior de São Paulo e de outros estados, fabrica baterias sob encomenda e também faz a reforma de certos instrumentos, sem deixar a sua paixão pela música de lado e sempre em busca de novos desafios. “Vou parar por alguns meses e tocar num navio, agora, no mês de novembro, até maio do ano que vem. Pretendo investir, aqui, na fábrica, junto de minha esposa, para construir um novo espaço para poder produzir as coisas”.

Tozzi deve todo o reconhecimento que carrega aos amigos e parceiros que divulgam sua marca, que foi construída com muito trabalho e carinho. “Infelizmente, os produtos de origem inferior invadiram este ramo, então, temos pouca condição de mercado. Porém, há muitas maneiras de fazer instrumentos com qualidade”, afirma o luthier.

Em páginas da internet, seu trabalho é amplamente divulgado e há até mesmo vídeos, que mostram todo o processo de fabricação de uma bateria, por exemplo, que geralmente é feita de acordo com o perfil de cada músico. “Se o cara toca rock, vamos fazer uma batera grande, personalizada, através do estilo dele e instrumentos



com todas as características que o músico procura, o que, neste caso, ele não encontrará numa loja”, explica Tozzi.

Para quem ele daria um instrumento confeccionado por si próprio? “Para uma pessoa que soubesse tocar, mas que não tivesse condições para comprar”.

Com certeza, seria uma honra, para qualquer músico, receber das mãos do luthier Luiz Antônio Tozzi, um instrumento de extremo valor, não somente material, mas sentimental, produzido por quem é mestre no que faz.

75

Você não precisa mais espiar a revista dos seus vizinhos.

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



Semestral: R\$59,90

Anual: R\$89,90

Contato: 15 3259-7014

15 3259-4543

falecom@revistahadar.com.br



01



02



03



04



05



06

01 - Midian, Alessandra e Luciana, coquetel de lançamento da coleção Primavera/Verão 2014/2015, loja Maricota, Tatuí; 02 - Leandro, Larissa, Eduardo e Jaqueline, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 03 - Alexandre, churrascaria Querência da Serra, Campos do Jordão; 04 - Kelly, Dirce e Débora, comemoração ao Dia das Crianças do projeto "Criança Quem Nunca Foi Um Dia", UBS São Cristovão, Tatuí; 05 - Denise e Célia, Posse do Conselho Diretor da Pró Arte, Rotary Club, Tatuí; 06 - Cássia, Marco e Jéssica, Bodas de Prata Cássia e Marco, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí

“O seu único trabalho será jogar o *buquê*.”

Vem aí: Workshop “O Grande Momento”
Agora, em Tatuí

www.ograndemomento.com.br

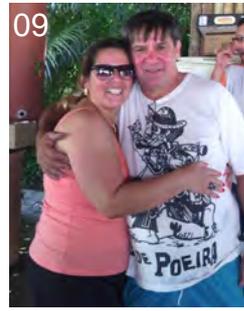




07



08



09



10



11



12

07 - Giuliano e Juliana, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 08 - Felipe, Cíntia e Gilberto, show Ivete Sangalo, Boituva; 09 - Nanci e Rafael, niver Nanci chácara Santo Expedito, Tatuí; 10 - Leandra e Roberta, Bodega Bar, Boituva; 11 - Claudio, Denivaldo e Tambelli, Posse do Conselho Diretor da Pró Arte, Rotary Club, Tatuí; 12 - Comemoração ao Dia das Crianças do projeto "Criança Quem Nunca Foi Um Dia", UBS São Cristovão, Tatuí



O Natal está chegando e a nossa lista para o seu presente é grande.
Venha conferir no **MAGAZINE METRÓPOLES!**

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



13 - Tainá, Show Ivete Sangalo, Boituva; 14 - Ivan e Anderson, 1ª Festa Beneficente em prol à Santa Casa de Tatuí, Bairro dos Fragas, Tatuí; 15 - Lívia, Eduarda, Vitório, Júlia, Natália, Júlia, Ana Laura e Lucas, festa das Nações, Colégio Anglo, Tatuí; 16 - Valentin, Paulo, Veronica e Manuella, niver Valentin, Bairro Santuário, Tatuí; 17 - Élcio, Mano e Virgínia, Bodas de Prata Cássia e Marco, Pizzaria Villa Rosa, Tatuí; 18 - Lucas e Carol, Sans Café, Tatuí

Chega de desperdício!

Passa encanamentos e conduítes sem quebrar paredes, utilizando os Blocos City com furos verticais. Eles economizam argamassa, acabamento, mão-de-obra e são ideais para sua construção!

Cerâmica City

Blocos Inteligentes

SAC: (15) 3246 8030
Rodovia Castelo Branco, Km 144 - Cesário Lange - SP
www.ceramicacity.com.br

CAETANO
Rede Caetano
www.redecaetano.com

Encontre os Blocos City na Rede Caetano



19 - Wendryl, Guilherme e Augusto, Circuito SESI de Natação - Etapa Votorantim Outubro; 20 - Janaina, Regiane, Camila e Viviane, 1ª Festa Beneficente em prol à Santa Casa de Tatuí, Bairro dos Fragas, Tatuí; 21 - Leandro e Bruna, Bodega Bar, Boituva; 22 - Beto, Edmundo, Bernadete e Guto, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 23 - Luis e Vanilda, posse do Conselho Diretor da Pró Arte, Rotary Club, Tatuí; 24 - Espetáculo do Balleteatro Fred Astaire “ Novo de Novo”, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí





Lily

O glamour de uma mulher

malbec

Sinta o aroma do vinho



Tatuí - Centro 1 (15) 3259-4912 | Pç. Matriz (15) 3259-7302 | Quiosque Coop (15) 3305-4590 | Cesário Lange (15) 3246-3292 | Iperó (15) 3266-3627



25 - Ricardo, Alexandre, Giuliano e Maria Cristina, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 26 - Ana Paula e Mário, posse do Conselho Diretor da Pró Arte, Rotary Club, Tatuí; 27 - Yeda Maria, Maria das Dores, Maria Cristina e Emanuelle, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 28 - Luciana, Simone e Rosana, coquetel de lançamento da coleção Primavera/Verão 2014/2015, loja Maricota, Tatuí

UNIP

UNIVERSIDADE PAULISTA

Interativa

A SUA UNIVERSIDADE
A QUALQUER HORA
EM QUALQUER LUGAR

A UNIP INTERATIVA OFERECE
O MELHOR A VOCÊ

GRADUAÇÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

- ▶ Ambiente acadêmico completo com videoaulas, atividades, questionários e fóruns;
- ▶ Biblioteca Virtual disponível 24 horas no Ambiente Acadêmico;
- ▶ Plantão de tutoria a distância 24 horas por dia, 7 dias por semana, atendendo por telefone, fórum e e-mail;
- ▶ Polo de apoio presencial adequado às necessidades do aluno com laboratório de informática, salas de estudos e tutoria

INSCRIÇÕES PELO SITE

unipinterativa.edu.br

OU LIGUE: 3251-1573

OBJETIVO
Unidade Tatuí

Todos os cursos da Educação a Distância da UNIP obtiveram conceitos positivos no ENADE-MEC 2012.





29



30



31



32



33

29 - Mayra, Show Ivete; Sangalo, Boituva; 30 - Esber e Yeda Maria, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 31 - Liliane, Zuma e Vicenzo, posse do Conselho Diretor da Pró Arte, Rotary Club, Tatuí; 32 - Valentin e Eliana, niver Valentin, Bairro Santuário, Tatuí; 33 - Vicente, Rubens, João Antonio, Marco, Pedro, Manu e Sérgio, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí



**rádio nova
américa SP
1480 FM**



34 - Renata e Wagner, 1ª Festa Beneficente em prol à Santa Casa de Tatuí, Bairro dos Fragas, Tatuí; 35 - Emanuel, Gustavo, Guilherme, Bruno e Gerson, festa das Nações, Colégio Anglo, Tatuí; 36 - Ana Laura, Sans Café, Tatuí; 37 - Eduardo e Alexandre, coquetel de inauguração da FSP (Faculdade Sudoeste Paulista) em Tatuí; 38 - Leonardo, Claudete, Gabriel, Manu, André, Marcelo e João Paulo, início das obras do Hotel Ibis em Tatuí, Prefeitura de Tatuí.



*Venha provar e
se encantar!*



Tatuí: R. Cel. Aureliano 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

Porto Feliz Shopping: Shopping Porto Miller Boulevard
Rua Ademar de Barros nº 345

Indaiatuba: R. 15 de Novembro, 543 T: (19) 3834-3329

www.suelibolos.com Seja um franqueado!

Patê de Peru

com
creme de ricota

Para o mês de novembro, a revista Hadar traz até você, querido leitor, uma receita simples e gostosa, feita especialmente pela nossa querida leitora Adriana da Silva, da cidade de Boituva. Nós experimentamos e aprovamos, e você não precisa ficar na vontade, pois é tão fácil de preparar que dá para você fazer agora mesmo!

Ingredientes

350 g de peito de peru fatiado ou em cubos
250 g de creme de ricota
Todos os temperos abaixo devem ser colocados a gosto
Azeitona verde
Pimentão vermelho
Cheiro-verde
Pimenta biquinho
Cebola

Modo de preparo:

Bater os ingredientes em um processador ou liquidificador, até que todos fiquem bem moídos.
Levar na geladeira por uns 30 minutos e servir.

Ideal para ser servido com torradas, canapés, bolachas.



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

Elmc

CHURRASCARIA
O COSTELÃO

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

Foto: Davi Gangi

TAMBELLI
Desde 1948
LANCHONETE E PASTELARIA

O difícil vai ser resistir à tanta tentação.

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

EDMC

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

Diversidade de produtos para a segurança e qualidade profissional.



PRODUTOS EM GERAL:

EPI's - Adesivos - Amortecedores - Borrachas - Correias - Correntes - Escadas - Tela Protetora - Lençóis e Pisos
Lonas e Cordas - Lubrificantes - Sinalizações - Linhas pneumáticas - Vedação - Aspersores - PVC e Silicone
Suporte para Mangueiras - Esguicho - Bixo para Torneira - Luvas Bombas - Regador, etc...

O verão está chegando, ainda dá tempo de se proteger
com a linha de produtos **MAVARO**

Cremes Protetor de Pele



Protetor Solar

Bloqueador Solar Sabonete Líquido Desengraxante



ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.

Aceitamos:

