



AMAZÔNIA

ELA É IMPORTANTE PARA O PLANETA

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$4,90

ANO 8 • EDIÇÃO 87 • FEVEREIRO DE 2015



Política:

Os problemas continuam, mas o povo tem de fazer a sua parte

Carnaval:

Chegou a hora da folia

Horário de Verão:

Chega ao fim e com os benefícios ecológicos

Bernadete,
A Revista Hadar está
cada dia mais linda!
Mulher do céu, já está
no ano oito! Mas parece
que foi ontem que tudo
começou... Sucesso
sempre, você merece.
Parabéns a você e a sua
equipe!

Mariana Gouveia

Revista Hadar!
Amo mais que
chocolate...

Ariana Silva
Camargo

Meus pupilos
estão brilhando!
(Pequenos Notáveis
da Revista Hadar)

Deivid Leite

Lembro que eu
tinha a primeira
edição desta revista
e já achava muito
boa, com bastante
potencial para chegar
longe...

Celso Cortes

Parabéns
pelo sucesso,
Revista Hadar!

Ariane Grazi

Parabéns
pela revista de
janeiro.

Marcelo
Alves de
Oliveira

Eu gosto
muito de ler a
revista Hadar.

Tia Maria

Adorei participar!
(seção Apetite)
Obrigada, tia Bernadete
Camargo Elmec e Renata
ELmec. A revista está cada
vez mais legal! Parabéns
pelo trabalho!

Caroline de Oliveira
Serafino

Muito bom!!!
Adorei.
(Capa edição de
Janeiro)

Débora Kuntz Pyles

Muito obrigada
a todos. Ameee!!!
(Realize-se de
janeiro)

Patrícia Carvalho

DENTRO COMEMORATIVOS

2015

Fevereiro

02 - Dia do Publicitário/Dia de Iemanjá/Dia de Nossa Senhora dos Navegantes/ Dia do Agente Fiscal
05 - Dia do Datiloscopista
07 - Dia do Gráfico
10 - Dia do Atleta Profissional
11 - Dia do Zelador/ Dia Mundial do Enfermo
13 - Dia Mundial do Rádio
14 - Dia de São Valentim
16 - Dia do Repórter

17 - Carnaval
19 - Dia do Esportista
20 - Dia Mundial da Justiça Social
21 - Dia Nacional do Imigrante Italiano/ Dia Internacional da Língua Materna
22 - Término do Horário de Verão
24 - Promulgação da Primeira Constituição Republicana
25 - Dia da Criação do Ministério das Comunicações
27 - Dia do Agente Fiscal da Receita Federal/ Dia do Livro Didático
28 - Dia da Ressaca/Dia Mundial da Doença Rara

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

Carta ao leitor

O Carnaval chegou! E como já dizia o verso de um samba famoso “O importante é ser fevereiro e ter Carnaval para gente sambar”.

É, caro leitor, fevereiro é o mês do Carnaval, no País onde o Carnaval é muito mais do que uma festa popular... O Brasil para, o mundo se encanta com os encantos dessa festa.

A Folia de Momo vai acontecer, sem dúvida, mas o mais importante é que todos saibam aproveitar este momento de euforia, com muita alegria e consciência de que, após esses dias, nossas vidas voltam ao normal: precisamos trabalhar, comer, vestir, manter-nos vivos... Conscientizarmo-nos de que, infelizmente, estamos vivendo uma das piores crises de energia e abastecimento de água que afeta, principalmente, o Sudeste e o Centro-Oeste do Brasil.

Uma combinação de fatores, que inclui desde o desmatamento na Amazônia até a falta de investimento em novos reservatórios, contribui para este quadro, que pode piorar ainda mais em março. Os brasileiros terão de apertar o cinto quanto ao consumo de energia e água.

A crise causada pela estiagem é a reportagem de capa desta edição, que traz ainda muitos assuntos interessantes, elaborados, como sempre, com muito amor, carinho e, acima de tudo, ética para você ficar por dentro de tudo, caro leitor.

E por falar em ficar por dentro. Você sabia que chegou a vez dos motoristas apertarem o cinto? Isso mesmo! Os condutores e passageiros deverão estar mais atentos, agora! As autoridades vão intensificar a fiscalização do uso do cinto traseiro, que também é obrigatório.

E o horário de verão? Este mês ele chega ao fim, mas o calor não deve dar tréguas, pelo menos até março. Se 2014 foi o ano mais quente já registrado, 2015 dá mostras de que vai bater esse recorde!

Com tanto calor, não há quem resista! O jeito é se refrescar, mas, atenção, todo cuidado é pouco, verão também é a época onde ocorre o maior número de afogamentos. Para evitar riscos, a dica é optar por se divertir em ambientes mais controlados, como piscinas, nunca em lagos e açudes, fique atento às dicas que trouxemos a você.

Sem falar da precaução com a pele! Cuidado com a exposição solar, verão também é quando mais estamos vulneráveis ao Sol e pode ocorrer insolação, desidratação, sem falar dos riscos ao câncer de pele. Já sabe, não saia de casa sem usar protetor solar.

É isso aí, como pode notar, esta edição está recheada de conteúdo interessante ao seu dia a dia. Aproveite para se deliciar, folheando cada página que foi preparada especialmente para você!

Boa leitura!



EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e
Ana Luiza Schifflers

Atendimento
Juliana Souza
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

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

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

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
R. Sete de Maio 150 - sala 03
(15) 3259 7014 – 3259 5937 – 3259 4543
(15)99144 8747
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

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

Colaboradores
Julio César Gomes, Luiz Carlos Magaldi Filho,
Roberta Lorenzetti Lourenço, Ivan Maia,
Maria do Carmo Marques Ramos, Roberta
Soares de Barros Florêncio e Roberto M.
Nakatsubo.

Agradecimentos
Todas as fontes entrevistadas

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário
Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista,
Pereiras, Quadra, Tatufí, Tietê e Porto Feliz.

Tiragem
8.000 exemplares

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

A Prefeitura de Iperó deu atenção especial à saúde bucal da terceira idade. Durante todo o mês de janeiro, dentistas do programa Sorria Iperó atenderam no Centro de Convivência da Terceira Idade (Ceconti). Em fevereiro, o programa estará no Grupo da Melhor Idade de George Oetterer.

No dia 04 de janeiro, o Núcleo de Estudos e Palestras da Guarda Civil Municipal de Itapetininga ministrou uma palestra de trânsito para 135 crianças, que participaram do XXI Treinamento Infantil de Férias do CBVI (Corpo de Bombeiros Voluntários de Itapetininga). As palestras consistiram em orientações voltadas para a prevenção e o uso correto da via.

Aconteceu, no dia 19 de janeiro, na cidade de Tatuí, a inauguração da nova sede da Casa do Adolescente. O novo endereço fica na Rua 13 de Maio, 1129, Centro, em frente à agência dos Correios. A casa atende jovens entre 10 e 20 anos e foi criada dentro dos padrões e orientações da equipe da médica Albertina Duarte, pioneira na criação deste programa no Estado de São Paulo.

Boituva sediou mais uma etapa da Audax Randonneurs São Paulo de Ciclismo, Brevet 200 e Brevet 300. A largada aconteceu no dia 24 e 25 de janeiro.

vai ter

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

Toda quinta-feira 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 móvel e utensílios. Informações (15) 3251-4286 / 3305-4920/ 3305-4920.

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.

Em 2015, acontece o último ano de curso de LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais) na Associação Surdos de Tatuí. Informações (15) 99850-5050/3305-6328 ou tilibras@hotmail.com.

A aula de atividade física oferecida pelo Centro de Referência de Assistência Social de Boituva (CRAS Boituva) anunciou que, além das quintas-feiras, as aulas acontecerão também às terças-feiras, no mesmo horário: das 8h às 9h. Informações: (15) 3263-5308.

Agora, a população pode procurar o órgão do Procon, em Tietê,

a partir das 12h. O atendimento segue de segunda a sexta-feira, até às 17h. O Órgão de Proteção e Defesa do Consumidor atende ao público no que se refere às consultas e reclamações de produtos e serviços nas áreas de: Alimentos, Saúde, Habitação, Produtos, Serviços, Assuntos Financeiros e Fiscalização. Informações: (15) 3282-1575 ou www.procon.sp.gov.br ou envie e-mail para procon@tiete.sp.gov.br.

Estarão abertas as inscrições para os cursos do Projeto Cultura em Ação, promovidos pelo Departamento de Cultura de Iperó. Há vagas para todas as idades para os cursos de Ballet, Dança de Salão, Violão, Teatro, Jazz, Contemporâneo, Coral, Zumba, Dança do Ventre e Banda Marcial.

As inscrições são feitas no Polo Cultural. Informações: (15) 3266-2383.

A Prefeitura Municipal de Itapetininga, através da Secretaria de Cultura e Turismo, preparou o "Carnaval 2015" com diversas atrações para toda a população da cidade, entre os dias 13 e 17 de fevereiro. Informações (15) 3376-9601.

Os jovens que completam 18 anos, em 2015, têm até o dia 30 de junho para fazer o alistamento militar e estar em dia com a justiça do país. Para se alistar, o jovem deverá comparecer à Junta de Serviço Militar, munido de seus documentos pessoais. Informações: (15) 3251-4855 ou na Rua 11 de Agosto, 28, Centro. O horário de atendimento é de segunda a sexta-feira, das 08h às 11h e das 13h às 17h.

Itapetininga foi confirmada como sede da próxima disputa do JORI – Jogos Regionais do Idoso. O evento acontecerá nos dias 8 e 12 de abril. Para participar dos jogos, o idoso deverá ter, no mínimo, 60 (sessenta) anos completados no ano dos jogos. Informações (15) 3376-9601.

A Prefeitura de Boituva receberá inscrições até o dia 10 de fevereiro, para quem quiser participar do curso gratuito de formação de garçons e garçonetes. Ao todo, serão disponibilizadas 30 vagas, com certifi-

cação garantida pelo Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC). As inscrições para o curso de garçom podem ser feitas de segunda à sexta-feira, das 8h às 18h, na sede da Secretaria de Desenvolvimento Social. Informações (15) 3363.5651.

Os interessados em obter reembolso de transportes escolar de Boituva, em 2015, terão de 2 de fevereiro a 31 de março para apresentar os documentos necessários e pleitear o benefício. O cadastramento efetuado no mês de março, não dará direito ao reembolso de fevereiro. Informações (15) 3363.8640.

A programação do Carnaval com o tema Viva o Carnaval 2015 de Tietê começará na sexta-feira, dia 13 de fevereiro. Informações (15) 3285-8755.

A primeira apresentação do projeto Coreto Cultural de 2015 será no dia 14 de março, na Praça Dr. Elias Garcia. O projeto Coreto Cultural busca valorizar os artistas de Tietê e região de várias modalidades da música, da dança e das artes. Informações (15) 3282-8606.

De 23 a 26 de fevereiro, acontece a 50ª Brazilian International Gift Fair 2015 e a 18ª D.A.D no Expo Center Norte, em São Paulo. Informações (11) 2348-7700.



Tatuí e Região ganham hotel moderno

Empreendimento oferecerá atendimento de qualidade e preços acessíveis

Construído em uma área de 3.200 m², na Avenida Jaqueline Poles, próximo do Fórum Regional de Tatuí, a cinco minutos da região central da cidade, da Rodovia Castelo Branco e com acesso imediato à Rodovia Prefeito Antônio Romano Schincariol, o Hotel Cedros Tatuí (Ibis Tatuí) deverá ter suas obras concluídas no segundo semestre de 2016. O empreendimento é assinado com uma das bandeiras do Grupo Accor.

Trata-se de um investimento necessário para a cidade e interior do estado, pelo fato de uma pesquisa apontar a demanda reprimida de unidades hoteleiras na cidade e entorno. O empreendimento terá 07 andares e 133 apartamentos com TV, ar-condicionado, frigobar e cofre digital, além de um business center, lounges de apoio, restaurante Ibis kitchen, Internet gratuita, estacionamento, recepção 24h e atendimento personalizado.

“A cidade de Tatuí foi indicada por profissionais do ramo hoteleiro, face aos dados de crescimento da economia e desenvolvimento social, localização geográfica privilegiada e a carência de hotéis padronizados com excelência em serviços e respaldados de uma bandeira de renome”, diz Gabriel Lanna Moutran, o Diretor Comercial e sócio-diretor do Grupo Cedros. “O empreendimento é um hotel econômico, com design e serviços de qualidade, além de preços acessíveis, ideal para viajantes de negócios conectados, que buscam conforto,

uma boa noite de sono e um bom banho”, conclui.

A responsável pela construção do empreendimento é a Construtora CZ Zambetta, hoje, parceira oficial do Grupo Cedros em demais empreendimentos na região. O Hotel será operado por uma das empresas do Grupo Cedros. “A operadora tem como objetivo estabelecer um relacionamento junto aos proprietários, passando informações sobre o empreendimento, para, então, iniciar, efetivamente, a gestão hoteleira. Essa gestão consiste em prestar contas aos proprietários, assegurando a implementação de boas práticas de controle de custos e redução de despesas, a fim de garantir a maximização do fluxo de caixa do empreendimento, manter a qualidade dos serviços e a satisfação dos hóspedes do hotel. Serão verificadas e indicadas ações corretivas em caso de necessidade, visando atender às expectativas dos investidores, dando consistência ao investimento, assegurando na estratégia de marketing e expertise uma ocupação sólida, para satisfação do proprietário da unidade hoteleira”, explica o Diretor de Operação do Grupo Cedros Oswaldo Marchini.

O empreendimento vai gerar dezenas de empregos diretos e indiretos durante a construção e sua operação. Será prestigiada a mão de obra local tanto para obra quanto para operação hoteleira. O treinamento dos funcionários que vão operar o hotel se dará seis meses antes da inauguração, portanto, será contratada uma agência de recursos humanos, na cidade de Tatuí, para selecionar currículos e entrevistar os candidatos às vagas.



GoPro

a câmera à prova de tudo

Equipamento foi projetado para fotos de ação e esportes



Se você é uma pessoa viciada em adrenalina e esportes extremos, certamente vai amar as câmeras GoPro, que foram pensadas, planejadas e fabricadas, justamente, para acompanhar e registrar você em esportes radicais.

Desde setembro, quando foram apresentados os novos modelos da marca, que começaram a ser vendidos, no Brasil, em janeiro último, a grande expectativa dos amantes destes equipamentos gira em torno do anúncio de que os modelos podem ser fabricados em nosso país, o que tornaria essas câmeras uma febre ainda maior entre os brasileiros, e não apenas entre os praticantes de esportes radicais.

Segundo o site Techtudo, foram apresentados os modelos HERO4, nas versões Black e Silver, que são as câmeras mais potentes já feitas pela marca; e a HERO, modelo mais simples e acessível. A versão Silver da HERO4 pesa 83g e 147g com estojo. Ela também filma em 4K, mas captura, no máximo, 15 frames por segundo. Na resolução 2.7K a câmera consegue fazer 30 frames. Sua tela é sensível ao toque e a câmera também pode ser submersa até 40m. As duas HERO4 possuem portas para HDMI, USB e microSD, além de Wi-Fi e Bluetooth integrados.

Assim como suas companheiras mais paradas, a GoPro HERO é a prova d'água. Mais simples, a câmera filma em 1080p com 30 frames por segundo e fotografa em SMP, capturando até dez imagens por segundo no modo Burst. O *time-lapse* da HERO faz imagens a 0,5 segundo. A câmera tem saída USB e aceita cartões de memória microSD.

De acordo com o site, a GoPro ainda não anunciou os valores das novas câmeras no Brasil quando começar a fabricá-las em solo nacional. Até agora, sabemos somente o preço da HERO3+, que custará R\$ 1.699. A Black custa U\$ 499,99 (cerca R\$ 1.280 em conversão direta). No Mercado Livre, a câmera é vendida a partir de R\$ 2.199,99. É possível que o valor oficial da versão brasileira da melhor GoPro de todas seja algo em torno de R\$ 2.800.

O modelo GoPro Hero4 Silver é vendido por U\$ 399,99 (cerca de R\$ 1.025 em conversão direta) e pode ser encontrada em sites como o Mercado Livre a partir de R\$ 1.649,99. A partir do preço já anunciando da HERO3+, a tendência é que a GoPro HERO4 Silver nacional custe cerca de R\$ 2.265. Como deu pra notar, são brinquedos que não cabem no bolso de qualquer um.

Acessível

Já a GoPro HERO é a mais barata de toda a família GoPro, ela custa U\$ 129,99 (cerca de R\$ 330 em conversão direta). No Mercado Livre, ela é anunciada por R\$ 799. A versão nacional da câmera deve custar em torno de R\$ 740. Os três lançamentos são bem diferentes entre si e cada uma apresenta uma característica única. Caso você seja iniciante na onda das câmeras para esportes de aventura e não se importe com filmes em altíssima definição, a GoPro HERO é a melhor pedida. Leve e fácil de usar, ela não pesará no seu bolso. Uma ótima novidade para quem sempre se interessou por este tipo de aparelho, mas adia o investimento por causa dos preços altos. Se a sua busca é por uma câmera robusta, mas que também possa ser utilizada no dia a dia, aposte na HERO4 Silver. Os vídeos em 4K, aliados ao *touchscreen*, fazem dela uma ótima GoPro para te acompanhar na praia, pistas de skate, escaladas e festas. A GoPro HERO4 Black pode ser robusta, mas atende um nicho muito específico de usuários. Somente cinegrafistas e atletas profissionais farão pleno uso da câmera e suas configurações avançadas, segundo o Techtudo.

vivo

Só na Vivo você aproveita
o melhor do seu smartphone
para viver intensamente
na velocidade 4G.

Tatuí Telecom



Vivo. Líder absoluta em 4G no Brasil.



**Toda linha de
smartphones em
até 12x sem juros.**

Aproveite com
Multi X Vivo

A partir de
R\$ 29,99/mês

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

Telefônica No Mais Vivo. Saiba mais em vivo.com.br/4G

vivo Conectados vivemos melhor.



Maiores operadoras em número de clientes 4G conforme relatório de participação de mercado da Anatel de Agosto/2014. A velocidade de transmissão de dados em internet móvel pode variar, entre outros motivos, por fenômenos naturais, deslocamento, distância da Estação Rádio Base, e picos de tráfego. Maior operadora em número de clientes 4G conforme relatório de participação de mercado da Anatel de Agosto/2014. MultiVivo: período de adesão até 28/02/2015, podendo ser prorrogado a critério da Vivo. Promoção válida para os planos Pós, por aparelho adicional. Todos os valores são passíveis de reajuste de acordo com os índices de seus respectivos contratos. Consulte mais informações, condições de uso dos serviços e informações sobre acesso à internet móvel. vivo.com.br. Imagens ilustrativas.

Tempo

*Já que não
pode guardar,
não procrastine!*

“Tempo é dinheiro”, já dizia o ditado popular. Porém, o tempo é muito diferente do dinheiro e de outras coisas materiais. Não se pode guardar o tempo para usá-lo depois, como se faz com dinheiro, alimento, combustível e várias outras coisas. É inútil tentar guardar o tempo deixando de usá-lo. O que aconteceria se você dormisse oito horas e tentasse economizar o resto do dia não fazendo nada? No fim do dia, as horas que não fossem usadas teriam sido desperdiçadas para sempre.

Você pode aproveitar o tempo, não tentando guardá-lo, mas usando-o bem. Podemos ilustrar isto como as águas de um rio que passariam por sua propriedade e se perderiam na corredeira abaixo, mas quando você instala uma roda d'água pode aproveitar a mesma água para gerar energia.

Portanto, para aproveitar bem o tempo, é necessário combater dois grandes ladrões de tempo — a procrastinação e o acúmulo de coisas.

Analise primeiro a procrastinação:

Um ditado popular diz: “Nunca deixe para amanhã o que pode fazer hoje.” Mas algumas pessoas gostam de mudá-lo, dizendo: “Nunca deixe para amanhã o que pode deixar para depois de amanhã.” Quando precisam realizar uma tarefa difícil, acham mais conveniente procrastinar. Segundo certo dicionário, “procrastinar” significa “transferir para outro dia ou deixar para depois; adiar, delongar”. O procrastinador tem o hábito de adiar o que precisa fazer, especialmente se for algo difícil ou que não goste de fazer. À medida que ele sente aumentar o estresse e a pressão para realizar algo, fica aliviado, transferindo a tarefa para o futuro e aproveita o “tempo livre” que conseguiu — até que a pressão aumente de novo.

Quanto não se pegam deixando tarefas caseiras ou profissionais para depois e, quando cobrados, fazem tudo às pressas e com uma péssima qualidade.

Se tem algo que não gosta de fazer, faça-o primeiro e todo o restante do seu dia fluirá com mais facilidade. Caso seja algo grande, divida em etapas e cumpra o cronograma.

Um segundo aspecto em usar bem nosso precioso tempo é evitar o acúmulo de coisas. Sabemos que manusear, organizar, usar, limpar, guardar e procurar as coisas exigem tempo. Quanto mais possuímos, de mais tempo precisamos. Trabalhar numa sala ou numa casa apinhada de coisas consome mais tempo e é mais frustrante do que trabalhar em lugares com espaço livre e áreas organizadas. Além disso, quanto mais acumulamos coisas, mais tempo gastamos para encontrar o que precisamos.

Especialistas em limpeza e organização dizem que quase metade do tempo que as pessoas gastam em limpeza é desperdiçado “manuseando coisas, desviando-se de objetos espalhados ou tirando-os do caminho”. O mesmo, talvez, aconteça em outros campos da vida. Assim, se desejar usar melhor o seu tempo, dê uma boa olhada à sua volta. Será que o acúmulo de coisas está tomando seu espaço, limitando os movimentos e, pior de tudo, desperdiçando seu tempo? Se isso estiver acontecendo, livre-se de algumas coisas acumuladas.

Livrar-se de coisas acumuladas, talvez, não seja fácil. Jogar fora objetos desnecessários, mas estimados, pode ser triste — quase como perder um bom amigo. Portanto, como determinar se guarda algo ou joga-o fora? Alguns usam a seguinte regra: se não usou algo durante um ano, jogue-o fora. E se estiver inseguro quanto a jogar fora o objeto depois de um ano? Guarde-o num lugar temporário e espere mais seis meses. Quando notar que já se passou um ano e meio e você não precisou daquele objeto, talvez, seja mais fácil desfazer-se dele. De qualquer modo, o objetivo é reduzir o acúmulo de coisas e usar melhor o seu tempo.

Você está, constantemente, tentando arrumar tempo para conciliar tudo que acha que precisa fazer — relacionado a trabalho, casa, carro, passatempos, viagens, exercícios físicos, reuniões sociais e muitos outros assuntos?

Um outro ditado diz: “Tempo e maré não esperam por ninguém.” De fato, o tempo nunca para, assim como um rio perene. Não volta atrás nem pode ser guardado; uma vez que passa, ele se vai para sempre.

Dicas Importantes:

Caia na real: Analise, objetivamente, o que fazemos com o nosso tempo. Saiba ir ao foco.

Lembre-se: Mais importante do que “O que fazer” é “O que Fazer Primeiro”.

Classifique as atividades entre: Essencial / Secundária / Marginal.

Aprenda a delegar: Todo profissional, por melhor que seja, é apenas um solista. Quando usa a delegação transforma-se em um maestro e seu resultado pode ser maior e melhor.

Saiba dizer Não: Não basta termos consciência de que devemos trabalhar por prioridades e ter noção dos nossos limites se não soubermos dizer não, assumindo sempre mais do que podemos.

Concentre atividades iguais: Faça de uma vez só.

Faça já: Faça na hora, não deixe para depois.

Lembre-se:

O maior tesouro não é o ouro, o euro, o dólar, mas o tempo...

Comprar todo tempo oportuno elimina os ladrões do tempo, viver um tempo de qualidade, tudo isso é a chave da felicidade. •



well | **business**
treinamentos



A Well Business possui programas de treinamento focados no desenvolvimento do potencial humano, com o objetivo de transferir conhecimento para a formação de melhores profissionais, colaboradores e líderes.

O curso PDL:



PROGRAMA DE
DESENVOLVIMENTO DE
LIDERANÇAS

PDL – Programa de Desenvolvimento de Lideranças é direcionado a empreendedores, diretores, executivos e pessoas que atuam em alguma área de liderança, além de profissionais autônomos e liberais que desejam desenvolver e alcançar um nível de liderança adequado aos tempos atuais.



Elmec

SUCESSOS DAS EMPRESAS:

Com a ajuda da WELL BUSINESS, e do programa PDL, muitas empresas, hoje em dia, vêm melhorando o seu aspecto interno. O curso PDL traz até a sua empresa os principais aspectos:

- Trabalhar os alicerces empresariais que possibilitem transformar um sonho em negócio e torná-lo uma empresa sustentável, produtiva, rentável e perene.
- Trabalhar a resiliência e combater o negativismo, melhorando, significativamente, a proatividade.
- Trabalhar a comunicação assertiva, etc.

PDL sucesso empresarial em toda a região. Solicite uma visita!

Matriz: **(15) 3205-1468** - Comercial: **(15) 98185-1991** - clodoaldo@wellbusiness.com.br
www.wellbusiness.com.br - www.mbmbs.com.br - [@wellbusinessbx](https://www.facebook.com/wellbusinessbx) - Fan Page - LinkedIn

Surf brasileiro em alta

Depois da conquista de Medina, Brasil abre vantagem no surf mundial

Não é à toa que Gabriel Medina, primeiro brasileiro a vencer um campeonato de *surf* mundial, ficou conhecido como “Neymar do *surf*”. No país do futebol, em pleno ano de Copa do Mundo de Futebol, em nosso próprio território, foi ele quem nos deu nossa maior alegria do esporte, depois de ser melhor que Kelly Slater e Mick Fanning, seus antigos ídolos, e, hoje, fãs.

E toda essa animação já rendeu frutos, e o surf brasileiro tem muito o que comemorar. A Associação dos Surfistas Profissionais (ASP) divulgou a lista de quem vai fazer parte do seletor grupo do ASP World Tour (WCT) na próxima temporada. Com sete surfistas classificados, o Brasil será o segundo país com mais representantes na elite da modalidade, em 2015. Além do campeão mundial Gabriel Medina,

Adriano de Souza, Filipe Toledo, Miguel Pupo, Jadson André, Wiggoly Dantas e Italo Ferreira completarão o escrete brasileiro. Liderado pelo tricampeão Mick Fanning, apenas a Austrália terá mais representantes: 12 atletas.

Segundo entrevista para a Agência Brasil, o presidente da Confederação Brasileira de Surf (CBS) Adalvo Argolo diz que “Minha geração, quando jovem, só jogava bola. Agora, os garotos jogam futebol, mas também surfam, andam de skate. É fácil constatar isso em cidades como o Rio de Janeiro, Guarujá e Florianópolis, mas os esportes de ação, inclusive o surf, também têm mui-

tos adeptos em cidades distantes do litoral, como Brasília”, disse.

Não há dúvidas: o Brasil teve um belo ano no surf profissional. E, com certeza, no surf amador, no surf por diversão, no *surf* por estilo de vida e pelas milhares de praias de nossa enorme costa litorânea.

Todo o esforço e o bom trabalho realizado foram coroados da melhor maneira possível: o título mundial de Gabriel Medina, inédito para ele, para o Brasil e para a América do Sul. Dizem que ainda é difícil ponderar quais serão os ganhos reais para o esporte no país com esse feito de Medina. Mas é fato que eles virão, mas não se sabe como, ou por quanto tempo.



Aquarela
locações
Colorindo a festa pra você!

Brinquedos Infláveis
Cama Elástica
Barraquinhas (Mini Buffet)
Tendas
muito mais...

www.aquarelaloacoes.com.br
atendimento@aquarelaloacoes.com.br
facebook.com/Aquarela.Boituva

Rua Benedita Paiva, 163 | JD Sartorelli | Iperó/SP
(15) 3266-4861 / 99616-3950 / 99609-3021

Carla Francine Bertanha
Advogada - OAB/SP 199.318

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

Aproveite o calor e venha com a sua família e amigos para se divertir no nosso parque aquático.



Elmec

Cesário Lange/SP
Saída no km 143 da Castelo Branco
(15) 3246-1137/3246-3580/3246-3587

www.casteloparkaquatico.com.br
facebook.com/castelopark
contato@casteloparkaquatico.com.br

ESTUDAR PARA QUÊ?

Hoje, o diploma universitário é um pré-requisito ou um “algo a mais”?

Há alguns anos, o simples fato de ter um diploma universitário garantia, ao aluno recém-formado, um emprego estável, com um bom salário, uma carreira de sucesso e o respeito da sociedade. Sem dúvida, este tempo passou. Hoje, não basta, simplesmente, um diploma, é preciso muito mais.

Além de um diploma, é preciso ter um bom *network*, força de vontade, caráter, determinação, ter se dedicado, minimamente, aos estudos, durante os anos de faculdade e, desta forma, ter aprendido alguma coisa, e o principal de todas as características: ter atitude, sem atitude não se chega a lugar algum, mesmo tendo o melhor dos diplomas, na melhor de todas as faculdades do mundo, sem atitude, dificilmente, se chegará a algum lugar.

É claro que existem vários exemplos de sucesso, que contrariam todas as teorias, e para ficar em apenas alguns, citamos, aqui, exemplos como: o Sr. Sebastião Camargo. Fundador da Construtora Camargo Corrêa, que nunca chegou a sentar-se num banco de faculdade, e construiu um dos maiores impérios empresariais do país, ou ainda Steve Jobs, da Apple, Samuel Klein, da Casas Bahia, Bill Gates, da Microsoft, que fizeram fortunas sem terminar seus cursos de graduação.

Será que estes senhores tiveram sorte, foram determinados, tiveram atitudes, ou, simplesmente, aproveitaram uma oportunidade que viram pela frente? Impossível responder, até porque, assim como eu, tenho certeza de que a maioria de nós vê apenas as histórias de sucesso e esquece-se de analisar as milhares e milhares de histórias que deram errado mundo afora e que, hoje, estão guardadas nas memórias de quem as viveu, ou, na melhor das hipóteses, nas lembranças dos seus parentes próximos, ou seja, não estão escritas nos livros.

Sempre digo que o diploma universitário por si só não é nada, a não ser apenas mais um pedaço de papel, ou um documento qualquer, mas que se o aluno se dispõe a estudar de verdade, se ele se dedica a aprender, ler, pesquisar, concentrar-se nas aulas, fizer os exercícios propostos, participar dos trabalhos e não apenas “pegar carona” com os colegas de sala, certamente, ele aprenderá bastante coisa, e levará este aprendizado para o restante da sua vida, independente da profissão que resolva seguir,

terá bagagem para resolver muitos dos conflitos que a vida irá lhe impor durante e, sobretudo, depois da graduação.

Independentemente se tenha feito a mais renomada ou a mais simples faculdade do país, o que vale é quanto se dedicou a aprender e, principalmente, o quanto se abriu aos novos conhecimentos que, certamente, lhe foram apresentados.

Portanto, o seu diploma pode até ser, simplesmente, um algo a mais, mas sempre será um algo a mais que irá fazer a diferença na sua vida corporativa. Principalmente, se você não teve a sorte, ou o quer que seja, de ter sido um Bill Gates, ou um Steve Jobs. Aquele “pedaço de papel” adquirido, certamente, irá lhe credenciar a participar de processos seletivos para vagas interessantes, e que poderão lhe garantir uma vida digna, um salário interessante e, sobretudo, a sua empregabilidade.

E falando em empregabilidade, nunca se esqueça de que você é “um produto” que está sendo oferecido para o mercado de trabalho, a empresa vai comprar este produto (suas horas de trabalho), portanto, tenha sempre em mente quanto este produto vale, e o preço mínimo que você está disposto a vendê-lo.

Lembre-se que fez um investimento “neste produto”, pagou 48 mensalidades da faculdade (4 anos), o transporte, a alimentação, enfim, tudo que investiu para que pudesse chegar no nível de conhecimento que se encontra, hoje. E está aí uma coisa que ninguém nunca poderá tirar de você, o conhecimento adquirido!

Por mais que os exemplos, às vezes, nos desanimem, por mais que as situações do dia a dia nos façam pensar que não vale a pena, acredite, adquirir conhecimento é uma das melhores formas de nos manter em movimento.

Tente trocar a sua novela favorita por um bom livro, ou quem sabe voltar a estudar, tenho certeza de que não vai se arrepender. E, sem dúvida, o seu cérebro agradecerá.

Um grande abraço,
Boa leitura, bom estudo, bom aprendizado, boa evolução para você!

*Julio César Gomes
Professor Universitário, Especialista em Marketing e
Vendas formado pela FGV,
e Consultor na Área de Atendimento ao Cliente*





Clínica Koza

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



Dra. Naomi Koza
CRO 108096



Dr. Akira Koza
CROSP 92631

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias



Odontopediatria
Clínica Geral

São Paulo
Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar C.J.202 (próximo ao metrô Santa Cruz) (11) 2532-5177
Tatuí
Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro - (15) 3259-6343

Carnaval

Chegou a hora da folia

A festa mais esperada pela maior parte dos brasileiros e estrangeiros, que vêm conhecer o maior carnaval do mundo

“**O**lha a cabeleira do Zezé, será que ele é? Será que ele é?” embalou diversos carnavais e continua embalando até os dias de hoje. O carnaval é uma das principais festas do Brasil, ocupando lugar de destaque entre diversas camadas da população e da mídia.

E todo mundo diz que o ano só começa mesmo depois do carnaval. E por que não ser verdade, já que essa é a maior festa do país? Ele é considerado o maior carnaval do mundo, atraindo estrangeiros de toda parte do globo para participar dos desfiles, festas, e conhecer o povo brasileiro.

Em São Paulo, o carnaval teve sua origem ligada à manifestação do entrudo, uma brincadeira na qual os foliões atiravam água e outros líquidos entre si, existente desde o século XV. O primeiro cordão carnavalesco paulistano foi criado por Dionísio



LIG CHOPP **CHOPP GERMÂNIA**

ADEGA LIG CHOPP TATUI
Distribuidora chopp Germânia.

Chopp Germânia trazendo toda a alegria e muita folia no carnaval para você.

ETHIC

sio Barbosa, em 1914, e chamava-se Cordão da Barra Funda (posteriormente Camisa Verde e Branco). A influência dos cordões foi determinante para as primeiras escolas de samba de São Paulo, na mesma medida em que os ranchos influenciaram as escolas cariocas. Atualmente, em São Paulo e em grandes e pequenas cidades, as escolas de samba fazem desfiles organizados, verdadeiras disputas para a eleição da melhor escola do ano, segundo uma série de quesitos. Com o crescimento vertiginoso dessas agremiações, o processo de criação se especializou, gerando muitos empregos concentrados, principalmente, nos chamados barracões das escolas de samba.

E assim é pelo país todo. O Carnaval do Rio de Janeiro figura no Guinness Book como o maior carnaval do mundo. Já o de Salvador é repleto de cantores famosos, que se apresentam em cima de trios elétricos, e é onde também ocorrem desfiles de blocos afros. A festa ocorre em três circuitos carnavalescos distintos e começa a ser festejada desde o começo do ano. Mas se o objetivo é um carnaval democrático, o destino é Recife/Olinda, com seu carnaval mais culturalmente diverso do país, e conhecido por seus característicos bonecos de Olinda e pelo ritmo do frevo e do maracatu, além de possuir o maior bloco carnavalesco do mundo, o Galo da Madrugada.

Não há quem consiga ficar parado durante os cinco dias de folia. O que vale nessa vida é ser feliz.

LA COMENDADOR

Sempre o melhor para você!



PROMOÇÃO CAMISAS FERRARI

Na compra de **R\$25** nas **Lojas SHELL SELECT** + **R\$ 19,99** ou **R\$50** nos **Postos SHELL** + **R\$ 19,99**, você leva uma camisa da **FERRARI**.*

Essas são as últimas unidades, não perca!

Promoção **troca de óleo** pague em até **3X** no **cartão**.***



Etanol Aditivado
(exclusividade do Auto Posto-Marapé)

Abasteça **20 litros** de **combustível** e ganhe uma **ducha**.****



Imagens meramente ilustrativas.



PIT STOP do **AUTO POSTO-VALINHO**, cerveja **BRAHMA** e **SKOL 300ml** retornável gelada só **R\$1,49**.**

Na **LOJA SELECT** você vai encontrar bebidas geladas e saborear o delicioso pão de queijo.



Temos também **cerveja, carvão e gelo**, tudo isso para você aproveitar bem o seu **carnaval**.




*Promoção Camisas Ferrari - Válida até 31/03/2015, ou enquanto durar o estoque.
/**/*****Válido até 28/02/2015
Promoções válidas somente nos Postos com Bandeira SHELL. Consulte regulamento interno.




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. Guardinha - 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 Duchas para Autos

Horário de verão termina dia 22 de fevereiro

Relógios deverão ser atrasados em uma hora

Depois de cerca de quatro meses, o Horário de Verão 2014/2015 chega ao fim à zero hora do dia 22 deste mês de fevereiro. Por decreto, o horário de verão deveria terminar no terceiro domingo, no entanto, como é véspera de carnaval, o horário de verão permanece por mais uma semana, terminando no domingo seguinte. Então, à meia-noite de 21 para 22/02/2015, os relógios deverão ser atrasados em uma hora. Uma boa oportunidade para recuperar aquela hora que você perdeu no início do horário de verão.

O que é o Horário de Verão?

Durante a primavera e o verão, em grande parte do Brasil, os dias são mais longos do que as noites, ou seja, o sol surge mais cedo (alvorecer) e põe-se mais tarde (entardecer). Para aproveitar melhor a luz natural, foi instituído o adiantamento do relógio em uma hora em relação do horário legal.

Entre as vantagens apontadas pelo governo, está a redução no consumo de energia elétrica, principalmente para iluminação, e aumento das horas de lazer, visto que escurece mais tarde. O melhor aproveitamento da luz do sol traz benefício geral à população, seja para o lazer ou para atividades comerciais, a indústria, o turismo e, também com os benefícios ecológicos e a preservação do meio ambiente.

Em quais estados se aplica o Horário de Verão?

O Horário de Verão no Brasil é aplicado por decreto nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, portanto, nos seguintes estados: DF (Distrito Federal), ES (Espírito Santo), GO (Goiás), MG (Minas Gerais), MT (Mato Grosso), MS (Mato Grosso do Sul), PR (Paraná), RJ (Rio de Janeiro), RS (Rio Grande do Sul), SC (Santa Catarina) e SP (São Paulo).

Quando começa e termina o Horário de Verão?

Desde 2008, foi fixada a data de início e término do Horário de Verão no Brasil, que deve começar à zero hora do terceiro domingo de outubro e terminar à zero hora do terceiro domingo de fevereiro do ano seguinte (se coincidir com o domingo de carnaval, o horário é prorrogado por mais uma semana, como neste ano).

Você sabia?

- Horário de verão, em inglês, é chamado "Daylight Saving Time";
- Que apesar do incômodo mais de 70% da população aprova a medida;
- Uma pesquisa constatou que as horas a mais de luz no final do dia permitiu o aumento do convívio familiar entre pais e filhos menores;
- O tempo para adaptar-se ao Horário de Verão é de oito dias;
- O primeiro Horário de Verão no Brasil foi em 1931;
- Desde 1985, o Presidente instituía, anualmente, por decreto, o período do Horário de Verão. Isso acabou em 2008 com o Decreto Presidencial 6.558 de 08/09/2008.



ALEIXO MINERAÇÃO
Produzindo Qualidade, para você economizar

ALEIXO AREIA FINA PEDRAS PEDRA 3266-2436

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Elnec

Cesário Lange

O comércio que cresce junto com a cidade

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



O que você precisar para o seu sítio a Dellamutta tem!

ATENDEMOS A REGIÃO

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

Obrigatoriedade do teste da linguinha



Exame pode ser realizado por fonoaudiólogo e é importante para toda a vida do bebê tempo.

O senado aprovou, em 2014, e agora uma lei torna obrigatório um exame para detectar a alteração na membrana que conecta a língua ao assoalho da boca, em recém-nascidos, chamado de teste da linguinha. Segundo informações

do Ministério da Saúde, já foram tomadas várias providências, visando regulamentar a Lei do Teste da Linguinha.

A fonoaudióloga Itiara Josieli Benetti, CRFa-16553, afirma que o procedimento é muito simples, pode ser feito por qualquer profissional de saúde e não precisa de treinamento prévio. “O teste da linguinha é um exame padronizado que possibilita diagnosticar e indicar o tratamento precoce das limitações dos movimentos da língua causadas pela língua presa que podem comprometer as funções como: sugar, engolir, mastigar e falar”, afirma Benetti.

Língua presa é uma alteração comum, mas, muitas vezes, ignorada. Ela está presente desde o nascimento, e ocorre quando uma pequena porção de tecido, que deveria ter desaparecido durante o desenvolvimento do bebê na gravidez, permanece na parte de baixo da língua, limitando seus movimentos.

Segundo Itiara, existem graus variados de língua presa, por isso a importância de haver um teste que leva em consideração os aspectos anatômicos e funcionais para fazer um diagnóstico preciso e indicar a necessidade da realização do “pique no frênulo que está preso na língua”. Se o resultado da avaliação do protocolo indicar a presença da língua presa, deve ser feito o procedimento de liberação do frênulo lingual, popularmente conhecido como “pique na língua”.

“É importante que seu bebê faça o exame o mais cedo possível, preferencialmente no primeiro mês de vida, para que se descubra, com a maior antecedência, se tem língua presa, evitando dificuldades na amamentação, possível perda de peso e, principalmente, o desmame precoce, com introdução desnecessária da mamadeira. Seguir essas recomendações faz toda diferença para a amamentação.

B A B Y - U S E

Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

- maior variedade
- maior estoque
- menor preço
- linha completa da Nuk



entrega a domicílio • aceita cartões

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

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

O Filé
lancheonete & Restaurante

Comercial • Prato feito •
Feijoada todas as sextas •
Filé à parmegiana todas as terças e sábados •

Rua: José Bonifácio, 400 . Centro . Tatuí/SP
(15) 3205.2933/99156.6879



Cada momento
MOMENTO DIA

Tendências de cortes de cabelo

Começar o ano mudando o visual requer pesquisa e muita coragem para algumas



As mulheres mais antenadas já estão buscando as maiores tendências para este ano e pretendem aproveitar o começo do ano para ficarem cheias de estilo. O ponto alto em relação aos cabelos é deixar para trás os lisos escorridos e apostar em fios com movimento e leveza.

Compridos

Eles vêm com fios volumosos, soltos e com ondas desordenadas, à la Gisele Bündchen, que é sempre referência no assunto. “Fuja da chatice dos fios retos e chapados. Peça ao seu cabeleireiro para não economizar no repicado, pois você vai querer bastante movimento. Uma dica para esse tipo de cabelo é secar os fios passando somente a mão neles, sem perder o volume da raiz, e em seguida prender um coque alto e deixar por algumas horas. Você irá ganhar ondas maravilhosas”, explica Priscila Bar-

ros, cabeleireira.

Médios

Quem não gosta de fios longos, pode investir em comprimentos menores, como o famoso corte long bob, sucesso entre famosas como Grazi Massafera e Marina Ruy Barbosa. Segundo especialistas, o estilo é democrático e cai bem em todas as mulheres. “É o corte do ano, com toda certeza. Nunca vi tantas clientes me pedirem o mesmo corte. Mas confesso que ele serve para todos os tipos de cabelo e de rosto”, conclui Priscila. Além disso, pode ser usado liso (basta fazer escova) ou com ondas (basta aplicar uma mousse no comprimento e pontas).

Curtos

A brasileira descobriu, recentemente, que o corte Joãozinho fica bem para ela. E acer-

tou em cheio na escolha. Depois de diversas celebridades adotarem o corte e ele se popularizar novamente, ele pretende ser tendência absoluta para o verão. Seu melhor estilo é desfiado e com comprimento assimétrico. “Ele é simples, mas muito estiloso, é um cabelo para quem não quer se preocupar muito com secar, fazer escova, etc. Mas tem que manter o corte, e isso significa cortar mais ou menos 1 vez por mês”, diz a cabeleireira.

E para finalizar, basta lembrar que os cabelos, no verão, devem ser tão cuidados quanto no inverno, e um filtro solar é essencial, já que os raios do sol podem prejudicar, e muito, seu cabelo. “Hoje, existem diversos produtos no mercado que aliam hidratação com proteção solar, então basta a pessoa procurar pelo rótulo certo. E lembrar que a hidratação do cabelo começa na boca, muita água para manter o cabelo hidratado”, lembra Priscila Barros.

Paulo Coiffeur
cabeleireiro unissex

Atendimento personalizado
com hora marcada

Corte Unissex
Química em Geral
Manicure
Estética Corporal e Facial
(Masculino e Feminino)
Massagem Terapêutica

Praça Paulo Setúbal, 04 . Centro . Tatuí/SP
(15) 3251-9883/99734-3898
paulo.coiffeur@hotmail.com



— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Fotos: Carolina Nunes

carolina nunes



Elmecc

carolina nunes

STROKE

nem

CAMILA KLEIN

CHOLET®

SIMONE FRANCO

MOB

Estela Geromini

Lulu

LETAGE

JEANSERIA®

Lilian Pacce

autoridade em moda e estilo

Professora e editora de um site que leva seu nome, a jornalista é reconhecida pelo seu trabalho na moda.

Uma das mais importantes jornalistas de moda do país, Lilian Pacce tem um olhar aguçado para todo comportamento relacionado ao assunto no Brasil e no mundo. Formada pela Faculdade de Comunicação Cásper Líbero, em São Paulo, em 1982, estudou também no London College of Fashion e na Saint Martin's School of Fashion, tradicionais escolas londrinas de Moda que já receberam alunos como Marcelo Sommer, John Galliano e Alexander McQueen.

Começou a carreira como freelancer nas editoras Abril e Manchete. A partir de 1982, foi repórter de diversas publicações, e nesse meio tempo, sendo autora do primeiro projeto editorial da Revista da Folha, do jornal Folha de S. Paulo. Lilian começou a cobrir os desfiles do eixo Paris-Milão-Londres-Nova York, em 1987, ainda para o jornal Folha de S. Paulo, onde editou a página semanal de moda da Ilustrada e a Revista da Folha até 1992, quando se mudou para Londres. De 1995 a 1996, foi editora de moda e de suplementos do Jornal da Tarde, diretora do Boletim da Moda e consultora de moda do programa Moda Esporte Clube da MTV.

Lilian é autora de diversos mudos que tratam o mundo da moda, entre eles "Pelo Mundo da Moda – Criadores, Grifes e Modelos", "Ecobags – Moda e Meio Ambiente", "Herchcovitch; Alexandre", "Dicionário Adesivo para brincar, colar e pintar" e do capítulo sobre biquíni em "O Pretinho Básico". Foi consultora da coleção Universo da Moda da ed.Cosac & Naify e colaboradora de revistas

como a Big, Veja, Vogue, Elle, Wish e outras. Leciona em instituições como FGV, Faap, Faculdade Anhembi Morumbi e Senac.

Não se pode esquecer-se de seu engajamento em causas sociais, ambientais e sustentáveis. Lilian é pioneira na campanha contra o uso de sacolas de plástico descartável. Fez a curadoria da exposição do lançamento da campanha "Eu Não Sou de Plástico", em 2007, com o objetivo de incentivar a redução do uso de sacolas descartáveis, principalmente as de plástico, que demoram mais de 200 anos para se decompor. Para o evento, 120 grifes e estilistas renomados, desde participantes do São Paulo Fashion Week até jovens da Casa de Criadores, criaram ecobags a fim de conscientizar o consumidor de que é possível colaborar com o meio ambiente sem perder o estilo.

Lilian recebeu duas vezes o prêmio de melhor jornalista de moda do Brasil: Phytervas Fashion Award (1998) e Prêmio Abit Fashion Brasil (2000), da Associação Brasileira de Indústria Têxtil (ABIT).

Hoje, ela atua como apresentadora e editora-chefe do GNT Fashion, programa de moda semanal apresentado pelo canal da TV paga GNT (Globosat), e publisher de um site que leva seu nome. Está entre os 500 profissionais de moda mais importantes do mundo, segundo a lista do "Business of Fashion". É também colaboradora do jornal "O Estado de São Paulo" desde 1996 e de várias publicações, e ministra palestras sobre moda, tendências, comportamento e ecotendências.




JOSUÉ MOTA
 FOTOGRAFIA E CINEMA

site
www.josuemota.com

blog
www.josuemota.com.br

contato@josuemota.com

15.997302150 15.997210616
 R. Conego Demétrio 391
 Centro Talui - SP

15.997387483 11.998160565
 R. Millon Manzoni Wagner 193
 Campolim Sorocaba-SP

One Store Marisol

Linha verão Lilica e Tigor, liquidação até 40%.

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



*Consulte o regulamento interno da loja.



Fogaça Selaria

Aqui, você encontra de tudo: Selas, Cabrestos, Mantas, Cintas, Botinas, etc.

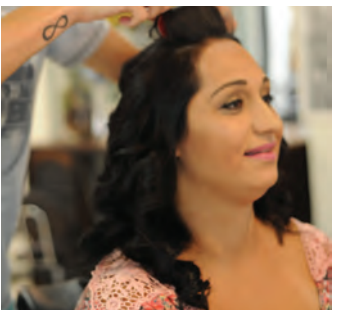
Rua 7 de Abril, 152 - Tatuí/SP
(15) 3251-3459

Kanguru Bolsas

Linha escolar e malas Capricho.

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





O dia de Juliana

O realize-se deste mês de fevereiro nos ensinou que existe uma segunda chance. Juliana é da cidade de Tatuí, tem 30 anos e duas filhas com Fernando. Há alguns anos, ela teve a chance de ser realizada, mas, no dia em que ligamos para dar a notícia que sua carta havia sido sorteada, ao invés de ficar feliz, ela ficou muito triste, pois seu sogro passaria por uma cirurgia naquele mesmo momento e Juliana teve de dizer “não”.

O tempo passou e, no ano de 2012, sua cunhada Ana Cristina mandou um e-mail falando de Juliana. Então, em janeiro de 2015, ela foi sorteada, novamente, e com muita alegria ela aceitou participar desta linda transformação.

Então fomos às lojas...

Juliana saiu encantada com o atendimento da loja *Você + Bonita*, onde a proprietária Vivian deu um vestido estampado, de viscoso e complementou com um cinto na cor laranja, que ela amou. E o sapato ficou por conta da *Calçados Machado e Poles* e Alexandre presenteou nossa realizada com uma sandália de salto quadrado na cor caramelo com detalhes em strass, um arraso!

A Cris da loja *Audácia Trajes e Acessórios* deu uma pulseira com várias correntes e um brinco de ouro velho, que complementaram o look da nossa realizada. E a bolsa do *Empório GVC*, na cor nude de couro ecológico, deixou Juliana mais elegante.

Na *Óticas 10*, nossa realizada foi atendida pelo Joel e, depois de gostar de vários modelos, ela escolheu um par de óculos de sol no modelo *Swell*, com lente marrom e proteção UV. E quem, mais uma vez, nos ajudou foi a loja *Sempre Bella Lingerie*, que deu um conjunto de lingerie com sutiã de bojo e uma calcinha com detalhes em renda.

E a *Ballsam Perfumaria* deu para Juliana um Kit Spa da linha *Bayies&Harding* com *bodycare*, sabonete cremoso e sabonete em barra com essência de amora, malva e tomilho, que vai deixar nossa realizada ainda mais cheirosa.

Hora de mudar o Visual...

Tudo começou no *Stúdiu's Zezinho*, onde Juliana foi recebida pela Cabeleireira Vera e sua equipe, que iniciaram os cuidados com um Banho de Brilho Color *Perfect*.

Ela teve seus cabelos lavados e hidratados com a linha de tratamento *Lux Oil Wella* para, então, tê-los repicados em forma V, e o cabelo ficou maravilhoso!

Suas unhas - pé e mão - foram coloridas com o esmalte *Madonna da Impala*, um verdadeiro luxo!

Juliana também fez depilação no buço e *design* de sobrancelha, que a deixaram ainda mais bonita.

Indo jantar com a família...

Juliana foi com sua família para saborear uma deliciosa pizza no *Spazio Pizzaria do Zé*. E com esse calor, além de comerem uma deliciosa pizza no sabor ½ frango com catupiry e ½ quatro queijo, beberam uma coca-cola bem geladinha. Eles ficaram num espaço que possui ar condicionado, em um ambiente super familiar.



Óticas 10



Balsam Perfumaria



Empório GVC



Audácia Trajes e Acessórios



Sempre Bella Lingerie



Calçados Machado e Poles



Spazio Pizzaria do Zé



Stúdiu 's Zezinho



Você+Bonita

Você+Bonita, Rua Teófilo Andrade Gama, 04, Centro, Tatuí, fone (15)3259-5644; **Calçados Machado e Poles**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, fone (15)3251-1550; **Audácia Trajes e Acessórios**, Rua Cônego Demétrio, 289, Centro, Tatuí, fone (15)3205-3022; **Sempre Bella Lingerie**, Rua 11 de Agosto, 471, Centro, Tatuí, fone (15)3251-4923; **Empório GVC**, Rua Cônego Demétrio, 293, Centro de Tatuí, fone (15)99728-9245; **Balsam Perfumaria**, Rua Capitão Lisboa, 662, Centro, Tatuí, fone (15)3305-6489; **Óticas 10**, Rua Dr. Prudente de Moraes, 430, Centro, Tatuí, fone (15) 3305-7410; **Stúdiu 's Zezinho**, Rua Farmacêutico Antonio Avalone, 129, Bairro Dr. Laurindo, Tatuí, fone (15) 3251-6992; **Spazio Pizzaria do Zé**, 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.

Um pouco de cor (no chão), por favor!



Pisos coloridos alegam o ambiente e têm baixo custo

Os pisos coloridos e estampados estão ganhando força e se transformando em tendência, ultimamente. A proposta é inovadora e combina com quem tem personalidade e aprecia o quesito originalidade.

Convidamos você para pintar aquele velho e desgastado piso, seja da sala, da cozinha ou dos quartos. E para isso é preciso uma dose mínima de coragem e uma boa escolha das cores.

Quando descrevemos o piso de nossa casa, vem sempre à cabeça o material de que é feito como porcelanato, madeira, taco, cerâmica, e por aí vai. Mas, dificilmente, em uma reforma, pensamos na possibilidade de fazer um piso colorido, ao invés (ou juntamente) de uma parede colorida. E, na maioria das vezes, quando pensamos em “dar uma cor ao piso”, usamos estraté-

gias como tapetes ou carpetes.

Mas para quem ainda não sabe, o piso colorido, além de tendência, é uma reforma que não causa um transtorno muito grande, além de ajudar a evitar gastos exorbitantes, já que a pintura exige apenas uma boa tinta que seja adequada ao tipo de piso. Além disso, o efeito pintura pode ser atingido se você optar por acabamentos especiais, como a fórmica, a resina, madeira pintada e outros. O piso colorido é ou não uma opção bem interessante?

Para a escolha das cores ou efeitos, que podem ser geométricos, retrô ou obra de arte, é interessante que sejam compatíveis com os móveis e ambientes da casa. Para os que fizeram opção por pisos coloridos, o mais seguro é manter as paredes brancas ou em tons neutros.

Tipos de piso que podem ser usados para decorar:

Pisos Vinílicos - Práticos, fáceis de aplicar e antialérgicos;

Piso de Borracha - A textura é ótima para ambientes com quarto das crianças e casas de idosos, pois funcionam como antiderrapante;

Piso de madeira pintada - A tinta tem que ser ultrarresistente, com as que são à base de epóxi, mas combinam e muito com todo tipo de ambiente;

Recuperando pisos antigos - Opte por aplicar resina ou fórmica. Mas é importante que o piso esteja nivelado;

Ladrilho hidráulico - Lisos ou com estampas, são sempre uma opção charmosa e com muitas opções no mercado.

O mais importante é que você não tenha medo de ousar. Busque referências, encontre um profissional de sua confiança e abuse deste elemento para inovar e deixar sua casa ainda mais especial.



Requinte e sofisticação têm nome.



Oportunidades válidas de 02 a 25 de Fevereiro/2015 ou enquanto durarem nossos estoques.

Porcelanato 45x90 VIA ROSA Ref. 90612NR **ViaRosa**



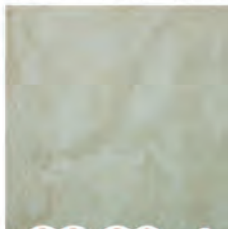
92,90m²
à vista em 3x
ou 10x de R\$10,64

Porcelanato 45x90 VIA ROSA Ref. 90514ER **ViaRosa**



77,90m²
à vista em 3x
ou 10x de R\$8,92

Porcelanato 54x54 VIA ROSA Ref. 54133BR **ViaRosa**



29,90m²
à vista em 3x
ou 10x de R\$3,43

Porcelanato 56x56 CEUSA Ref. 8227



92,90m²
à vista em 3x
ou 10x de R\$10,64



Porcelanato 24,5x100 VILLAGRES Ref. 24054



53,90m²
à vista em 3x
ou 10x de R\$6,17

VILLAGRES

Porcelanato 24,5x100 VILLAGRES Ref. 24055



53,90m²
à vista em 3x
ou 10x de R\$6,17

VILLAGRES



Mosaico 30x30 PORTO DESIGN Mármore e Vidro Ref. PCP 527 / 526

39,90pc
à vista em 3x
ou 10x de R\$4,57



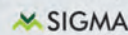
Mosaico 30x30 PORTO DESIGN Alumínio Escovado Ref. 1315037006

95,90pc
à vista em 3x
ou 10x de R\$10,99



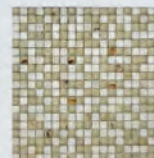
Mosaico 30x30 SIGMA Mármore e Vidro Ref. GS 075 092 / 094

31,90pc
à vista em 3x
ou 10x de R\$3,65



Mosaico 30x30 COLORMIX Mármore e Vidro Monterey

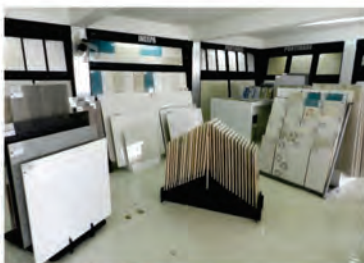
43,90pc
à vista em 3x
ou 10x de R\$5,03



TODA LOJA COM O MELHOR EM ACABAMENTO
10x SEM JUROS NO CHEQUE-PRÉ
OU **10% DE DESCONTO À VISTA**

PORCELANATO

MOSAICO



Rua Onze de Agosto, 893 - Centro - Tatuí - SP

Tel.: (15) 3205-9292 ou contato@caetanogold.com

www.caetanogold.com



Importância dos exames médicos ocupacionais

Exames fazem parte do mercado de trabalho e são importantes tanto para o funcionário quanto para a empresa

Todo mundo sabe que qualificação é um dos requisitos principais para quem vai entrar na briga por uma vaga no mercado de trabalho ou busca crescer profissional-

mente. Mas não é suficiente: a saúde também importa e a hora da verdade chega quando o candidato é convocado para o exame admissional. Um exame médico simples e obrigatório, solicitado pelas empresas, antes de fazer a contratação de um funcionário com carteira assinada.

O exame médico admissional está previsto no artigo 168 da CLT, o qual diz: “Será obrigatório exame médico, por conta do empregador, nas condições estabelecidas neste artigo e nas instruções complementares a serem expedidas pelo Ministério do Trabalho: I - na admissão; II - na demissão; III – periodicamente”.

É realizado por um médico com especialização em medicina do trabalho, pois é ele quem identifica doenças ocupacionais. A prática é uma garantia para o empregador e para o empregado porque se, ao longo do tempo de trabalho, o empregado adquirir alguma doença em decorrência de suas funções, ele poderá ser indenizado por isso. Para o empregador, o exame admissional é necessário para saber se o candidato ao emprego está apto para exercer as funções que dele serão exigidas, dando maior garantia de que o trabalho será realizado.

Diferentemente do admissional, o exame demissional é realizado quando é feito o desligamento do trabalhador de suas atividades, visando documentar as condições de saúde do funcionário naquele momento. Ele é necessário para que, futuramente, o trabalhador não alegue que foi demitido com problemas de saúde causados pelo seu trabalho.

É importante que o exame demissional seja feito para deixar claro que, na data do desligamento, o trabalhador estava apto ao trabalho, gozando de sua plena saúde.

UNICLINICA
Assistência Médica

- ✓ Medicina do trabalho
- ✓ Fonoaudiologia ocupacional
- ✓ Realizamos exames admissional, periódicos e demissional
- ✓ Para empresas, lojas e comércios em geral
- ✓ Atuamos na medicina do trabalho
- ✓ Elaboramos PCMSO, PPRA, PCA, LTCAT, PPP

**Venha nos fazer uma visita
Teremos o maior prazer de atendê-los.**

Av. Conêgo João Climaco, 432 . Centro . Tatuí/SP
(15) 3259-5701/3259-5702
uniclinicarecepcao@gmail.com



ADNEI DAS PEDRAS

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



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



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



Salvar

AMAZÔNIA

é salvar

Em tempos onde a água vale quase tanto quanto pesa e os paulistas e paulistanos sofrem com o calor incessante e a prolongada estiagem que afeta não apenas São Paulo, mas outros estados do País, fica cada dia mais claro o que o homem precisa fazer para reverter as mudanças climáticas que assolam o planeta e ameaçam a própria sobrevivência da espécie.

Afinal, é devido ao próprio homem que o clima da Terra parece estar descontrolado, principalmente nos últimos anos. Além das mudanças naturais e inerentes ao planeta, cientistas dão como certa a ação do homem nas mudanças.

Estudos apontam que mais espécies de animais e plantas desapareceram nos últimos 200 anos do que em toda a história da Terra. Fruto, sem dúvida, da presença da espécie humana, que dominou – e agora pode destruir – o mundo.

E esta ação afeta pessoas e regiões em todo o planeta. Um exemplo prático disso é o desmatamento da Amazônia, que tem efeito direto na seca que atinge o Centro Oeste e o Sudeste do Brasil, localizado a dois mil quilômetros da floresta. Não é à toa que a comunidade internacional está preocupada e tenta viabilizar ações para eliminar o desmatamento até 2030, assim como outras medidas de proteção ambiental, como a redução na emissão de CO₂ na atmosfera.

Apesar da importância do tema, o Brasil não assinou o texto final da declaração elaborada durante a conferência sobre o clima, em setembro do ano passado, mesmo sendo um dos países que mais obteve êxito na redução do desmatamento nos últimos anos. O motivo, segundo o governo brasileiro, seria que o País “não foi convidado a se engajar no processo de preparação” da declaração e que o Brasil temia que o texto pudesse colidir com

leis nacionais que controlam o desflorestamento na Amazônia e outras florestas.

Os defensores do acordo querem cortar entre 4,5 bilhões de toneladas e 8,8 bilhões de toneladas de carbono por ano com a redução do desmatamento até 2030. Além disso, Reino Unido, Alemanha e Noruega se comprometeram em doar, nos próximos anos, o equivalente a R\$ 2,7 bilhões para países com iniciativas voltadas à contenção do desmate.

O compromisso englobaria ainda ações de empresas exploradoras de recursos naturais, como as fabricantes de óleo de palma e de alimentos em geral, além de englobar a ajuda dos povos indígenas para dar suporte aos programas de *Redd* (Redução das Emissões por Desmatamento e Degradação florestal). De acordo com o secretário-geral da ONU, Ban Ki-moon, as ações anunciadas envolvem governos, empresas, bancos e sociedade civil e mostram que há muitos parceiros ansiosos



o planeta

31

Mudanças climáticas, muitas provocadas pela ação do homem, põem em xeque a sobrevivência da espécie humana

em enfrentar, juntos, a mudança climática.

Benefícios

Agricultura, indústria e o segmento de energia estão entre as atividades que devem receber benefícios e estímulos para atuarem de maneira ecologicamente correta. Pelo menos 500 milhões de pequenos fazendeiros devem receber ajuda governamental e da iniciativa privada para reduzir suas emissões

e trabalhar na adaptação dos impactos das mudanças climáticas. Na área da indústria, foram consideradas cinco iniciativas significativas de diversos setores, principalmente da área de geração de energia, com ênfase na redução dos poluentes como metano, carbono negro, e os hidrofluorcarbonetos, para frear o aumento da temperatura global.

Quanto às energias renováveis, o documento afirma que os ministros de 19 países africanos sancionaram a iniciativa do Corredor de Energias Limpas da África, que pretende cortar as emissões anuais de CO₂ em 310 toneladas métricas até 2030. Os Pequenos Estados Insulares em Desenvolvimento, grupo composto por pequenas ilhas do Caribe, África e Oceano Pacífico, também se comprometeram a aumentar a parcela de energia renovável. A iniciativa pretende mobilizar US\$500 milhões, em cinco anos, para aumentar a capacidade de produção

de energia solar, energia eólica e outras alternativas renováveis. Líderes de mais de 40 países também se comprometeram em melhorar a eficiência energética para cortar a emissão de gases de efeito estufa e reduzir custos de energia.

Brasil como referência

Em junho, relatório divulgado na Alemanha, como parte das comemorações do Dia do Meio Ambiente, destacou o Brasil como o país que mais reduziu o desmatamento e as emissões de gases que causam aquecimento global. O documento, produzido pela organização *Union of Concerned Scientists* (União de Cientistas Preocupados, em tradução livre), com sede nos Estados Unidos, explora como, na primeira década deste século, o Brasil conseguiu se distanciar da liderança mundial em desmatamento e do terceiro lugar em emissões de gases e se transformou em exemplo



de sucesso. “As mudanças na Amazônia brasileira, na década passada, e sua contribuição para retardar o aquecimento global não têm precedentes”, diz o relatório, intitulado “Histórias de Sucesso no âmbito do Desmatamento”, que analisa a trajetória de 17 países em desenvolvimento com florestas tropicais. Segundo o estudo, “a velocidade da mudança em apenas uma década - na verdade, de 2004 a 2009 - é impressionante”.

Queda

Os autores destacam a queda de 70% nas taxas de desmatamento, no Brasil, na comparação entre os dados de 2013 e a média entre 1996 e 2005 e observam que, aproximadamente, 80% da floresta original ainda existem. Ressaltam ainda que, a partir de meados dos anos 2000, as emissões resultantes de desmatamento, no Brasil, caíram em mais de dois terços, neutralizando aumentos em outros setores e resultando em uma tendência geral de queda.

O relatório observa que, após atingir seu ponto alto entre 2004 e 2005, impulsionado pela expansão da produção de soja e carne, o desmatamento na Amazônia começou a cair, mesmo diante do aumento dos preços internacionais das commodities - prova de que “um setor agrícola forte e moderno pode crescer ao mesmo tempo em que a paisagem se torna mais florestada”.

Nem mesmo os resultados mais recentes, divulgados pelo governo brasileiro, no ano passado, alteram a avaliação dos cientistas em relação ao desempenho do Brasil. Os dados mostraram aumento de 28% na taxa de desmatamento da Amazônia, no período entre agosto de 2012 e julho de 2013, na comparação com o ano anterior. “Situação semelhante já ocorreu em 2008, quando a taxa de desmatamento aumentou por um ano e depois retomou sua trajetória de queda”, disse à BBC Brasil o principal autor do estudo, Doug Boucher.

Boucher afirma que a mudança foi alta porque o desmatamento já havia sido reduzido para um nível muito baixo. “Mesmo com esse aumento, o valor de 2013 foi 9% inferior se comparado ao de 2011”.

Ações

O sucesso do Brasil é creditado a uma série

de ações que começaram a ser implementadas no governo do ex-presidente Fernando Henrique Cardoso (1995-2002), como a criação de novas áreas protegidas na Amazônia, incluindo reservas indígenas e unidades de uso sustentável, e foram ampliadas no governo de Luiz Inácio Lula da Silva (2003-2010), com o Plano de Prevenção e Controle do Desmatamento na Amazônia Legal. O relatório destaca a importância das moratórias voluntárias adotadas pela indústria da soja, que, a partir de 2006, comprometeu-se a não comprar grãos produzidos em terras desmatadas da Amazônia, e pelo setor de carne bovina, que seguiu o exemplo de 2009 em diante.

Segundo o documento, também foi crucial a atuação do Ministério Público, com ações judiciais que reforçaram a aplicação das leis e a ajuda de sistemas avançados de mapeamento e monitoramento.

Acordos com segmentos da cadeia produtiva de carne, como matadouros e empresas exportadoras, exigindo que comprassem carne de produtores que não desmatassem, também contribuíram para diminuir o ritmo do desmatamento, assim como a ação de estados e municípios.

Os pesquisadores admitem que há desafios para manter o sucesso alcançado até agora. Além do aumento do desmatamento verificado, em 2013, na comparação com o ano anterior, os cientistas citam emendas ao Código Florestal como motivo de preocupação sobre o futuro do sucesso do Brasil.

No entanto, afirmam que os resultados obtidos, até agora, já são motivo de “orgulho”. “Não podemos ignorar o fato de que o sucesso do Brasil tem sido muito grande”, disse Boucher à BBC Brasil. Segundo os autores do relatório, “a redução do desmatamento da Amazônia já trouxe uma grande contribuição no combate à mudança climática, mais do que qualquer outro país na Terra”.

Como o desmatamento afeta o resto do país

Embora o relatório aponte que 80% da floresta original ainda se mantém, não deixa de ser preocupante que 20% da Amazônia tenham sido derrubadas, atividade que se intensificou nas últimas quatro décadas, segundo relatório sobre o clima elaborado por especialistas.

Reportagem apresentada pelo Fantástico (TV Globo) mostrou que a derrubada da mata tem reflexos em todo o País, principalmente nas regiões Centro Oeste e Sudeste, pois boa parte da água que abastece estas áreas vem da Amazônia. Com o desmatamento, cai o número de árvores (algumas centenárias) e ocorre a consequente diminuição no volume de água que a floresta lança no ar. O quadro contribui para a pior estiagem que o Sudeste (principalmente São Paulo) registra nas últimas décadas.

Segundo cientistas, nos últimos 400 milhões de anos, a umidade que evapora dos oceanos é levada pelos ventos para o continente, nas áreas das grandes florestas tropicais (em volta do Equador), parte da umidade é despejada e os ventos se encarregam de levar o excesso para o oceano. Este processo ocorre ao redor do planeta, com uma única exceção: a Amazônia.

Pelo processo natural, o excesso de umidade do oceano Atlântico seria despejado no Pacífico. Seria, mas acontece que o continente possui uma enorme barreira natural: a Cordilheira dos Andes, com montanhas de até sete mil metros de altura. Elas represam as nuvens e empurram para o interior da América do Sul, levando chuva para o Brasil, Bolívia, Paraguai, Uruguai, Argentina e até o extremo sul do Chile. O estudo analisa que isso impede o surgimento de desertos nessas áreas, como ocorre em outras localidades existentes na mesma latitude ao redor do mundo.

Segundo os especialistas, se não fossem a Amazônia e os Andes, estados como São Paulo e Rio de Janeiro, e até o Rio Grande do Sul, seriam um grande deserto. Além do volume de água que vem do oceano, a floresta se encarrega de lançar cerca de 20 bilhões de toneladas de água todos os dias na atmosfera, criando os chamados rios voadores, responsáveis por abastecer os reservatórios do Sudeste, fornecendo, aproximadamente, metade da água consumida na região.

Mas a ação do homem, mais uma vez, interfere no ritmo natural do planeta. Em São Paulo, por exemplo, a devastação da Mata Atlântica forma grandes massas de ar quente que impedem a chegada dos rios voadores, fazendo com que despejem suas águas no Norte do Brasil, o que causa enchentes, como as registradas no Acre, por exemplo.

Para os especialistas, a ação do homem contribui, decisivamente, para a mudança do clima global. Essas alterações terão efeito sobre a humanidade. Afinal, para gerar o mesmo volume de água que a floresta amazônica lança, diariamente, no ar, a usina de Itaipu (a mais potente do mundo) precisaria trabalhar 145 anos, apontam os cientistas.

Falta de fiscalização

Para o engenheiro ambiental e pós-graduando em hidráulica e saneamento pela Universidade de São Paulo (USP), Vinícius Mori Válio, “é importante salientar, porém, que, apesar da estiagem estar relacionada ao desmatamento na Amazônia, o racionamento ocorreu também devido à falta de obras de engenharia que diminuíssem a dependência da cidade de São Paulo do sistema Cantareira (atualmente o mais afetado pela seca e com possibilidades comprovadas de entrar em colapso em curto prazo), que fornece água para 6 milhões de pessoas. Em 2004, a outorga para captação de água do Cantareira pela Sabesp foi renovada por um período de dez anos pelo DAEE, com o compromisso de que a primeira diminuísse essa dependência, o que não ocorreu. Com relação ao desmatamento, ele voltou a crescer, e apesar do discurso oficial do governo que irá diminuir, avaliando a evolução dos índices, não há indicações de que este será reduzido em breve”, avalia o engenheiro.

Para ele, “o que está ocorrendo com a Amazônia é o que já aconteceu com a mata atlântica e com o cerrado. O Brasil tem uma das melhores legislações ambientais do mundo, mas esta não sai do papel. Os órgãos governamentais não têm pessoal suficiente para a fiscalização e também há a vergonhosa corrupção”.

Importância

Válio ressalta que “a importância (da Amazônia) está nas chuvas para o sudeste, na diversidade biológica, na possibilidade de encontrar a cura para diversas doenças através de plantas endêmicas desse bioma. Mas não devemos olhar só por esse lado. A Amazônia é importante por si só, pelas espécies que abriga, desde os insetos ainda não catalogados até a harpia e a onça pintada, e isso sem falar na população tradicional e diversas

etnias indígenas que lá vivem e que precisavam da Amazônia para sobreviver e manter vivas suas tradições, idioma e cultura”.

A crise no abastecimento de água

Com o desmatamento e a presença de grandes massas de ar quente e úmido sobre grande parte do Brasil, o menor volume de água não consegue chegar onde deveria e abastecer os grandes reservatórios das principais regiões metropolitanas do País, como o Sistema Cantareira, em São Paulo, que apresentava, no dia 21 de janeiro, 5,5% de sua capacidade. E isso em pleno verão, quando há picos no consumo de água e energia.

Segundo a Sabesp, se a chuva continuar abaixo da média histórica para o período, o sistema pode entrar em colapso e secar em março. E a situação realmente é crítica, pois São Pedro tem de colaborar e mandar muita água, além de melhorar a pontaria e fazer chover não na cidade de São Paulo, mas nos reservatórios. Se a chuva for igual a dezembro último – e a população economizar – o sistema aguenta até junho. O certo é que, se nada for feito, a Região Metropolitana de São Paulo vai enfrentar uma crise de abastecimento de água pior do que a atual.

Mas nem tudo está perdido! Duas iniciativas, uma do engenheiro brasileiro Pedro Paulino, e outra do bilionário americano Bill Gates (dono da Microsoft e um dos homens mais ricos do mundo), prometem amenizar (e talvez resolver) a crise no abastecimento de água para brasileiros e, consequentemente, para o resto da humanidade, já que muita gente ainda não tem acesso à água potável no planeta.

Produzindo água do ar

Desde 2010, o engenheiro mecânico Pedro Ricardo Paulino comercializa uma máquina, criada e patenteada por ele, que, literalmente, produz água do ar e possui capacidade de produção de até cinco mil litros por dia, bastando para isso ligar o equipamento à tomada de energia elétrica.

Segundo Paulino, entrevistado pelo portal G1, em outubro (quando a crise era menos intensa), o equipamento suga o ar, que é, então, submetido a um processo de condensação de alta eficiência, dando origem à água líquida.

Depois, a água é tratada e filtrada. O desafio dele é popularizar a máquina, uma vez que cada litro custa R\$ 0,17 de energia e a produção sob encomenda deixa o preço ‘salgado’.

Instalada em Valinhos, próxima a Campinas, a fábrica de Paulino produz dois modelos da máquina: a primeira, com visual que se assemelha a um bebedouro com visor colorido e moderno, custa R\$ 8 mil e pode ‘fabricar’ 30 litros de água potável por dia. Tudo isso com um diferencial: temperatura de 10° C a 90° C. “É preciso apenas que a umidade relativa do ar esteja igual ou superior a 10%”. Segundo Paulino, o equipamento foi programado para funcionar com este percentual mínimo de umidade relativa do ar. “Este valor é considerado o mínimo para que uma pessoa consiga se sentir bem num ambiente, por isso a escolha”, alegou o engenheiro.

A produção envolve 12 processos de filtração, entre eles, quatro para inserção de sais minerais que permitem o consumo do líquido. “Adicionamos magnésio, cálcio, potássio e silício e, além disso, tem quase zero de sódio. Se houver alguma falha na purificação, ela trava automaticamente. Não existe, no mercado, água com este nível de pureza”, destacou Paulino.

Popularização e lucros

Segundo o inventor, um modelo portátil capaz de oferecer 15 litros por dia, ao custo de R\$ 6 mil, é a aposta para que as máquinas sejam popularizadas, em três anos, quando estima criar uma linha de produção para 1 mil peças por mês para cogitar falar em ‘economia’.

“Tenho ciência de que o valor é alto, mas quero que as pessoas de baixa renda também possam ser beneficiadas, no futuro. É uma questão emergencial e sobrevivência”, afirmou. Segundo ele, o custo é elevado por causa da necessidade de comprar peças em oito países no exterior, incluindo China e Estados Unidos. Cada metro cúbico custa R\$ 170 (energia), enquanto que a Sanasa - empresa responsável pelo abastecimento em Campinas - distribui a mesma quantidade para uma residência padrão ao valor R\$ 4,48.

“A produção a partir de condensação é amplamente divulgada, mas a questão ‘potável’ eu desconheço. No Brasil, há uma dificuldade técnica porque, raramente, encontramos

alguns componentes”, frisou. Segundo ele, em 2014, foram vendidas 40 máquinas, entre elas, 25 capazes de produzir 1 mil litros por dia, cada uma pela bagatela de R\$ 195 mil. Uma delas, embalada para entrega na fábrica, foi enviada a um restaurante de Brasília. Também há a perspectiva de vender para estados do Nordeste.

Além disso, Paulino negocia com os Emirados Árabes, desde 2012, a construção de uma turbina para gerar água purificada no deserto. Enquanto isso, o empresário vê as vendas do seu invento crescerem à medida que a seca avança e castiga o Brasil.

Água de fezes

Talvez o projeto mais ousado (e nojento) para sanar o problema do abastecimento de água e energia para toda a humanidade seja do bilionário americano Bill Gates: extrair água e energia de fezes humanas.

Chamada de Omniprocessor, a máquina foi desenhada e construída pela Janicki Bioenergy, que recebeu recursos da Fundação Bill & Melinda Gates. A instalação tem como objetivo prevenir doenças ocasionadas pela água contaminada, o que salvaria muitas vidas, segundo Gates, que já apareceu tomando um copo de água que teria sido produzida pela máquina.

Uma planta-piloto está pronta e em funcionamento na sede da Janicki, em Seattle, e deve entrar em operação, em breve, no Senegal. De acordo com o blog “*The Gates Notes*”, do próprio Bill Gates, o Omniprocessor poderá processar dejetos de até 100 mil pessoas e produzir cerca de 85 mil litros de água potável por dia, além de gerar 250 kw de eletricidade.

Como funciona

A máquina aquece o excremento a uma temperatura de 1.000°C para extrair sua água, a qual é submetida a outros tratamentos para se tornar potável. O excremento desidratado pode ser queimado, produzindo calor suficiente para gerar energia elétrica necessária para a extração da água. O excedente pode ser vendido a usuários externos, assim como a água. De acordo com a Fundação Bill & Melinda Gates, doenças provocadas por más condições de saúde matam ao menos 700 mil crianças todos os anos.



Qualidade de Vida



ABACATE

“Gordura do bem”

O Brasil está entre um dos maiores produtores de abacate do mundo.

Durante muito tempo, o abacate foi, ou ainda é, um grande vilão para as pessoas que pretendem reduzir o peso, por possuir um alto teor de gorduras e calorias.

Ao contrário do que muitos pensam, o abacate é uma excelente fonte de gorduras boas e possui muitas propriedades benéficas para o organismo.

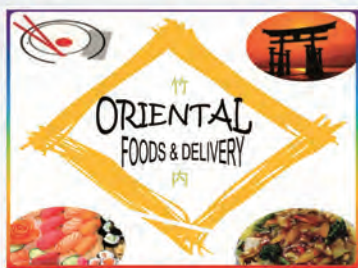
Na sua composição, possui gorduras monoinsaturadas e poli-insaturadas, vitamina E, magnésio, potássio, besta-sitoste-

rol, ácido oleico, carotenoides e flavonoides. Componentes estes, responsáveis na redução do colesterol (principalmente o LDL – colesterol ruim) e triglicérides, diminuindo, assim, o risco de doenças cardiovasculares.

Pode, também, auxiliar no emagrecimento por possuir um alto teor de fibras, gorduras e antioxidantes, promovendo saciedade, reduzindo a inflamação do organismo e da gordura abdominal. Também auxilia na melhora da saúde do cabelo e pele.

Então, aumente o consumo desta fruta nas suas refeições! Adicione o abacate em sucos, iogurtes, saladas e vitaminas. Mas cuidado, o excesso pode ser maléfico ao organismo.

*Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista - CRN 22509*



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

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



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

Praça de Alimentação - Centro - Tatuí - BOX 03

CONECTE-SE COM A GENTE!



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

Musicoterapia: Terapia Através do Som

“Depois do silêncio, o que mais se aproxima de expressar o inexprimível é a música” Aldous Huxley

A musicoterapia é uma forma de tratamento que utiliza a música para ajudar no tratamento de problemas, tanto de ordem física quanto de ordem emocional ou mental.

A musicoterapia como disciplina teve início no século 20, após as duas guerras mundiais, quando músicos amadores e profissionais passaram a tocar nos hospitais de vários países da Europa e Estados Unidos, para os soldados veteranos. Logo os médicos e enfermeiros puderam notar melhoras no bem-estar dos pacientes.

COMO ATUA O MUSICOTERAPEUTA

O musicoterapeuta pode utilizar apenas um som, recorrer a apenas um ritmo, escolher uma música conhecida e até mesmo fazer com que o paciente crie sua própria música. Tudo depende da disponibilidade e da

vontade do paciente e dos objetivos do musicoterapeuta. A música ajuda porque é um elemento com que todo mundo tem contato. Através dos tempos, cada um de nós já teve, e ainda tem, a música em sua vida.

A música trabalha os hemisférios cerebrais, promovendo o equilíbrio entre o pensar e o sentir, resgatando a “afinação” do indivíduo, de maneira coerente com seu diapasão interno. A melodia trabalha o emocional, a harmonia, o racional e a inteligência. A força organizadora do ritmo provoca respostas motoras, que, através da pulsação dão suporte para a improvisação de movimentos, para a expressão corporal.

ALGUNS OBJETIVOS DA MUSICOTERAPIA:

Estimular a comunicação; Estimular a expressão corporal, vocal e sonora (atra-

vés de instrumentos musicais, dança e canto); Melhorar a autoestima; Estimular a coordenação motora grossa e fina através de atividades musicais, utilizando instrumentos musicais de percussão simples; Melhora da orientação espacial e corporal através de vivências musicais; Desenvolver capacidade de atenção e concentração; Estimular a imaginação e criatividade; Exercitar a memória; Promover um melhor relacionamento intra e interpessoal.

No autismo, a Musicoterapia atuará no desenvolvimento e estabelecimento de canais de comunicação através da música e do som, se estendendo posteriormente para a comunicação verbal. Com indivíduos portadores de déficits de aprendizagem ou atraso mental, o principal objetivo será focar a cognição e aprendizagem. Em crianças com paralisia cerebral e síndromes que envolvam déficits motores, a Musicoterapia enfocará também o uso de ritmos e instrumentos musicais, agindo tanto como estímulo à comunicação e cognição como na melhora da motricidade...

Roberta Soares de Barros Florencio
Musicoterapeuta
APEMESP 0495



Fisioterapia . Fonoaudiologia . Musicoterapia . Psicologia . Psicopedagogia . Terapia Ocupacional

Com a finalidade de integrar em um único lugar uma equipe multiprofissional qualificada com uma nova visão de tratamento, que observa o paciente como um todo, isso é integração. Terapia interdisciplinar aliada a um tratamento de alto nível.



Roberta Soares de Barros Florencio
Musicoterapeuta
APEMESP 0495

Eliege Miranda
Fonoaudiologia
CRFª 14422

Fernanda Monteiro Rossi
Psicóloga
CRP 06/101720

Ingled de Castro Elias Abrame
Fonoaudiologia
CRFª 15493

Juliana Serra Yamamoto Soares
Fisioterapeuta
CREFITO 3/ 72451-F

Ana Paula Camargo Orsi
Terapeuta Ocupacional
Formação em Integração Sensorial
CREFITO 3/13049-TO

Suelen Cristina da Silva Barros
Pedagoga
Especialista em Educação Especial

IMPERDÍVEL!

AHORA É AGORA!

TODA LOJA DO BÁSICO AO ACABAMENTO

CAETANO

Materialis p/ Construção

10x

SEM JUROS NO CHEQUE-PRÉ

OU 10% DE DESCONTO À VISTA

*consulte regulamento na loja

CARNAVAL

Ofertas de arrasar!

REDE CAETANO

Ofertas válidas de **2 a 25 de Fevereiro/2015** ou enquanto durarem nossos estoques

Aqui você encontra o melhor para sua

CONSTRUÇÃO



Votorantim Cimentos

Cal ITAU Sc 20 kg

por apenas **R\$5,99**
a vista de R\$2,06 ou em 3x de R\$2,06 ou em 10x de R\$0,69



silicate

Plastificante Mineral LIGA Sc 20 kg

por apenas **R\$4,99**
a vista de R\$1,72 ou em 3x de R\$1,72 ou em 10x de R\$0,57



CSN DIRETOS

Cimento CSN 50 kg

por apenas **R\$18,49**
a vista de R\$6,35 ou em 3x de R\$6,35 ou em 10x de R\$2,12

Cimento com frete grátis até 10km do local da compra. Acima dessa distância, consulte frete na loja.



Bloco Cerâmica CAETANO 14x19x29cm milheiro

por apenas

a vista **R\$869,98**

ou em 3x de R\$298,97 ou em 10x de R\$99,66



Bloquinho Cerâmica CAETANO 11,5x14x24cm milheiro

por apenas

a vista **R\$379,99**

ou em 3x de R\$130,58 ou em 10x de R\$43,53



Tijolo Baiano Cerâmica CAETANO 9x19x19cm milheiro

por apenas

a vista **R\$379,99**

ou em 3x de R\$130,58 ou em 10x de R\$43,53

TIJOLOS

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

Acesse: www.redecaetano.com



IMPERDÍVEL

Barra de Ferro 12 mt CA 50

	a vista	ou em 3x de	ou em 10x de
3/16 - 4,2mm - 1,30kg	por apenas R\$4,39	R\$1,51	R\$0,50
1/4 - 6,3mm - 2,94kg	por apenas R\$10,29	R\$3,54	R\$1,18
5/16 - 8,0mm - 4,74kg	por apenas R\$16,49	R\$5,67	R\$1,89
3/8 - 10,0mm - 7,40kg	por apenas R\$23,99	R\$8,24	R\$2,75



Telha Eternit Brasilit 4,0mm 2,44x0,50mt

por apenas **R\$10,99**
a vista de R\$3,78 ou em 3x de R\$3,78 ou em 10x de R\$1,26



Sika TOP 100 Cx 18 kg

por apenas **R\$44,99**
a vista de R\$15,46 ou em 3x de R\$15,46 ou em 10x de R\$5,15

Telha Esmaltada Americana VILHENA Somente cor Marfim Unidade



por apenas **R\$2,49**
a vista de R\$0,86 ou em 3x de R\$0,86 ou em 10x de R\$0,29

R\$
Melhor Preço da região

ENTREGA RÁPIDA

LUCASA básica
portas e janelas
Ultime

Ullian
portas e janelas

PORTAS & JANELAS

LUCASA FÁCIL
portas e janelas
Ultime

Porta de Abrir
Lucasa
Básica
Laminada
Ref.: 1414/1424-1E
1414/1424-2D

por apenas
RS 299,99
ou em 3x de R\$103,09 | ou em 10x de R\$34,36



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

por apenas
RS 579,99
ou em 3x de R\$199,31 | ou em 10x de R\$66,44



Vitrô de Correr Central
Facilitã c/
Grade Elo
1,0x1,5
Ref. 3545-0

por apenas
RS 549,99
ou em 3x de R\$189,00 | ou em 10x de R\$63,00



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

por apenas
RS 469,99
ou em 3x de R\$161,51 | ou em 10x de R\$53,64



Porta de Abrir
Mista Belfort
SASAZAKI
6621164-9D
6621165-7E

por apenas
RS 329,99
ou em 3x de R\$113,40 | ou em 10x de R\$37,80



Veneziana de Correr Belfort
SASAZAKI
c/Grade
1,0x1,5mt
6251311-0

por apenas
RS 389,99
ou em 3x de R\$134,02 | ou em 10x de R\$44,67

SASAZAKI
Portas e Janelas



PORTO UNIÃO
Porta PORTO
UNIÃO Mogno
Fris. 70/80
PB184-PB186-PB180

por apenas
RS 149,99
ou em 3x de R\$51,54 | ou em 10x de R\$17,18



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

por apenas
RS 99,99
ou em 3x de R\$34,36 | ou em 10x de R\$11,45

BARAUNA
Guarnição Angelim
Bico de Pato
Ouro BARAUNA

por apenas
RS 33,99
ou em 3x de R\$11,68 | ou em 10x de R\$3,89

BARAUNA
Batente Angelim
Ouro BARAUNA
3,5x1,4cm
0,80/0,70cm

por apenas
RS 89,99
ou em 3x de R\$30,92 | ou em 10x de R\$10,31



metatnew
Banco/Mesa
LYPTUS c/
2 bancos

por apenas
RS 899,99
ou em 3x de R\$309,28 | ou em 10x de R\$103,09



Banco p/Jardim
LYPTUS 1,50 mt

por apenas
RS 499,99
ou em 3x de R\$171,82 | ou em 10x de R\$57,27

REAL



Forro de PVC 8mm
Normatizado
Branco REAL PVC
Barra 4, 5, 6 e 7mt

por apenas
RS 12,99
ou em 3x de R\$4,46 | ou em 10x de R\$1,49



SUPER TORK
Serra Marmore
SUPER TORK
c/Disco 1300W
SM-713 110V/220V

por apenas
RS 249,99
ou em 3x de R\$85,91 | ou em 10x de R\$28,64



SUPER TORK
Furadeira Imp.
SUPER TORK
1/2 650W FI-665
110V/220V

por apenas
RS 179,99
ou em 3x de R\$61,85 | ou em 10x de R\$20,62

DUCHAS



hydra
Ducha Eletrônica
HYDRA Optima c/Turbo
127V/220V

por apenas
RS 169,99
ou em 3x de R\$58,42 | ou em 10x de R\$19,47



hydra
Ducha Delus HYDRA
Eletrônica 127V/220V

por apenas
RS 139,99
ou em 3x de R\$48,11 | ou em 10x de R\$16,04



LORENZETTI
Ducha Advanced
LORENZETTI
Multi 127V 5500W
220V 7500W

por apenas
RS 99,99
ou em 3x de R\$34,36 | ou em 10x de R\$11,45



Tijolo de Vidro
Incolor 19x19x8

por apenas
RS 8,49
ou em 3x de R\$2,92 | ou em 10x de R\$0,97



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



Rua Juvenal de Campos, 593
Fone: (15) 3322-2000
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) 3268-9700
Boituva - SP



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



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



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

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

Fique alerta para o câncer de pele

Radiações solares UVA e UVB ainda são as principais causas da doença

Câncer de pele é um tumor formado por células da pele que sofreram alterações e multiplicaram-se de maneira desordenada e anormal, dando origem a um novo tecido, a neoplasia, e deve ser tratado o quanto antes. Segundo o Dr. Emerson de Andrade Lima, dermatologista e coordenador do Programa Nacional de Combate ao Câncer de Pele, entre as causas que predispõem ao início desta transformação celular aparece como principal agente a exposição prolongada e repetida às radiações UVA e UVB do Sol.

Existem três tipos de câncer de pele, o carcinoma basocelular, que é o mais prevalente dentre todos os tipos de câncer e surge, normalmente, em regiões mais expostas ao sol como face, orelhas, pescoço, couro cabeludo, ombros e costas, podendo também se desenvolver em áreas não expostas. Segundo o dermatologista, este câncer chega a 90% dos casos diagnosticados. Em seguida, vem o carcinoma espinocelular, mais frequente em homens do que em mulheres. Ele pode ser

associado às feridas crônicas, cicatrizes na pele, uso de drogas antirrejeição de órgãos transplantados e exposição a certos agentes químicos e radiação. Ele é manifestado nas células escamosas, que constituem a maior parte das camadas superiores da pele.

O terceiro é mais perigoso é o melanoma, tipo menos frequente dentre todos. Tem o pior prognóstico e o mais alto índice de mortalidade, embora o diagnóstico precoce da doença aumenta as chances de cura em mais de 90%. O melanoma, em geral, tem a aparência de uma pinta ou de um sinal na pele, em tons acastanhados ou enegrecidos. Porém, quando se trata de melanoma, a “pinta” ou o “sinal”, em geral, mudam de cor, de formato ou de tamanho, e podem causar sangramento. Por isso, é importante observar a própria pele constantemente, e procurar, imediatamente, um dermatologista, caso detecte qualquer lesão suspeita.

“O tratamento é a remoção cirúrgica que possibilita o exame histopatológico do material retirado e nos casos do carcinoma ba-



so celular e carcinoma espinocelular, quase sempre o indivíduo fica curado com essa conduta. Algumas vezes, a terapia fotodinâmica, a crio cirurgia ou a eletrocirurgia podem ser utilizadas, principalmente nos casos de comorbidades associadas. No caso do melanoma maligno, o tratamento está na dependência do estadiamento, ou seja, após ser removido, o estudo histopatológico da peça irá definir a gravidade do caso”, explica o Dr. Emerson.

A estimativa brasileira do Instituto Nacional do Câncer (INCA) é de que ocorram mais de 100 mil novos casos por ano no Brasil. E ao contrário dos outros cânceres que ocorrem na maioria dos casos em pessoas acima de 70 anos, os carcinomas na pele são comuns também entre os 20 aos 35 e afetam também crianças e adolescentes. A grande maioria de suas vítimas são caucasianos (brancos), sendo mais comum em países tropicais como Brasil, África do Sul e Austrália.

Para a prevenção, o dermatologista é taxativo. “Uso diário de filtro solar recomendado pelo seu dermatologista, o uso de roupas com fator de proteção ultravioleta e de óculos de sol e chapéu em ambientes externos, além da colocação de películas em vidraças e de evitar a exposição solar entre 9h e 16h”, conclui.

41



farmácia de manipulação
**Personal
Pharma**
Uma fórmula personalizada
www.personalpharma.com.br

BB Cream FPS 30

- > Excelente corretivo para atenuar olheiras, manchas senis e sardas;
- > Revitaliza peles cansadas;
- > Atenua cicatrizes de acne;
- > Controla a oleosidade;
- > Uniformiza a tonalidade da pele;
- > Amplo espectro de proteção solar FPS 30.

Proteja-se do sol. Use sempre filtro solar.

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

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

Elmec

Uma boa noite de sono

Hormônios do sono ajudam no estresse, obesidade e contra envelhecimento precoce

O sono tem cinco fases, e cada uma delas é responsável por uma atividade diferente – seja a liberação de hormônios, seja a consolidação da memória e do aprendizado. São várias as funções atribuídas ao sono. A hipótese mais simples é a de que o sono se destina à recuperação pelo organismo de um possível débito energético estabelecido durante o dia.

Segundo o Dr. Jean Marcel Rosa, biomédico, CRBM 19071, produzimos a melatonina em maior quantidade na primeira fase do sono. Um dos primeiros hormônios a ser liberados, já que induz o sono. “Produzida por uma glândula, ela vai diminuindo sua produção conforme a idade vai aumentando. A melatonina é sensível à luz solar, quanto menos luz solar tiver maior a produção do hormônio”. Já o GH, que é o hormônio do crescimento, muito importante na fase infantil e na adolescência é outra produção noturna. “Crianças e adolescentes que não dormem ou tem dificuldade pra dormir possuem um déficit de crescimento, por conta da baixa produção desse hormônio”, explica.

Outro hormônio, que é liberado durante o sono, é a prolactina (estimulador do crescimento das glândulas mamárias e da produção de leite). O TSH (Hormônio Tiroestimulante) também é liberado, quando se está dormindo e controla a ati-

vidade da glândula tireoide.

Já o hormônio cortisol, que, entre outras funções, é responsável por fazer as pessoas despertarem, tem o seu pico de liberação no início da manhã. A privação do sono pode alterar o ritmo de sua liberação, gerando efeitos semelhantes ao causado pelo estresse, como, por exemplo, a hiperatividade e a ansiedade.

O biomédico explica os problemas que a falta de uma boa noite de sono pode fazer ao organismo. A curto prazo: cansaço, sonolência, irritabilidade, déficit de atenção, perda de memória recente, redução de ca-

pacidade de planejar e raciocinar. A longo prazo: envelhecimento precoce, diminuição do tônus muscular, comprometimento do sistema imunológico, tendência à obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares, perda crônica de memória.

“Nos EUA e na Europa, já existe um tratamento para pessoas com insônia ou déficit de sono com melatonina em dose, com cerca de 3mg, usada em 4 tipos de pessoas, atraso da fase do sono, pessoas que não conseguem dormir na hora certa, avanço na fase do sono, para pessoas de maior idade, o Jet lag, pessoas que fazem deslocamento de fuso horário, que acaba atrapalhando o corpo e produção de hormônio, e trabalho de turno, para pessoas que trabalham durante à noite e têm os hormônios desregulados, para tentar amenizar os problemas que a falta da produção de hormônio pode causar. No Brasil, esse tratamento é proibido”, conclui Jean Marcel.

Dicas para preservar o sono

- Ter horários regulares para dormir e despertar.
- Ir para a cama somente na hora de dormir.
- Ter um ambiente de dormir adequado: limpo, escuro, sem ruídos e confortável.
- Não fazer uso de álcool ou café, determinados chás e refrigerantes próximo ao horário de dormir.
- Não fazer uso de medicamentos para dormir sem orientação médica.
- Se tiver dormido pouco nas noites anteriores, evite dormir de dia.
- Jantar moderadamente em horário regular e adequado.
- Não levar problemas para a cama.
- Realizar atividades repousantes e relaxantes preparatórias para o sono.
- Ser ativo física e mentalmente.



Adiando a cirurgia plástica

Tratamento menos invasivo

é escolha para quem quer adiar um pouco a lipoaspiração

No mês do carnaval, todos ficam em busca de tratamentos rápidos para perder peso e, principalmente, as mulheres acabam, nos primeiros meses do ano, indo parar nas mesas dos cirurgiões plásticos, para fazer pequenas ou grandes mudanças no corpo.

A lipoaspiração é a segunda cirurgia plástica mais realizada no Brasil, perdendo apenas para

a de aumento das mamas com silicone. Mas graças à evolução de aparelhos e tratamentos estéticos, o que antes só era resolvido com plástica, hoje, encontra alternativas menos invasivas que, se não substituem totalmente a cirurgia, promovem resultados que podem adiá-la.

Recentemente, pesquisadores de Harvard, liderados pelos doutores Rox Anderson e Dieter Mainstein, passaram a investigar o uso de baixas temperaturas na medicina estética.

“Nossos estudos demonstraram que somente uma temperatura e um período específicos são capazes de destruir, seletivamente, as células de gordura. Se a exposição ao frio for excessiva, a camada superior da pele pode ser danificada; porém, se ela for moderada, nada ocorre”, contou o doutor Mainstein em entrevista para uma publicação brasileira. Depois, ao estudar as células adiposas, descobriram que elas morriam se submetidas àquela temperatura específica.

E a partir disso foi criado o aparelho que faz a criolipólise, que tem ganhado fama e conquistado as brasileiras por sua eficácia espetacular e seus resultados imediatos. O resfriamento da área escolhida leva a um processo chamado apoptose, ou morte das células. O sistema linfático, então, se encarrega de absorver essas células mortas, que são eliminadas pelo organismo. Os resultados aparecem a partir da primeira sessão, onde é possível perder até 30% de gordura localizada, com o resultado final aparecendo em dois meses no máximo.



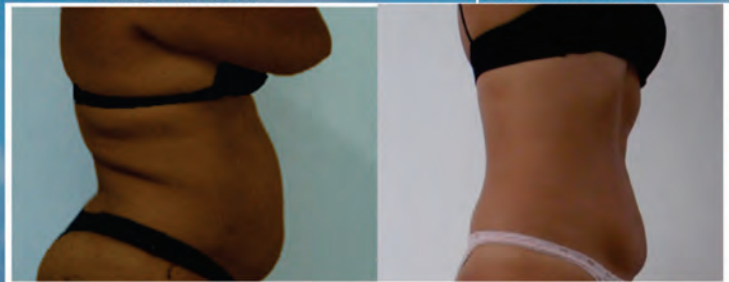
Verão sem canga

Pensando nisso desenvolvemos uma série de benefícios para os nossos clientes. Ainda dá tempo...

Aqui, você tem controle de peso semanal, nutricionista e excelentes profissionais à sua disposição. Agora, emagrecer ficou mais fácil. **Venhá!!!**

Antes Atividade

Depois Atividade



Agende sua consulta e conheça nossos resultados!!

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

Acupuntura
Iridologia
Oligoterapia
Ortomolecular
Reflexologia
Tratamento para Depressão
Tratamento Síndrome do Pânico

Nutricionista
Emagrecimento
Detox
Pilates
Drenagem

Atividade
Studio do Bem Estar, Saúde e Estética

Relaxe com a calatonia

Técnica de toques sutis ajuda a tratar dores, enxaqueca e até mesmo a obesidade.

Tensão muscular, estresse, enxaquecas, asma, obesidade, alergias, distúrbios glandulares, dores, má postura e distúrbios de ordem psicossomática são alguns dos problemas que os pacientes podem usar a calatonia como recurso para ajudar no tratamento.

Segundo Regina Nanô, terapeuta, pode-se definir a Calatonia como um método de relaxamento. “Uma vez que promove efeitos de soltura muscular, regulando seu tônus, favorecendo também uma reorganização do estado psicológico e físico”, explica.

A técnica trazida pelo médico húngaro Dr. Pethő Sándor, no início da década de 50, foi desenvolvida durante a Segunda Guerra, onde trabalhava na Cruz Vermelha, em soldados que sentiam fortes dores devido a ferimentos e órgãos amputados.

Através de uma série de nove toques realizada na área dos pés, o terapeuta atinge, especialmente, as áreas do corpo onde há concentração de receptores nervosos. Estes toques são feitos em um ambiente silencioso, de forma simples e suave, durante dois ou três minutos em cada um dos pontos - seja nos dedos dos pés, nos pontos da planta dos pés, nos calcanhares, nos tornozelos, na barra da perna, e ainda na cabeça (região occipital). “Os toques sutis são muito suaves, com uma pressão muito leve. Estes toques não são invasivos e produzem efeitos neurovegetativos de relaxamento corporal”, explica a terapeuta.

Para Regina, a técnica traz benefícios como coadjuvante no tratamento da medicina convencional e pode ser usada em áreas como Psicologia, Terapia Corporal, Fonoaudiologia, Educação, Reabilitação Física e outras áreas médicas. “Não é muito indicado o

uso de trabalhos corporais com toques sutis nos quadros de distúrbios psíquicos mais severos ou estados alterados pelo uso de drogas e durante processos infecciosos. Em gestantes, deve-se ter especial atenção na escolha dos toques”. Conclui.

O trabalho corporal com toques sutis pode melhorar o equilíbrio e a organização postural do paciente. Ao soltar as tensões corporais, surgem condições para um reajuste postural e uma reorganização interna mais ajustada ao próprio indivíduo. “Observo, em meus pacientes, que este trabalho propicia um estado de tranquilidade e serenidade.” Explica Regina.

O procedimento deve ser ministrado por um profissional habilitado, capaz de avaliar e elaborar com o paciente as suas reações à técnica.



Como fazer a limpeza da caixa d'água corretamente?

Importante no abastecimento da água, a Revista Hadar ensina o passo a passo

Depois que a água passa por modernos processos de tratamento, ela é distribuída à população, totalmente livre de impurezas. Ao chegar à casa do cliente, a água tem outro local de armazenamento: a caixa d'água. Esta que deve estar limpa para receber a água tratada, e para isso deve ser lavada a cada seis meses e precisa ser mantida bem tampada, para que nenhum bicho ou sujeira entre nela.

Esses cuidados são imprescindíveis, e é responsabilidade da empresa que faz o tratamento da água garantir a qualidade da água distribuída até as ligações. Daí em diante, a responsabilidade passa a ser da população.

Para isso, a Revista Hadar ensina o passo a passo de como deve ser feita a limpeza da sua caixa d'água, segundo dicas da Sabesp, companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo.

- 1) Programe com antecedência o dia da lavagem da sua caixa d'água.
- 2) Feche o registro da entrada de água na casa ou amarre a boia. Armazene água da própria caixa para usar enquanto estiver fazendo a limpeza. Deixe o fundo da caixa com um palmo de água.
- 3) Tampe a saída para poder usar este palmo de água do fundo e para que a sujeira não desça pelo ralo.
- 4) Utilize um pano úmido para lavar as paredes e o fundo da caixa. Se a caixa for de fibrocimento, substitua o pano úmido por uma escova de fibra vegetal ou de fio de plástico macio. Não use escova de aço, vassoura, sabão, detergente ou outros produtos químicos.
- 5) Retire a água da lavagem e a sujeira com uma pá de plástico, balde e panos. Seque o fundo com panos limpos e evite passá-los nas paredes.
- 6) Ainda com a saída da caixa fechada, deixe entrar um palmo de água e adicione dois litros de água sanitária. Deixe por duas horas e use esta solução desinfetante para molhar as paredes com a ajuda de uma brocha e um balde ou caneca de plástico.
- 7) Não use esta água de forma alguma. Depois de duas horas, ainda com a boia amarrada ou o registro fechado, abra a saída da caixa e a esvazie. Abra todas as torneiras e acione as descargas para desinfetar todas as tubulações da casa.
- 8) Procure usar a primeira água para lavar o quintal, banheiros e pisos.
- 9) Tampe bem a caixa. Isso evita a transmissão de doenças. A tampa tem que ter sido lavada antes de ser colocada no lugar.
- 10) Anote do lado de fora da caixa a data da limpeza. Abra a entrada de água da casa e deixe a caixa encher. Esta água já pode ser usada.

SanabOX

A única especializada em água!

Caixa d'água antes



Caixa d'água depois



Elmec

A maior variedade de purificadores



Limpeza de caixa d'água | Bebedouros, filtros e purificadores de água | Reposição de refil | Manutenção geral

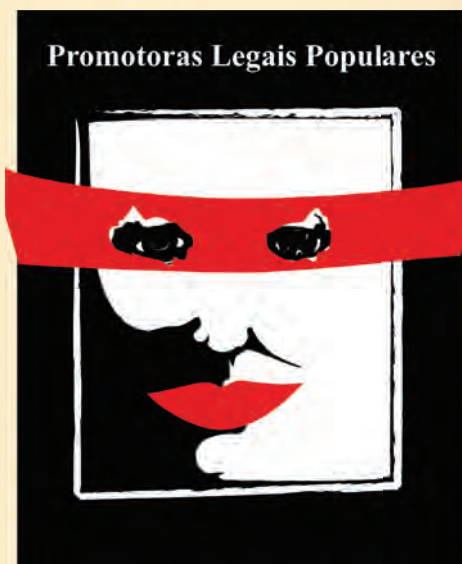
R. Capitão Lisboa, 518 | Centro | Tatuí-SP | (15) 3305 6400 / 99720 0931 | sanabox@live.com

Projeto local oferece conhecimento a vítimas de violência

Formatura da segunda turma das Promotoras Legais Populares acontece e grupo já cogita montar uma ONG na cidade

Ajudar, essa é a palavra de ordem para as Promotoras Legais Populares (PLP), iniciativa implantada em 12 estados brasileiros que promove a capacitação de voluntárias para atuarem na conscientização das mulheres e na divulgação da Lei Maria da Penha. O programa existe também em outros países da América Latina, como Peru, Argentina e Chile.

Em Tatuí, o projeto aconteceu por vontade de Heloisa Saliba e Borges, que coordena o PLP. A iniciativa visa a capacitar voluntárias para atuarem como Promotoras Legais Populares, que, mesmo sem curso de Direito, percorrem comunidades pobres, com alto índice de violência, e atuam levando o conhecimento, orientando outras mulheres tanto em caráter preventivo quanto viabilizando o acesso delas à Justiça.



O curso é gratuito e voltado para qualquer mulher acima de 18 anos que “queira ajudar”. Além disso, ele é vinculado à central de São Paulo. As alunas recebem todo o material didático do PLP de Sorocaba. O número máximo de participantes, este ano, deverá ser de 50. As alunas devem participar de encontros semanais que são promovidos

no salão nobre do Colégio Objetivo, além de um estágio obrigatório.

No dia 22 de janeiro, aconteceu a formatura da segunda turma de PLPs, que já planejam algo “grandioso”: a criação de uma ONG (organização não governamental), além de trazer para o município um programa que ajude, efetivamente, as vítimas de violência. São cerca de 15 mulheres que receberam certificação de conclusão do curso no Clube Renascer da 3ª Idade.

Heloisa explica que não podia esperar menos dessa turma. “Elas estão comprometidas com a causa da mulher e a dar continuidade às ações voluntárias e que visam à divulgação dos direitos dos cidadãos. Eu tenho muita esperança nelas”, conclui.





Cultura



Cenário atual da música brasileira e seus incentivos fiscais

Mudando constantemente, a música brasileira ganha novos ouvidos e vozes

A música brasileira vive um de seus melhores períodos em toda sua história. Quem diz isso é o cantor e compositor Marcelo Jeneci, que reuniu 2 mil pessoas para um show surpresa anunciado no próprio dia, um domingo de sol de janeiro do ano passado, e alertava: “Isso que a gente (essa geração) está fazendo aqui, hoje, é tão importante quanto o que aconteceu no Festival da Record”, em comparação com a geração sagrada da música brasileira que despontou nos anos 60 (Caetano Veloso, Chico Buarque, Gilberto Gil, Tom Zé, Paulinho da Viola e muitos outros).

Pouco tempo depois, o editor da revista britânica *Sound & Colours*, Russell Slater, falou em entrevista ao *Scream & Yell*, “Há algo realmente especial acontecendo que os brasileiros realmente deveriam se orgulhar. Esqueça Caetano Veloso, João Gilberto e Milton Nascimento: a nova geração está aí e ela é tão boa!”.

Para Willian de Oliveira, mais conhecido como DJ Colorado e profissional de casas noturnas há mais de 10 anos, o mercado está legal. “Novos artistas chegando e

novos espaços estão surgindo. A internet é uma ferramenta importantíssima. Surgem novos profissionais e, assim, podemos gravar nossas músicas, produzir CDs, fazer videoclipes com grande qualidade e performance, e assim não depender apenas das grandes gravadoras”, diz.

No mercado brasileiro, o streaming de músicas já domina a venda digital há alguns anos. Ainda não existem dados consolidados sobre o desempenho do setor, no ano passado, mas os últimos números divulgados pela Associação Brasileira de Produtores de Discos (ABPD), em parceria com a Federação Internacional da Indústria Fonográfica (IFPI, na sigla em inglês), mostram que, em 2013, o mercado digital de música cresceu 22,39% no país.

Com isso, o faturamento do setor atingiu 136,4 milhões de reais. O valor se refere a receitas com downloads, toques de chamada de celular e, principalmente, serviços de streaming, o carro chefe do crescimento do comércio digital de música.

Ao mesmo tempo, falando ainda de mercado, DJ Colorado coloca um pouco da sua opinião sobre as leis de incentivos fiscais, que prometem ajudar os músicos brasileiros. “Existem muitos pontos a serem examinados. Os grandes nomes do cenário musical que enviam seus projetos a lei de incentivo, conseguem uma rápida e fácil captação de recursos das mega empresas, que já visam esse mercado e já sabem em quais artistas investir. Por outro lado, regularmente, surgem diversos editais culturais e o fato de o projeto ser aprovado ou não depende de inúmeros aspectos: se o projeto apresentado é viável, se está sendo claro e objetivo com sua proposta, se ele atende a todos os pré-requisitos do edital. Para isso tudo ter êxito, uma peça essencial é o profissional que irá fazer todo o projeto, por isso não basta fazer “de qualquer jeito”, enviar e boa sorte. E os interessados precisam ficar sempre atentos com as datas, pois também já aconteceu de editais serem cancelados por não alcançarem seu número mínimo de inscritos. É lamentável. Por tudo isso é que temos diversos pontos a serem examinados”, conclui.

Volta às aulas!

Mackenzie Presbiteriano
Sistema Mackenzie de Ensino

Últimas vagas! Matricule-se já!

Rua Monsenhor Silvestre Murari, 90 - Dr. Laurindo - Tatui/SP
(15) 3259-7765 www.colegiomack.com.br

DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

15 97582882

WWW.DESIMAX.COM.BR

De Corpo e Alma

Nosso amor é flamejar de carinho,
É vulcão em eterna erupção.
É brisa fresca que roça as campinas,
Nosso amor é desejo, sedução.
É um andar tranquilo na estrada,
Dos passarinhos a canção sonora.
Coração dentro do peito, pulsando,
Nosso amor é sol ao raiar da aurora.
É explosão das flores perfumadas,
É noite cálida de estio,
O céu de estrelas se acendendo.
Nosso amor é luz da lua prateada,
É o mar esplêndido e imponente.
A nesga de luz na escuridão,
É da lareira o fogo a ardente.

De corpo e alma, nosso amor é emoção.
Nosso amor, de corpo e alma, é doação.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Onde você deseja anunciar ?



Revista



Comerciais



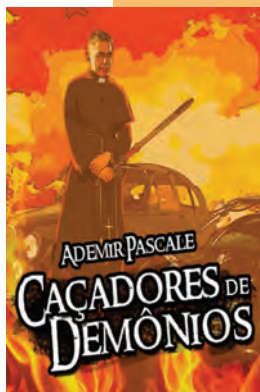
Busdoor

Comunicação Visual | Endomarketing | Outdoor | Folders
Artes Gráficas | Campanhas Publicitárias

ElmeC[®]
comunicações

Rua Sete de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP | 15.3259-7014
www.elmeccomunicacoes.com.br

RECOMENDADO



CAÇADORES DE DEMÔNIOS

AUTOR: Ademir Pascale

EDITORA: Draco

Uma vingança ancestral cairá sobre a Terra quando o mais ardiloso entre todos os demônios for libertado de sua prisão.

Rafael Monte Cerquillo lutará contra as criaturas da noite em uma aventura alucinante pelas ruas, avenidas e bares de uma São Paulo dominada pelas trevas. Mas não estará sozinho nessa caçada. Com a ajuda de dois poderosos guerreiros, ele sabe que deve prevalecer, custe o que custar.

“Caçadores de Demônios” é um romance que se passa no mesmo universo de “O desejo de Lilith”.



O HERDEIRO

AUTOR: Joice Bittencourt

EDITORA: Independente

Depois da morte da sua mãe, Laura recebe uma proposta de trabalho de um restaurante e decide ir. Polyana é a irmã mais nova de Laura e ela acompanha a irmã.

Rudy está na lista dos dez homens mais ricos, mas sua opinião sobre as mulheres é a pior possível, para ele todas são interesseiras. Laura teria que assinar um contrato onde aceitaria engravidar de Rudy e conceder a ele todo o poder sobre a criança, seria sua mãe e nunca poderia ser separada do filho, porém, não teria nenhum poder de decisão sobre sua vida, desde a escolha do nome até a faculdade, tudo seria definido pelo pai.



UMA PÁGINA DE CADA VEZ

AUTOR: Adam J Kurtz

EDITORA: Paralela

No seu primeiro livro, o artista usa provocações divertidas como esta para fazer o leitor refletir sobre sua vida, ao mesmo tempo em que testa a própria criatividade. Como o título diz, cada página traz uma brincadeira diferente. Pode ser uma pergunta, uma sugestão de desenho ou um pedido para que você crie uma lista de músicas para seu amor verdadeiro ou das melhores fatias de pizza que comeu na vida.

O autor também pede para o leitor colar objetos inusitados nas páginas do livro e compartilhar nas redes sociais algumas das anotações feitas nele. Uma maneira espirituosa e lúdica de buscar o autocohecimento.

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



ANNABELLE

Para quem pensou que o tempo de filmes com bonecos aterrorizantes havia acabado com Chucky, basta assistir Annabelle. Um casal se prepara para a chegada de sua primeira filha e compra para ela uma boneca. Quando sua casa é invadida por membros de uma seita, o casal é violentamente atacado e a boneca, Anabelle, se torna recipiente de uma entidade do mal. Um filme de terror, dirigido por John R. Leonetti e não recomendado para menores de 14 anos.



UM MILHÃO DE MANEIRAS DE PEGAR NA PISTOLA

O covarde fazendeiro Albert (Seth MacFarlane) se encanta com a misteriosa forasteira Anna (Charlize Theron) e, movido pela paixão, demonstra ter, sim, um pouco de coragem dentro de si. Sua recém-descoberta bravura, porém, logo é posta em xeque com a chegada do marido da bela, o famoso pistoleiro Clinch (Liam Neeson), foragido da justiça. Um filme de comédia dirigido por Seth MacFarlane e não recomendado para menores de 14 anos.



LUCY

Quando a inocente jovem Lucy (Scarlett Johansson) aceita transportar drogas dentro do seu estômago, ela não conhece muito bem os riscos que corre. Por acaso, ela acaba absorvendo as drogas, e um efeito inesperado acontece: Lucy ganha poderes sobre-humanos, incluindo a telecinesia, a ausência de dor e a capacidade de adquirir conhecimento instantaneamente. Um filme de ficção científica, dirigido por Luc Besson e não recomendado para menores de 16 anos.

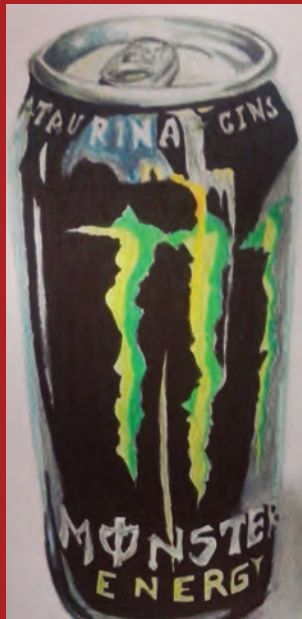


Praça Paulo Setubal, 22 - (15) 3251-8417 - www.fredastairetatui.com.br



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

Pequenos Notáveis



O pequeno notável do mês de fevereiro é o jovem Vitor Gabriel de Jesus Pantojo de 16 anos, que mora na cidade de Tatuí.

Vitor está cursando o 2º ano na escola Semíramis Turelli Azevedo e faz aulas de Desenho com o professor Deivid.

Ele também pratica esporte, diverte-se com os amigos, anda de skate, bicicleta e adora uma piscina.

Parabéns, Vitor, pelo seu talento!

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.

jornalismo@revistahadar.com.br

CURIOSIDADES

Quem inventou a coxinha de galinha?

Quem nunca provou uma saborosa coxinha de galinha? Só de pensar já dá água na boca, não é mesmo? Então, você sabe qual é a sua origem? A HADAR vai ajudar você a conhecer um pouco da história desse salgado que domina o paladar dos brasileiros e dos estrangeiros que o provam. Acompanhe!

Segundo a lenda, o salgado surgiu mesmo na cozinha imperial. No livro "Histórias e Receitas", a autora Nadir Cavazin garante que a receita foi inventada em Limeira, no interior de São Paulo, mais precisamente na Fazenda Morro Azul. Ali morava o filho da Princesa Isabel e Conde D'Eu, criado isolado da corte por ser considerado deficiente mental. O prato preferido do menino era coxa de galinha. Como não havia número suficiente de frangos para o abate, a cozinheira resolveu transformar a galinha inteira em coxas, por isso o formato.

O sucesso foi tanto que a Imperatriz, Tereza Cristina, em visita à fazenda, em outubro de 1886, experimentou o tal invento e amou, exigiu que a receita fosse passada ao mestre da cozinha imperial. Assim, a coxinha teve seu tempo de nobreza e era servida nos salões mais fidalgos do país.

Há ainda outras histórias sobre a coxinha, inclusive, uma delas conta que o salgado foi inventado pelos escravos que, na falta de alimentos, juntavam as partes de animais dispensadas pelos seus donos, retiravam os ossos e os envolviam com uma massa de mandioca.

DICAS DOMÉSTICAS

O amaciante, além de deixar a roupa bem cheirosinha, pode ser um grande aliado na limpeza da casa!

Utilize-o como lustra-móveis. Ele tem uma ação antiestética, que mantém o pó longe por mais tempo.

Misture um pouquinho também na água de lavar o chão. O brilho é garantido e ajuda a secar mais rápido.

O amaciante também é um ótimo produto para deixar os vidros e espelhos mais limpos, sem manchas e repelindo o pó por dias.

MINUTO DE SABEDORIA

A vitória pertence àquele que acredita nela, e àquele que acredita nela por mais tempo.

Pearl Harbor

Você sabia?

Quem nunca saiu pra comemorar, exagerou na bebedeira e acabou ficando com uma baita dor de cabeça no dia seguinte? Então, provavelmente, você ficou de ressaca! Isso mesmo! Você sabia que existe um dia para se comemorar o Dia da Ressaca? Pois é, como existe dia pra tudo, até a tradicional ressaca tem seu dia reservado no calendário: 28 de fevereiro.

Comemorar, beber e até exagerar um pouco, de vez em quando, com os amigos, até pode ser divertido, mas devemos lembrar que bebidas alcoólicas não fazem bem à saúde. Sem contar se, quando exageramos, ficamos bêbados e, em muitas vezes, perdemos o controle de algumas situações. Muitas pessoas acabam tomando algumas atitudes e se arrependendo depois, por isso, a HADAR lhe dá um conselho: o carnaval chegou, beba com moderação e, se beber, não dirija! Não deixe de comemorar. A vida passa muito rápido e quando nos damos conta ela já passou, por isso divirta-se muito, mas consciente.

Você sabe o que causa a ressaca? Sem dúvida, a resposta é simples e objetiva: o álcool. Quando você bebe, o seu organismo gasta uma grande quantidade de energia para filtrar o álcool que vem do seu sangue. Portanto, energia = glicose. Ou seja, pra começar, seu corpo fica debilitado porque gastou muita glicose.

Além disso, o álcool inflama o seu intestino, o que pode causar dores de barriga e diarreia, além de inflamar também

Dizem ainda que a coxinha nada mais é do que uma derivação dos croquetes europeus. No entanto, o que podemos afirmar é que a coxinha de catupiry nasceu em território brasileiro, ou melhor, em solo belo-horizontino. Pelo menos é o que garante a quititeira Tereza Cristina Pinto Coelho Martins de Oliveira, da Doce Docê.

Além dos mineiros, paulistas e cariocas ficavam deslumbrados com o salgado de frango recheado de requeijão cremoso. Uma novidade nos anos 70.

Se as narrativas são verdadeiras, não sabemos, mas o que podemos afirmar é que o salgado, com certeza, figura entre as sete maravilhas da cozinha. É isso aí, caro leitor!

o seu estômago, o que causa o enjoo tão característico.

Sabia que a bebida alcoólica inibe a produção de vasopressina? Para quem não sabe, vasopressina é o nosso HAD (Hormônio Antidiurético). Imagine assim: quando o seu corpo está com pouca água, este hormônio é secretado para que seus rins retenham líquido. Portanto, com altas doses de álcool no sangue, a vasopressina não será liberada, fazendo com que você perca muita água através da urina (já que seus rins não poderão retê-la). Por isso que, quando estamos bebendo, vamos ao banheiro várias vezes.

Quando seu corpo está descansado, o seu organismo faz um trabalho danado para filtrar todo o álcool do seu sangue. Como você está desidratado, as suas células ficam, literalmente, com sede. Portanto, a dor de cabeça proveniente da ressaca é justamente isso: seus neurônios pedem água!

Agora que você já é um 'expert' em ressaca, saiba como preveni-la:

Coma antes de beber (principalmente gorduras)! Isso é muito importante, pois quando você come, o seu organismo não trabalhará apenas com o álcool no estômago.

Beba muita água durante a "farra". A cada dois copos de cerveja... Beba um copo d'água. Isso previne a desidratação, seu organismo trabalha melhor e com menos intoxicação. A água é um santo remédio, acredite.

Fumar bebendo? Sem chance! Fumar já é um péssimo hábito, agora, os dois juntos, nem pensar! Quando você fuma, seu organismo se enche de nicotina e de pouco oxigênio. Ou seja, as chances de você se intoxicar bem mais rápido são tremendas.

Colher de óleo antes de beber funciona? Sim. Não funciona de um jeito que você dirá: "caramba, como isso é demais", mas protege o estômago e dificulta a absorção do álcool.

E o "engov" funciona ou não funciona? Sim, funciona! Mas não é aconselhável tomar antes. Um ou dois depois que já estiver bebendo é que faz efeito, pois ele contém substâncias que contraem os seus vasos sanguíneos (diminuindo a ressaca e o mal estar), analgésico e hidróxido de alumínio, para aliviar a digestão.

Cafezinho? Só se for com bastante açúcar! Um dos grandes mitos que existe por aí é que, para curar ressaca, o ideal é tomar uma xícara de café sem açúcar. Isso é errado! O café, apesar de estimulante, nesse caso, será excelente se for acompanhado de muito açúcar. Lembra-se? Açúcar = glicose. Portanto, quanto mais glicose você ingerir, mais energia dá ao seu corpo para processar a bebida. Mas cuidado porque uma alta ingestão de açúcares pode fazer mal à saúde, principalmente se você for diabético.

Agora, a forma 100% segura de você não ter ressaca no dia seguinte é não bebendo. Simples, não é? Mas já sabe, se for beber, não dirija! De preferência, afaste-se do álcool, beba muita água, suco, refrigerante que você vai longe, certamente aproveitará muito mais.

Noni

Alimento celular preventivo que fortalece o nosso sistema imunológico

NONI (*Moriinda Citrifolia*) é uma fruta multituosa, que poderá ser utilizada no preparo de diversos tipos de alimentação, e até no mercado cosmetológico, dentre eles: suplementos alimentares, iogurtes, sorvetes, cereais, chocolates, doces, geleias, sucos, mix de frutas, compotas, chás, mel com própolis, soja e seus derivados, bombons, biscoitos, pães, saladas de vegetais naturais, rações animais, cremes hidratantes corporais, xampus, condicionadores, sabonetes entre outros.

O suco de NONI não é um medicamento, mas auxilia no processo de prevenção e da restauração da saúde, pois é uma fruta natural que tem nutrientes benéficos para o nosso organismo.

Segundo pesquisas, a planta *Moriinda Citrifolia* tem origem na Índia e sua descoberta data de 4000 a.C. Migra para a Polinésia Francesa 100 a.C. E, desde então, vem sendo utilizada também por aqueles povos por suas riquíssimas propriedades nutracêuticas.

Este fruto surgiu no cenário médico ocidental demonstrando poderosas qualidades terapêuticas no tratamento de transtorno como: Hipertensão, dor crônica, diabetes, câncer, tabagismo, alcoolismo, drogas... Ele também auxilia no tratamento do transtorno do sono, da tensão pré-menstrual, da obesidade, do estresse, das doenças respiratórias, reumatológicas, gástricas, psoríase, tireoidite, doença de crohn, lúpus eritematoso, herpes hepática crônica, inflamação pélvica, candidíase, afta, fibroides uterinos, aterosclerose, diverticulite, verrugas, doenças viróticas, desânimo, diarreia, parasitoses intestinais, intoxicação por alimentos, tosse, dores de garganta, tuberculose, cólera, resfriados, artrite, tendinite e fribromialgia, queimaduras, feridas, úlcera, abscessos, celulite, furúnculos, moléstias do couro cabeludo entre outras diversas doenças.

Proporciona vitalidade natural, permitindo maior rendimento nas atividades físicas, não ocorrendo cansaço físico ou fadiga. O NONI estimula o sistema imunológico, que desempenha papel importante na manutenção de nossa saúde, sendo primordial no combate de vários tipos de bactérias, desta maneira, melhora o funcionamento do sistema celular.

Pesquisas científicas realizadas nos últimos 8 anos, nos Estados Unidos, revelam que o NONI concentra mais de 150 nutracêuticos, os quais

atuam em nosso organismo prevenindo e proporcionando melhora expressiva numa grande variedade de doenças.

A fruta possui a Xeronina, que é um acoide existente em todas as células dos seres vivos. Sua função principal é ativar as enzimas catalisadoras dos processos metabólicos celulares e regulares: a síntese das proteínas estruturais. Ele também é rico em proxeronina, numa forma inativa precursora da Xeronina, que não é afetada pelos ácidos de enzimas gástricas, sendo metabolizadas no intestino grosso.

Muitos resultados positivos do fruto devem-se ao fato de ele produzir uma melhora de atividade da glândula pineal, localizada no cérebro. Esta importante glândula é um dos locais onde a Seretonina é produzida para logo ser utilizada na produção de outro hormônio, a Melatonina. A Seretonina e a Melatonina ajudam a regular o sono, a temperatura, os estados de ânimo, a depressão e a hipertemia.

Esse fruto também contribui para a dilatação dos vasos sanguíneos, o que contribui para a melhora arterial, 83% das pessoas que tomaram o suco de NONI apresentaram melhora significativa em seu desempenho sexual.

A dor é um dos mais frequentes sintomas eliminados ou reduzidos a partir do uso regular do NONI, cientistas e pesquisadores da Universidade METz-França constataram que o NONI se mostrou 87% tão eficaz quanto o "sulfato de morfina", uma droga usualmente utilizada pela medicina para o controle da dor, principalmente em pacientes com câncer.

A grande diferença dos dois é que o sulfato de morfina causa dependência química e o NONI, além de não apresentar qualquer efeito colateral, não leva a absolutamente nenhuma dependência ou efeito colateral ou tóxico.

O NONI também possui uma grande quantidade de bioflavonoides, o que faz dele uma excelente alternativa de antioxidante, por isso, um grande aliado e eficaz produto contra problemas cardíacos, pois contém os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento prematuro e degeneração das células.

Como pode se observar o NONI é considerada uma dádiva de Deus para a humanidade e para saber mais sobre essa maravilha de fruto, caro leitor, acesse: <http://www.puravitta.com/afruta-noni-br.html>

53

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

"Queridos, estou bem, mas ainda não aprendi a atuar sem voz! Precisei descansar para me recuperar de uma rouquidão causada por uma faringite, depois de meses gravando a novela em ritmo acelerado. Espero retornar em breve!"

Drica Moraes, atriz, afastada de "Império" devido a uma faringite, em entrevista ao site UOL

MINUTO DE REFLEXÃO

A arte de escutar é como uma luz, que dissipa a escuridão da ignorância.

Dalai Lama



SAMBA

Patrimônio brasileiro

*Primeiro samba gravado
foi escrito por ituano há mais
de 100 anos*

Quando se fala em samba, o mundo inteiro pensa no Rio de Janeiro. O desfile das escolas cariocas recebeu o título de maior espetáculo a céu aberto do planeta. E não é pra menos, é impossível não ser contagiado pelo som e pela energia da bateria de uma escola. O que pouca gente sabe é que o samba nasceu na roça e num dos momentos mais tristes da história do Brasil.

O samba é uma manifestação artística símbolo de um Brasil cultural, mestiço e alegre. É o ritmo que representa a nossa maior festa popular, o carnaval. Como música, o samba se desenvolveu muito no decorrer da história, mas, para entender sua alma, precisamos buscar suas origens.

Ele é filho da senzala. Sua matriz veio da África, junto com os negros trazidos para cá como escravos, para trabalhar nas lavouras de cana e café. Durante três séculos, o som dos tambores e batuques ecoou pelas fazendas do Nordeste, do Rio de Janeiro e São Paulo.

A socióloga Olga Von Simsom é professora da Universidade de Campinas e uma especialista quando o assunto é samba. “Na verdade, todos os sambas do Brasil vêm de uma influência de Angola. Em cada local que eles se fixavam, saía um samba diferente, ao

se misturar com as tradições locais”, disse a socióloga em recente entrevista para um site.

O sucesso internacional do samba começou com a música Aquarela do Brasil, de Ary Barroso, cresceu com Carmen Miranda e passou pela bossa nova, que inseriu, definitivamente, o Brasil no cenário mundial da música.

Hoje, o samba é Patrimônio Cultural do Brasil e representa nossa contínua miscigenação. É tocado, cantado e dançado de várias maneiras. É tão popular que cantores de todos os tipos e gêneros se arriscam no samba. Famosos da MPB, como Marisa Monte e Maria Rita, lançam discos de samba. Novos cantores como Roberta Sá e Mart'nália surgem junto com bandas como Casuarina e Batuque na Cozinha, e a música se difunde mais e mais como um símbolo de nosso país.

No mês de Janeiro, a Prefeitura de Itu, por meio da Secretaria Municipal de Cultura e o Museu da Música – Itu, realizou, no Espaço Fábrica São Luiz, uma seresta com o Quarteto Tristão Júnior, em homenagem aos 150 anos de nascimento do compositor ituano Francisco de Assis Pacheco Neto, autor de “Um samba na Penha”, de 1904, primeiro samba gravado no Brasil.

SETAL
PORTÕES AUTOMÁTICOS
25 anos de tradição

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

CRP
Pedras Prudente
Tudo em pedras decorativas

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

Caco Mesclado Mosaico 3D

Pedras para piscinas

(15) 3251-1487
Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - Centro - Tatui/SP

CAIXA Construcard

Palavras Viram Verdades

Como você tem usado as suas?

Suas palavras geram uma força criadora natural. Você está sempre criando, seja o que for. Muitas pessoas, por ignorarem essa verdade, causam infelicidade a si mesmas e àqueles que vivem ao seu redor!

É comum ouvirmos pais e mães usando essa força criadora de forma inadequada e construindo infelicidade para seus filhos. Elas falam coisas, como: “Você nunca será nada na vida”; “Você é muito fraco”; “Somos pobres, filho, esqueça esse sonho, pois ele está fora do seu alcance”; “Você sempre foi assim, é a sua natureza, filha, e não adianta lutar contra isso”; “A vida é assim, não adianta insistir, uns ganham e outros perdem”.

Se a criança ou o jovem ouvir isso e acreditar, quando adulto, passará a repetir isso sobre si mesmo e para si mesmo e, anos depois, repetirá essas palavras para os próprios filhos, estendendo um ciclo de fracasso que durará por séculos.

E existem também muitas pessoas construindo destinos infelizes para si mesmas, potencializando suas limitações e bloqueios, e, ao mesmo tempo, minimizando sua capacidade de crescimento interior.

Elas falam coisas, como: “Eu sou muito esquecido, minha memória é péssima”; “Sou assim, nada posso fazer”; “Isso é muito difícil de conseguir”; “Não sei, acho que não dá”; “Isso não é possível, é inalcançável”; “Eu não tenho talento, jamais conseguirei isso”; “Cada um nasce para uma coisa”; “Vender não é o meu forte”; “A situação do país está crítica”; “O dinheiro sumiu do mercado”.

Mude sua forma de falar e você terá a chave para mudar sua vida! Comece a traçar, hoje, uma nova rota para sua vida e para a vida das pessoas que você ama. Um dia você vai ter que prestar contas ao seu Criador, quer acredite nisso ou não.

55

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

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br

**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

Ano novo; vida nova! MAS OS PROBLEMAS CONTINUAM...

*Parece que o país
não muda, mas o povo tem de
fazer a sua parte*

O final do ano de 2014 – e graças a Deus acabou – vai ficar na memória de muita gente como um período crítico na história do nosso país. Tivemos protestos acerca dos mais variados temas: contra a realização da Copa, por exemplo. Um torneio que, por sinal, será lembrado como o pior vexame que a seleção brasileira já sofreu! Sim, estou falando do humilhante 7x1 para Alemanha.

2014 também foi o ano em que nós, paulistas, enfrentamos uma crise no abastecimento de água sem precedentes na história. E é claro que a ação do homem contribuiu para agravar a crise!

E o ano terminou com a crise na Petrobrás, a empresa brasileira que já esteve entre as maiores do mundo e, hoje, sofre com uma enxurrada de denúncias sobre corrupção. Ela ainda está entre as grandes, a bem da verdade, mas sua colocação no ranking está caindo a cada dia, ou a cada novo escândalo.

Mas por que estamos falando de 2014 quando já estamos no segundo mês de 2015. Simples: porque muitos problemas do passado foram herdados para este ano! E ainda ganhamos, por assim dizer, presentes como:

aumento na conta de energia, no IPI dos carros e, em algumas cidades, no IPTU.

É isso mesmo! Ano novo, vida nova, novos sonhos e metas, mas os problemas continuam e parecem os mesmos, apenas com outra data de validade. Mas não é bem assim. Os problemas são parecidos – e alguns são herdados mesmo – mas as circunstâncias mudam.

Há uma expectativa grande que o governo aperte o cinto este ano, para economizar mais dinheiro para alcançar o superávit primário e pagar as suas contas. Isso sem falar que a economia mundial também não está lá essas coisas.

E a intolerância e violência crescem por todo o globo. Infelizmente, ainda há quem queira impor sua vontade e sua visão do mundo a outras pessoas e não tolera quem pensa ou age diferente. Mesmo em países ricos, aumentam as pressões de extremistas de direita, que pregam intolerância contra outros povos, motivados por puro ódio. É preciso que a humanidade repense seus valores, ou corre o risco de causar sua própria extinção.

Por isso, é preciso que cada um faça a sua parte! Pare e reflita sobre o que está fazendo de certo e errado. Muitos, hoje, defendem com ardor seus direitos, mas esquecem que também têm deveres. O país, o mundo, a nossa rua... Nada vai mudar se não nos es-

forçarmos para que haja a mudança, começando, claro, por nós mesmos. E não é fácil mudar! Estamos tão apegados a hábitos que, muitas vezes, agimos e nos comportamos sem perceber o que estamos fazendo. Vejam o trânsito das cidades: mesmo em domingos e feriados, a grande maioria dos motoristas anda correndo, como se fosse trabalhar ou se estivesse atrasado para um compromisso muito importante. Talvez nem ele saiba por que corre; é uma ação automática, condicionada no cotidiano da pessoa.

E se quisermos mudar o mundo, precisamos começar mudando a nós mesmos. Precisamos sair da zona de conforto e encarar o desafio de mudar, ainda que sejam mudanças pequenas e tímidas no começo, mas que, com o tempo, podem se transformar em um grande fator de mudança no mundo. Basta querermos realmente mudar, acreditarmos (termos fé) que mudar não apenas é possível, mas necessário!

Se quisermos deixar um mundo melhor para nossos filhos e netos, precisamos começar a mudança já! Pensem nisso.



UNIVERSO

Teen

Preservativo é item obrigatório no carnaval

Aumento de casos de HIV preocupa e campanha nas redes sociais alerta, principalmente, jovens

Carnaval é tempo de muita folia, e com ela deve vir junto muita segurança. Durante o período carnavalesco, é comum aumentar o número de transmissão de doenças sexualmente transmissíveis (DST), principalmente por contato sexual sem o uso da camisinha.

Algumas DSTs podem não apresentar sintomas. Geralmente, se manifestam por meio de feridas, corrimentos, bolhas ou verrugas. As DSTs mais conhecidas são gonorreia e sífilis. Quando não diagnosticadas e tratadas a tempo, podem evoluir para complicações graves, como infertilidade, câncer e até a morte. Por isso, em caso de sexo desprotegido, é importante procurar o serviço de saúde para consultas periodicamente.

De acordo com dados divulgados pelo Ministério da Saúde, entre os jovens de 15 a

24 anos de idade, a incidência tem aumentado, passando de 9,6 casos por 100 mil habitantes, em 2004, para 12,7 casos por 100 mil habitantes em 2013. Ao todo, 4.414 novos jovens foram detectados com o vírus, em 2013, enquanto, em 2004, eram 3.453.

“São muitas as explicações para esse aumento, mas, independente das causas, a realidade é que tivemos um aumento de 68% nos casos entre meninos de 15 a 24 anos, enquanto que entre as meninas, a redução foi de 12%, no período de uma década”, destacou Jarbas Barbosa, secretário de Vigilância em Saúde do Ministério da Saúde.

O uso do preservativo em todas as relações sexuais (oral, anal e vaginal) é o método mais eficaz para a redução do risco de transmissão das DSTs, em especial do vírus da Aids. Outra forma de infecção pode ocorrer pelo compartilhamento de seringas e agulhas, principalmente no uso de drogas injetáveis.

Será feito durante o ano e, principalmente, antes do carnaval, uma intensificação das campanhas de prevenção da Aids nas redes sociais e em aplicativos de encontros para celulares para reverter a tendência de au-

mento dos casos da doença entre jovens do sexo masculino.

Teste rápido de HIV – Os testes rápidos são realizados a partir da coleta de uma gota de sangue da ponta do dedo. O sangue é colocado em dois dispositivos de testagem e, para chegar ao resultado, o profissional que realiza o teste segue um fluxo determinado cientificamente. Se os dois dispositivos tiverem os mesmos resultados, o diagnóstico já é fechado. Porém, se houver discordância entre os resultados, é feito outro teste com um terceiro para confirmação. Assim, o resultado tem a mesma confiabilidade dos exames convencionais e não há necessidade de repetição em laboratório. Esse método permite que, em apenas meia hora, o paciente faça o teste, conheça o resultado e receba o serviço de aconselhamento necessário.

Está na hora de customizar os abadá

O carnaval chegou e todo mundo só quer seu abadá customizado na avenida

Quem acha que o carnaval são cinco dias e que ele termina na quarta-feira de cinzas está muito enganado. A folia já começou para muitos e há muito tempo. As próprias escolas de samba estão trabalhando desde fevereiro do ano passado.

Agora, está na hora dos blocos saírem para as ruas e a avenida encher de gente bonita e bem arrumada. E para isso, os abadá fazem a diferença na festa de todo mundo. Portanto, a Revista Hadar vai dar dicas preciosas de customizações para os foliões.

Quem vai ajudar é a personal stylist Mariana Doval, que já começa pelo básico, lembrando que, nessa época, tudo pode e ninguém é de ninguém, mas que precisamos ser sensatos, pois exagero demais leva à breguice. Quanto aos modelos, Mariana explica que um é modelo universal, fica bom em todo tipo de corpo. “Qualquer pessoa fica linda e sexy com um ombro de fora. Basta cortar o abadá de uma costura a outra do decote, quanto maior o corte, maior será o decote. Não tem erro”, enfatiza.

Vale lembrar que se deve cuidar muito bem do logo do camarote ou bloco e de preferência não cortá-lo, pois, dependendo da situação, pode ser que haja um veto no local. “Faça o que quiser com seu abadá, mas mantenha o nome do patrocinador, para não haver imprevistos”, acrescenta Mariana.

Para quem prefere ser mais ousada e seguir a moda das celebridades, uma dica que a personal stylist dá são os abadá com ombreiras. “Apliques nos ombros, sejam de plumas ou franjas, colocando a criatividade à flor da pele. O detalhe no ombro é ótimo, pois fica em evidência”, explica. Outra dica é abusar das rendas, que estão em alta na moda este ano.

E para quem não tem criatividade ou paciência, os acessórios são opções baratas e simples para você abusar. Colocar um maxicolar no pescoço, investir em tiaras, brincos, penas, e o que mais você achar. “Adereços na cabeça são ótimas opções! Mas lembre-se do principal: o importante é que o conjunto seja glamouroso, te deixando ainda mais poderosa! Sensualidade também é essencial, assim, só vai dar você no camarote”, conclui Mariana.



Pais devem preparar filhos para a volta às aulas

Papel é fundamental para a criança ou adolescente se sentir seguro

Nas próximas semanas, alunos de todo o país vão retomar à rotina de aulas. A adaptação às lições de casa, ao contato com os amigos e às provas, porém, não é sempre uma tarefa fácil, principalmente quando se muda de escola, entra-se na faculdade, entre outras novidades. Para isso, é essencial o papel dos pais na ajuda para voltar a tornar a escola parte da rotina da criança.

Para Denise Pacheco, psicóloga clínica-cognitiva comportamental, motivar os filhos a encarar o retorno como positivo é necessário. Quando o retorno é para os pequenos abaixo de 12 anos, facilita os pais estabelecerem o que esperam dos filhos. A psicóloga explica que, nessa idade, os pais precisam entender que o filho não tem maturidade para decidir que fazer as lições de

casa é importante para o seu aprendizado, por exemplo. Os pais ajudam seus filhos estabelecendo a rotina como a hora de ir para cama, controlar o tempo de computador, jogos e internet. “A geração de agora corre o risco de ter a tecnologia como um “inimigo” do aprendizado escolar, porque ela é muito mais atraente do que a apostila e as lições da escola. Nessa hora só os pais para “salvar” a criançada de ter um desempenho inferior na escola, de que forma? Estabelecendo rotina e motivando essa criança a estudar, os pais podem estabelecer metas, melhorar o cantinho dos estudos para ficar mais atrativo estudar, vincular tudo o que eles dão a essa criança com bons hábitos de estudo, a TV tem que vir depois da tarefa, o presente depois da nota boa e por aí vai”, explica.

Já para o adolescente que está indo para o ensino médio, a orientação dos pais, segun-

do Denise, deve ser no sentido de que esse adolescente precisa aprofundar-se mais nos estudos, dedicar mais tempo nas matérias e já pensar na profissão que pensa em seguir. “Se o adolescente não tem noção nenhuma do que quer fazer, a Orientação Vocacional ajuda muito, nesse momento, é uma ajuda para facilitar a descoberta das potencialidades e refinar ideias a respeito de uma profissão”, acrescenta a psicóloga. Para ela, a ajuda dos pais vem no sentido de fazer esse adolescente pensar no futuro, do plantar agora para colher depois. “Quem faz um ensino médio bem feito, precisa se dedicar menos na época dos vestibulares e o estresse é bem menor”, comenta.

Agora, quando falamos do adolescente que está indo para faculdade, o apoio dos pais é muito importante, pois, na faculdade, é tudo muito diferente da escola, porque lá é tudo muito livre. “E muitos jovens não sabem lidar com toda essa liberdade e acabam vivendo uma vida muito desregrada, sem horário para nada, daí a importância de ensinar seu filho enquanto pequeno a criar bons hábitos de administração do seu tempo e de priorizar o que realmente é importante”.

A dica que Denise passa aos pais é para que eles não sejam tão autoritários, que vale negociar com o filho, dizer o que espera dele e quando ele se aproximar do que os pais esperam, recompense. “Recompensar não é suborno. O seu filho precisa entender que você

fará muitas coisas por ele, mas somente depois de cumprir com as atividades”. Exemplifica Denise. Mas não devem ser colocadas como obrigações, não existe uma motivação quando você diz: “você não faz mais do que sua obrigação”. Motive com elogios, com palavras de incentivo. Mas não perca de vista que quem manda em casa sempre são os pais.



Bastão de Selfie

a nova moda dos apaixonados por fotos

Para quem achava que a *Selfie* (a onda de tirar o próprio retrato usando o celular) estava com os dias contados, eis que surge o Bastão de *Selfie*. Quem tem experiência com fotos sabe que existem inúmeros acessórios para melhorar a foto, entre eles o tripé para dar mais firmeza na hora de bater a foto.

O pau, bastão de *selfie* ou monopod nada mais é do que uma espécie de monopé bastante utilizado na fotografia. A função dele é, basicamente, aumentar o ângulo captado pela câmera para gravar mais elementos na imagem com a câmera frontal, o que seria difícil com o braço do fotógrafo, por exemplo. Ou seja, o bastão de *selfie* funciona como uma espécie de extensão do seu corpo, garantindo que todo o ambiente ou então os seus amigos e família sejam capturados pelo telefone.

O uso desse tipo de tripé se popularizou com o surgimento das *action* cameras, como a GoPro, com as quais é importante não só capturar o indivíduo, mas também o ambiente em que a ação acontece. As versões adaptadas para celular, por sua vez, vieram para resolver aquele velho incômodo de

Acessório ajuda a fazer autorretrato, também conhecido como Selfie

ter que pedir ao amigo com o braço mais longo para tirar a fotografia.

Como funciona o “bastão de selfie”?

O pau de *selfie* é composto por três objetos: um bastão, um adaptador de celular e um controle sem fio. A primeira será responsável por fazer a distância entre você e o smartphone, normalmente com um comprimento de cerca de 1 m. Na ponta desse equipamento, é enroscado o adaptador que funcionará como uma braçadeira para segurar o celular. O controle sem fio dispara a câmera.

Há dois pontos que podem influenciar na compatibilidade ou não de um bastão de *selfie* com o seu celular ou smartphone. O primeiro é o tamanho do aparelho e o limite permitido pelo suporte do monopé. Se você é dono de um smartphone com uma tela média, por exemplo, não deve ter problemas, já que o limite comum é de 8 cm de largura. Já quem tem telefones gigantes como o Xperia Z Ultra deve tomar cuidado, já que os gadgets ultrapassam, facilmente, essa medida.

Outro ponto relevante é a compatibilidade do disparador Bluetooth. Os modelos mais comuns só são sincronizáveis com dispositivos com Android e iPhone, trazendo um botão específico para cada sistema. Sendo assim, os donos de aparelhos com Windows Phone e os da BlackBerry devem encontrar dificuldades para fazer seus autorretratos.

Ao comprar um bastão de *selfie*, vale a pena verificar ainda algumas características. Para começar, confirme se a braçadeira é mesmo compatível com o modelo do seu telefone, oferecendo estabilidade e não permitindo que o aparelho deslize. Feito isso, o segundo passo é conferir a qualidade do braço retrátil do acessório. Cheque bem se o material é bom, parece durável e se ele oferece riscos de desmontar durante o uso. Se possível, procure informações na embalagem sobre condições de uso e limite de peso. Averigue ainda se a base oferecerá uma pegada confortável e firme, evitando que o objeto escorregue e caia da sua mão. Dê preferência a modelos com uma alça na base, que poderão ser úteis para dar estabilidade.

Proibição

Apesar do sucesso, o bastão está sendo visto pelas autoridades como um risco à segurança, e está proibido no sambódromo paulistano para o carnaval deste ano, e em eventos que ocorrem nos estádios, como grandes shows e também no Campeonato Paulista. Há baladas em São Paulo vetando o objeto. A justificativa tanto da Liga das Escolas de Samba de SP, que coordena o Carnaval, quanto do Comando de Policiamento de Choque, responsável pela revista nos estádios, é que o bastão pode ser usado para ferir alguém.





**Nós temos
Bastão para selfie**



Vendas de aparelhos | Novos e seminovos
Chips de todas as operadoras | Assistência técnica e Acessórios

(15) 3305-3499 | (15) 7814-5154
Rua Cel. Lúcio Seabra, 520 - Centro

A Massacrante Felicidade dos Outros

Ao amadurecer, descobrimos que a grama do vizinho não é mais verde coisíssima nenhuma.

Estamos todos no mesmo barco.

Há no ar certo queixume, sem razões muito claras. Converso com homens e mulheres que estão entre os 40 e 50 anos, a maioria deles estabelecidos em suas profissões, com famílias constituídas e saúde, e ainda assim trazem dentro de si algo perturbador, algo que os incomoda, mesmo aparentando estar tudo bem.

De onde vem isso?

Os anseios da alma são totalmente diferentes dos anseios da matéria.

Normalmente, passamos a vida tentando nos inserir em determinado grupo social ou sofrendo a pressão social do meio em que vivemos. Somos bombardeados com mensagens de sucesso ligadas a aquisições (as pessoas que nos cercam também, e daí nos julgam com esses valores, criando um terrível círculo vicioso); na maioria das vezes, somos notados por dirigirmos carros caros ou fazermos viagens internacionais mais de uma vez ao ano, e assim vai.

Só que tudo isso tem um custo, além de, geralmente, proporcionar satisfações passageiras – dura até o próximo desejo ou a próxima pressão social. Os anseios da matéria são teimosamente volúveis e fugazes, além de serem, brutalmente, escravizadores e tiranos.

Ah, o Facebook... esse, sim, é a porta do inferno. Por que todo mundo viaja e só eu não? Por que todo mundo sorri e eu estou numa amargura tremenda? Como todo mundo tem tantos amigos e vida social tão intensa, quando eu só tenho por amigo o meu cachorro?

As pessoas que estão em evidência alardeiam muito suas vitórias, mas falam pouco das suas angústias, revelam pouco suas aflições, não dão bandeira das suas fraquezas – então, fica parecendo que todos estão comemorando grandes paixões e fortunas, quando, na verdade, entre quatro paredes, a coisa não está tão animada assim.

Ao amadurecer, começamos a diferenciar os anseios da matéria dos anseios da alma.

Aquilo que não satisfaz a alma começa a gritar em nossos peitos, exigindo mudanças e novos valores, e sábio é aquele que consegue identificar tudo isso, rapidamente, porque a angústia, chicote com que a alma dilacera nossos sentimentos em busca de liberdade, vai agir com violência.

Sábio é aquele que não oferece barreiras à mudança e que se permite enxergar com olhos de amor.

Nossa vida tem muito valor. Paz interior, amigos leais, nossas músicas, livros, fantasias, decepções e recomeços, tudo isso tem que ser incluído em nossa biografia.

Porque a grande realidade é que as pessoas, normalmente, não invejam o que as outras possuem, mas, sim, a felicidade que aparentam ter. No final das contas, o que se inveja são os tesouros da alma.

Não confunda uma vida sensacional com uma vida sensacionalista.

A felicidade pode estar deitada aí no sofá, a seu lado.

AUTOS & C



UTOS & CIA



Prática evita o desgaste do sistema de freios e embreagem

com que as rotações do motor se elevem e, ao mesmo tempo, passam a impor uma velocidade controlada ao automóvel. Descer com o carro desengrenado ou, como muitos falam, na banguela, é uma prática não recomendada. Em resumo: mantenha o carro engrenado sempre, mesmo nas descidas, e em conjunto com os freios, dessa forma o motorista estará sempre numa condução segura e tranquila.

Técnicos ressaltam que os carros foram projetados de maneira a propiciar o uso do freio-motor, e esta ação não causa danos ao veículo, ainda que alguns proprietários tenham certo receio de usar. Por outro lado, o uso frequente da embreagem, com o hábito de deixar o pé no pedal mais tempo do que o necessário, pode, sim, levar ao desgaste do disco da peça.

O correto é tirar o pé da embreagem à medida que se acelera. Feito isso, o pé deve ficar apoiado na lateral e não no pedal. Pode parecer óbvio, mas procure reparar em você mesmo ou então quando estiver no carona. Observe outro motorista e veja o quanto o pé fica apoiado no pedal da embreagem. Outro fato que destrói a embreagem é durante uma parada no semáforo. O motorista que utiliza a embreagem como freio está gastando o componente desnecessariamente.

Freio-motor

Usar a rotação do motor para auxiliar a controlar a velocidade do carro, além de aumentar a segurança, também evita o desgaste do sistema de freios e não danifica a embreagem, como pensam alguns motoristas. Pelo contrário. A prática de utilizar o próprio funcionamento do motor para diminuir ou controlar a velocidade do carro ajuda a mantê-lo sob controle. Agora, o vício de deixar o pé na embreagem, sim, pode levar a um desgaste.

O freio-motor nada mais é do que a prática de utilizar o funcionamento do motor para ajudar a diminuir ou controlar a velocidade do carro. Por exemplo, em uma estrada o

motorista segue em quinta marcha quando surge a descida. Então, tira o pé do acelerador e deixa o automóvel seguir a trajetória. Na ocasião, apenas o fato de tirar o pé do acelerador e deixar o carro engrenado na descida, o motorista já estará aplicando o uso do freio-motor. Mas o termo é mais utilizado quando, em longas descidas, o motorista também procura evitar o uso excessivo do freio para não causar a fadiga do sistema por aquecimento. Desse modo, o motorista reduz uma ou duas marchas e deixa o carro seguir pela descida e utiliza o freio moderadamente.

O fato de reduzir uma ou mais marchas faz

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

Sensor de Estacionamento: muito além da baliza

Considerado, no passado, um item de luxo, os sensores de estacionamento acompanharam a evolução tecnológica dos últimos anos e, hoje, estão presentes em quase todos os modelos de automóveis.

Com o auxílio do sensor, estacionar o carro ou dar uma ré fica mais fácil, principalmente se o equipamento traz uma câmera de vídeo acoplada, proporcionando ao motorista uma visão ampla do que está atrás do veículo.

Hoje, o mercado automobilístico nos proporciona diversas marcas e preços, trazendo, assim, uma unanimidade na hora da escolha do acessório veicular.

O intuito do sensor de estacionamento é auxiliar o motorista em uma das horas mais difíceis da direção: a baliza. Quem nunca encontrou dificuldade em estacionar naquela vaga mais apertada ou acabou encostando o carro e arrancando aquela pintura novíssima do veículo recém-comprado? Com o sensor de estacionamento, a tarefa de estacionar está cada vez mais fácil.

O funcionamento dos sensores é bem simples, pois eles atuam como captadores de

*Considerado, no passado,
item de luxo, dispositivo, hoje,
está presente em muitos carros.*

sinais, (através de um sistema de ultrassonografia), auxiliando o motorista por meio de ruídos sonoros, sendo tocados com mais intensidade de acordo com a proximidade de possíveis objetos. Para os motoristas mais exigentes, os sensores de estacionamento estão sendo acompanhados por câmeras de ré, que, geralmente, são instaladas nos para-choques dos veículos. Em carros mais espaçosos, como os utilitários esportivos, as câmeras acabam sendo instaladas na parte superior dos vidros traseiros.

Essas câmeras de ré funcionam em sincronia com os sensores de estacionamento, pois no momento do engate da marcha ré, o motorista terá o contato visual com o espaço disponibilizado para o estacionamento, con-

tando também com os avisos sonoros proporcionados pelo sensor.

Como a demanda sobre o produto cresceu absurdamente, diversas empresas deste segmento possuem uma grande variedade de modelos, para atender a todos os gostos, e bolsos, do mercado nacional. Os preços partem de R\$ 59 e podem atingir o patamar de R\$ 1.000,00 (mil reais), dependendo do modelo e marca do veículo.

O que traz benefícios ao consumidor deve, sim, ser considerado uma necessidade e não um capricho. Os sensores estão chegando neste mercado brasileiro exigente e vem superando todas as expectativas, pois, além de evitar colisões, os sensores e câmeras auxiliam na capacidade de aperfeiçoar o momento mais difícil da direção: a baliza.

Os Sensores de Estacionamento estão, cada vez mais, difundidos no mercado brasileiro e por se tratar de uma tecnologia nova, muitos dos modelos nacionais ainda não vêm com este recurso. Se o seu carro ainda não possui este facilitador, descubra onde comprar, já que pode e deve ser considerado um item de segurança



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



sageiros traseiros, que colocam em risco sua integridade física e a dos passageiros que estão na frente do veículo.

Estudos apontam que, em uma colisão, o corpo de uma pessoa ou qualquer objeto que esteja no veículo pode chegar a pesar 35 vezes o seu peso em circunstâncias normais. Por exemplo: uma pessoa de 75kg, em uma batida com desaceleração total, estando o veículo a 50 km/h, pesará 2.600 quilos. É isso mesmo: mais de 2,5 toneladas! É por isso que numa forte colisão é impossível que a pessoa se segure sem o cinto de segurança. Este também é um bom estímulo para que o cinto de segurança seja usado também no banco traseiro. Bater a face ou o tórax no banco da frente com este peso “extra” significa uma grande chance de ferimentos generalizados.

Uso de cinto de segurança traseiro também é obrigatório

Mais da metade dos passageiros não usa o equipamento

Como qualquer mudança de hábitos e de cultura, o uso de cinto de segurança nos automóveis é um comportamento que, aos poucos, foi se integrando ao cotidiano das pessoas. É difícil imaginar que, há pouco mais de três décadas, encontrar quem usasse o dispositivo era uma missão quase impossível. Poucos motoristas usavam o cinto de segurança, até mesmo porque poucos carros apresentavam o equipamento.

A obrigatoriedade do uso deste item de segurança – e as multas que o não uso dele pode acarretar – já provocou mudanças no comportamento de motoristas e passageiros, principalmente de quem senta no banco dianteiro, que é muito visado pela fiscalização. Embora o uso do cinto no banco traseiro também seja obrigatório, mais da metade dos passageiros, que viajam atrás, não o usam, conforme apontou recente pesquisa realizada pela Artesp (Agência Reguladora dos Transportes do Estado de São Paulo), realizada em dezembro passado.

Mas atenção: as autoridades devem intensificar a fiscalização do uso deste dispositivo de segurança. A ideia é mostrar que se o uso nos bancos dianteiros se tornou uma realidade, esta nova conquista não só é possível como viável.

Quando a lei de obrigatoriedade entrou em vigor, muita gente reclamou dos gastos para ter que adequar seus veículos e o alto valor da multa. Outros eram contra pelo desconforto ou por receio de ficarem presos ao cinto em caso de acidente. O tempo passou e os dados prova-

ram que o cinto de segurança é um grande aliado de quem se desloca em veículos particulares e coletivos (de viagem).

Segurança

Quem viaja no banco de trás de um automóvel pode se iludir com a pseudo-sensação de segurança proporcionada pelo habitáculo e por estar atrás dos bancos dianteiros.

Mas a realidade é outra! Se houver uma colisão, os bancos dianteiros funcionam como um obstáculo para a inércia do corpo e podem até ser transpostos pelos pas-

Air bag e encosto de cabeça

E quem acha que air bag sozinho faz milagre, fica o alerta: ele faz parte de um conjunto de segurança, onde o cinto é indispensável. Duvida? Por que, então, tantos veículos que têm air bag possuem o dispositivo que apita quando o motorista está sem cinto? Aliás, este dispositivo poderia funcionar não só para os bancos dianteiros como também para os bancos traseiros. O encosto de cabeça, assim como o cinto de segurança, é obrigatório. Ele deve ser ajustado para cada passageiro porque faz parte do sistema de segurança junto com o cinto e previne fraturas na cervical e pescoço em caso de colisão.

53% dos passageiros não usam cinto de segurança no banco traseiro

Uma pesquisa realizada pela ARTESP (Agência de Transporte do Estado de São Paulo), em dezembro de 2014, revelou que 53% dos passageiros não usam cinto de segurança no banco traseiro. O levantamento, feito nas 45 rodovias do Programa de Concessões Rodoviárias do Estado de São Paulo, mostra ainda que 15% dos passageiros no banco da frente também não usam o cinto e 13% dos motoristas trafegam sem o equipamento.

De 2012 até outubro de 2014, 69,4% dos passageiros de bancos traseiros que morreram em acidentes nas rodovias estavam sem cinto de segurança. As vítimas fatais no banco da frente de passageiro sem cinto chegam a 38,4% e 50,1% dos motoristas. Dados sobre a quantidade de vítimas de acidentes, nas rodovias sob concessão, que não usavam cinto de segurança, apontam para a necessidade de constantes campanhas de conscientização dos motoristas e passageiros.

AARTESP iniciou uma campanha publicitária mostrando as desculpas dos usuários para não utilizar o cinto de segurança no banco de trás. A campanha está sendo veiculada na televisão, nas rádios e na internet. As ações se estenderão até o mês de junho. Também como parte do programa será instalado um simulador de impacto na Arena Tribuna, em Santos. O equipamento, que poderá ser utilizado pelos turistas que visitarem o local entre os dias 10 de janeiro e 1º de fevereiro, simula uma batida de carro. A campanha também está sendo veiculada a no aplicativo de trânsito “Waze”. Além disso, foram instaladas 94 faixas em pontos estratégicos.

Verão: sol, calor, água e perigo

Número de afogamentos na Região está entre os maiores do Estado

A Região de Sorocaba e Itapetininga, atendida pelo 15º Grupamento do Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo, está entre as que mais registram casos de afogamento em águas internas, como são chamados rios, lagos, açudes e piscinas. Com a chegada do Verão, período considerado crítico, aumenta a procura por lugares onde as pessoas possam nadar e se refrescar. Consequentemente, as estatísticas envolvendo casos de afogamento aumentam.

“Nós temos uma grande rede hidrográfica e a Região é vasta”, comenta o tenente Adriano Augusto Freitas de Brito, comandante interino do 4º Subgrupamento da corporação, sediado em Itapetininga e abrangendo uma área de 10 cidades, contando com a subsede na cidade de Capão Bonito.

O oficial ressalta que o período considerado crítico, que inclui as férias de verão, já começou. O problema é que a área de atendimento da unidade tem registrado um volume grande de afogamentos, perdendo apenas para a Capital. Para Brito, o tamanho da região e a grande quantidade de chácaras com piscinas, ou que dão fundos para rios ou possuem açudes e lagos, contribuem para esta situação.

Para quem quer aproveitar a estação, aqui vão algumas dicas. Manter a calma e chamar o bombeiro, evitar lagos, açudes e rios e ter cuidado, inclusive, em piscinas. Estas são algumas dicas que o Corpo de Bombeiros do Estado procura passar à população. Outro fator de risco é o excesso de consumo de álcool, o que potencializa o perigo de um afogamento.

“Se em piscinas, onde o ambiente é controlado e tem boa visibilidade, o risco é grande de se afogar, imagine em um lago onde a pessoa não sabe a profundidade, se há algo no fundo que possa prendê-la ou machucá-la, como um pedaço de cerca ou de madeira pontiaguda. Não podemos esquecer que um açude é uma região alagada e pode ter objetos no fundo. Além disso, o consumo de álcool exagerado afeta a coordenação da pessoa”, afirmou Brito, acrescentando que mesmo bons nadadores de piscina podem se afogar ao mergulhar em lagos.

Mais cuidados

Saltar de lugares altos, como pontes e pedras, também é perigoso. “A pessoa pode ter um traumatismo, seguido de um afogamento pós-trauma”, observou o bombeiro.

Brito ressalta, entretanto, que é difícil evitar que as pessoas nadem em açudes e simi-

lares. “Há poucas opções de lazer. Por isso, se for nadar, não consuma bebida alcoólica, pois açudes e lagos são imprevisíveis, não há controle e segurança”. Mesmo em clubes que possuem piscina, estes devem zelar pela segurança dos usuários, proporcionando equipamentos e a presença de um salva-vidas.

No caso de você presenciar um afogamento, a orientação do tenente é “lançar material flutuante, se estiver próximo da pessoa, ou algo para ela se agarrar e depois puxá-la, como um pneu com uma corda”, disse Brito, lembrando que o bombeiro deve ser acionado imediatamente. O socorro também deve ser feito com cuidado. “Se você estiver em um barco, não se aproxime muito, pois, no desespero, a pessoa pode virar o barco. O correto é dar o remo para ela segurar até se acalmar e depois puxar para o barco”.

O grupamento possui uma moderna máscara que possibilita a comunicação via rádio entre o mergulhador e a equipe que está na superfície, com alcance de 50 metros, tanto de distância quanto de profundidade. “Este é um equipamento novo e somente São Paulo e Ribeirão Preto possuem, além de Itapetininga”, contou o tenente Brito. Segundo ele, a máscara custa R\$ 30 mil e foi dada ao bombeiro por uma empresa.





01 - Gabi e Vitor, Capitão XV, Tatuí; 02 - Heloisa e Miguel, Velharia Pub Bar, Boituva; 03 - Cassiana, Ensaio Banda do Bonde, A.A.XI de Agosto; 04 - Dito, Ian, Isis e Alessandra, Niver Isis, Buffet Hermelinos, Tatuí

TIPOS de SERVIÇOS e PRODUTOS

- *Ambientação Residencial
- *Vidros Temperados
- *Vidros Laminados
- *Fachadas Pele de Vidro
- *Fachadas Glazing
- *Fachadas A.C.M
- *Brise-Soleil
- *Coberturas
- *Box Padrão
- *Box Eng^a

Obra: São Paulo



Obra: Rio de Janeiro



PARAÍSO VIDRAÇARIA

Cesário Lange

Alta definição para seu projeto...

Tecnologia
Atualidade
Atendimento
Dinâmica
Qualidade

Elmec

VIDRAÇARIA . ESPELHOS . POLICARBONATO . AMBIENTAÇÃO



Rua Francisco Ribeiro da Silva, 684 . Centro . Cesário Lange/SP
www.vidracariaparaíso.com.br

Atendimento:

(15) 3246-3176/98160-5151



05



06



07



08

05 - Renato, Felipe e Sandra, niver Felipe, Tatuí; 06 - Matheus e Wilson, Festa de Ano-Novo, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 07 - Elaine, Sorteio Natal dos Sonhos da ACE de Tatuí, Praça da Matriz, Tatuí; 08 - Soraya, Elida, Joana, Marcia, Mauri, Moacir e Lúcia, Sorteio Natal dos Sonhos da ACE de Tatuí, Praça da Matriz, Tatuí

Huummm...
Venha provar
nossas delícias!

www.suelibolos.com



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



09



10



11



12

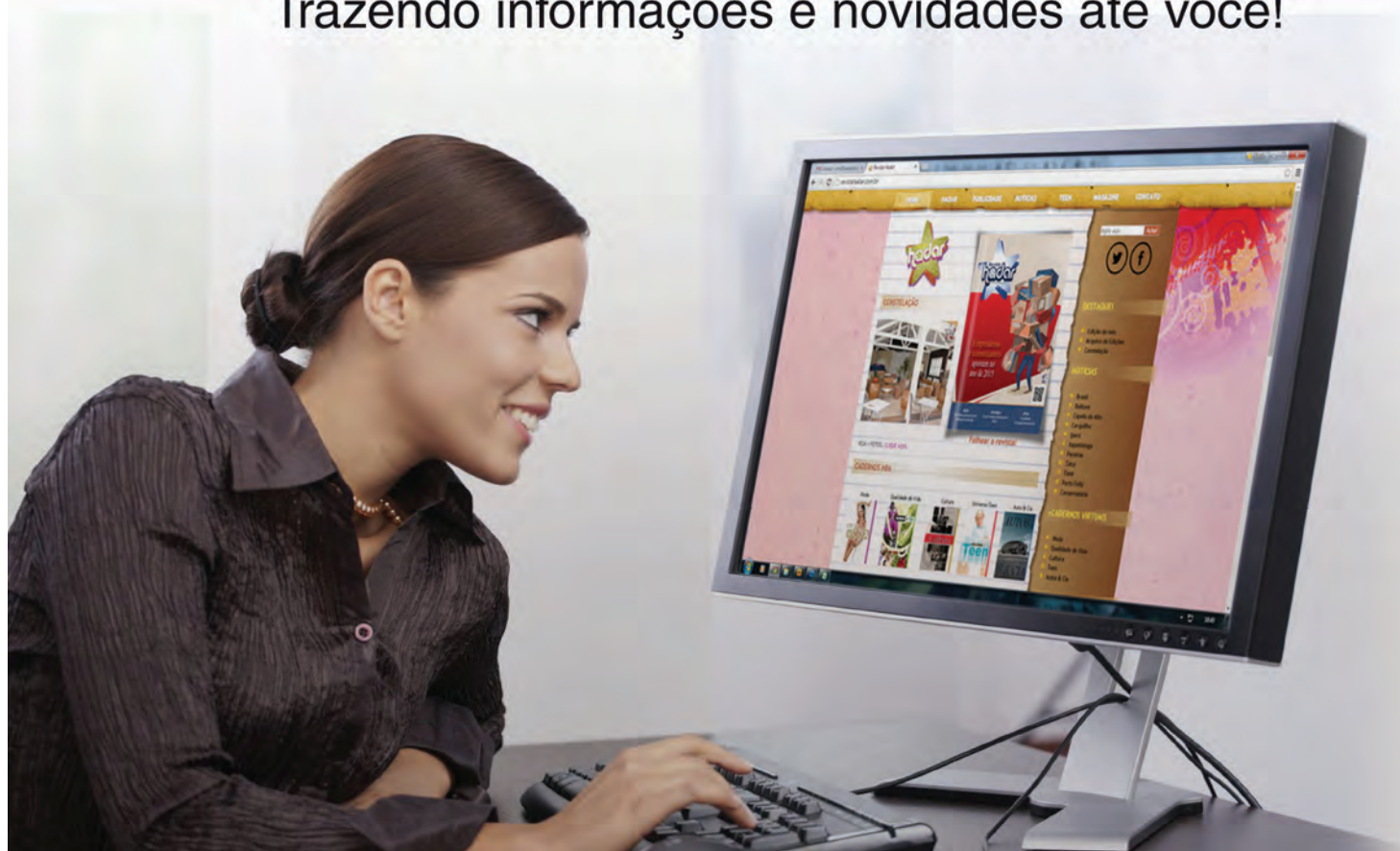


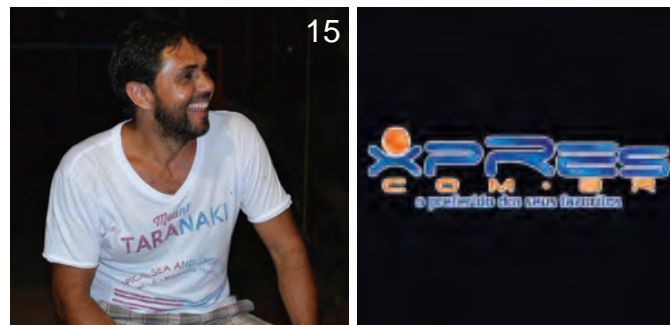
13

09 - Vilma e Adriana, Capitão XV, Tatuí; 10 - Simeão e Bete, Música na Praça, Praça da Matriz, Tatuí; 11 - Marteleto e Sabrina, Ensaio Banda do Bonde, A.A.XI de Agosto; 12 - Fátima, Tatiane, Adriana, Maria Clara, Célia, Bernadete e Élio, Festa de Ano-Novo, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 13 - Carol e Cintia, Capitão XV, Tatuí

Revista Hadar

Trazendo informações e novidades até você!





14 - Renata, Luíza, Bernadete e Simone, niver Bernadete, Pimenta e Salsa, Tatuí; 15 - Valdecir, Festa de Ano-Novo, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 16 - Leidimara, Cintia e Bruna, Capitão XV, Tatuí



Visite nosso site!

www.revistahadar.com.br



17 - Lucia e Gene, Música na Praça, Praça da Matriz, Tatuí; 18 - Natiele e Carlos, Capitão XV, Tatuí; 19 - Flávia e Olívia, Ensaio Banda do Bonde, A.A.XI de Agosto, Tatuí; 20 - Beatriz, Bodega, Boituva; 21 - Lucila e Ricardo, Capitão XV, Tatuí

Chega de desperdício!

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

City *cerâmica*

Blocos Inteligentes

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



Encontre os Blocos City na Rede Caetano

22



23



24



22 - Rebeca, Ensaio Banda do Bonde, A.A.XI de Agosto; 23 - Valdriana, Rosana, Andréia e Olívia, niver Isis, Buffet Hermelinos, Tatuí; 24 - Marcos, Lúcia, Élio, Sonia, Val, Hellen e Levi, Bodega, Boituva

73

PARAÍSO
VIDRAÇARIA



Emec

Vidros temperados nas cores
Fumê | Verde | Bronze | Incolor

Box Padrão (pronta entrega) - Tampo - Espelhos Box
de Acrílico - Bisotê - Fachada - Corrimão - Molduras
Guarda-Corpo

Rua Maneco Pereira, 503 - Tatuí/SP (15) 3251-7764/3251-7762
Rua Francisco Ribeiro da Silva, 684 - Cesário Lange (15) 3246-3176
contato@vidracariaparaíso.com.br

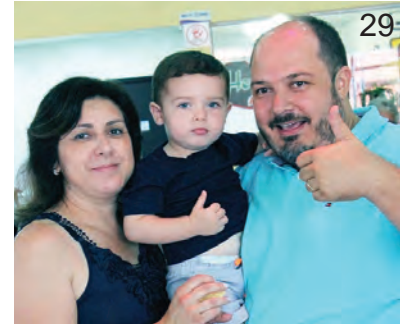
Sodiê Doces
Sensações irresistíveis até o último pedaço

Sodiê enfeitando doces
no ritmo do carnaval!



Emec

Rua José Bonifácio, 703 - Tatuí/SP (15) 3259-1223
Rua Monsenhor Soares, 450 - Itapetininga/SP (15) 3537-5080



25 - Claudio e Bete, Ensaio Banda do Bonde, A.A.XI de Agosto; 26 - Renata e Gisele, Velharia Pub Bar, Boituva; 27 - Francis e Lidiane, Capitão XV, Tatuí; 28 - Felipe e Natália, Bodega, Boituva; 29 - Rosana, Miguel e Fernando, niver Isis, Buffet Hermelinos, Tatuí

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA
Interativa



PROCESSO SELETIVO

UNIP 2015

GRADUAÇÃO

PÓS-GRADUAÇÃO

Só uma Universidade que é excelência em educação pode levar conteúdo de qualidade para milhares de alunos em todo o país.



Mesmo diploma da modalidade presencial



Material didático incluso



Aulas pelo PC, celular ou tablet



Mais de 598 polos de apoio presencial em todo o país



Tutoria 24 horas com equipe especializada



Você organiza seus horários de estudo

Faça já a sua inscrição: www.unipinterativa.edu.br / (15) 3251-1573

UNIP TATUI

Torta de Ricota com Uvas Passas

Quer aprender a fazer uma receita rápida, prática e fácil? Então, acompanhe passo a passo a deliciosa torta de ricota com uvas passas que a dona Cyla, nossa querida leitora e amiga da cidade de São Paulo, preparou, especialmente, para nós. É só pegar os ingredientes e começar agora! Anote aí, caro leitor!

Ingredientes

3 Ovos
1 Lata de Leite Condensado
1 Lata de Leite de Vaca
100g de Uvas Passas
½ kg de Ricota Fresca

Modo de Preparo:

Bater no liquidificador todos os ingredientes, com exceção das uvas passas.
Após bater, despeje em forma untada, espalhe as uvas passas sobre a massa e leve para assar no forno a 180°. Quando a torta ficar douradinha em cima, já estará pronta e agora é só servir!



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!



75



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



TAMBELLI

LANCHONETE E PASTELARIA

DESDE 1948

Levando até você
uma folia de sabores



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

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

www.tapemag.com.br

Mangueiras hidráulicas em geral



Mangueiras para lavadoras



Mangueiras



Ferramentas



Adaptador



Ligação reparadora



Suporte para mangueiras



Tesoura para poda



Tesoura de grama



Cortador de grama

TRAPP



Produtos em geral:

Abraçadeiras - Adesivos - Amortecedores - Borracharia - Correias - Correntes - Escadas - Ferramentas para Jardinagem
EPI - Lençóis e Pisos - Lonas e Cordas - Lubrificantes - Mangueiras em geral - Peças Agrícolas - Linhas Pneumáticas
Sinalização - Vedação - Aspersores - Mangueiras para jardim de PVC e silicone - Suporte para Mangueiras
Esguicho - Bico para Torneira - Luvas - Bomba - Regador, etc,

R. Onze de Agosto, 1041 - Tatuí / Centro - Fone: 15.3259-2800 Nextel: 96*60761