

TENDÊNCIAS

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 8 • EDIÇÃO 88 • MARÇO DE 2015

editora
camargo



O glamour do outono/inverno

Água:

A conscientização é a melhor forma de salvar o planeta

Biogás:

O combustível que vem do lixo

8 de março:

Uma data que deve ser comemorada

A Revista Hadar é um show! Amo vocês Hadar!

Clóvis Donizete Porciúncula

Adoro essa revista Hadar. Não tenho nada para anunciar, mas tenho mil palavras para elogiar! Parabéns a todos!

Elizabeth Amadei Amadei

Muito bonita a revista. Parabéns.

Naah Camargo

A matéria de solidariedade ficou show!

Daniele Fogaça

Parabéns equipe da Revista Hadar! Amei a matéria de capa. Realmente a Amazônia é importante para o planeta, não é a toa que ela é o "pulmão do mundo", não é? Sucesso e brilho sempre...!

Maria Alice Spinhosa

Revista Hadar, muito Sucesso!

Carlos Eduardo da Silva

Ficou linda a capa da edição de fevereiro!

Marcos Vieira de Moraes

Deus abençoe a Hadar! Sucesso e saúde para todos.

Waguinho Barros

DENTRAS COMEMORATIVAS

2015

Março

02 - Dia Nacional do Turismo/Dia Mundial da Oração

03 - Dia do Meteorologista

05 - Dia do Filatelista Brasileiro

07 - Dia do Fuzileiro Naval

08 - Dia Internacional da Mulher/Aniversário da cidade de Tietê

10 - Dia do Sogro/Dia do Telefone

12 - Dia do Bibliotecário

14 - Dia do Vendedor de Livros/Dia Nacional da Poesia/

Dia Nacional dos Animais

15 - Dia da Escola/Dia Mundial do Consumidor

19 - Dia de São José/Dia do Carpinteiro e do Marceneiro

20 - Início do Outono

21 - Dia Universal do Teatro/Dia Mundial da Terra/

Dia Internacional Contra a Discriminação Racial/

Dia Internacional da Síndrome de Down/Aniversário da cidade de Iperó

22 - Dia Mundial da Água/Aniversário do Município de Quadra

23 - Dia Mundial da Meteorologia

26 - Dia do Cacau/Aniversário da cidade de Capela do Alto

27 - Dia do Circo/Dia Mundial do Teatro

28 - Dia do Diagramador/Dia do Revisor

30 - Dia Mundial da Juventude

31 - Dia da Saúde e Nutrição/Dia da Integração Nacional

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

Carta ao leitor

Feliz Ano Novo! Ano Novo...?

É, caro leitor, para muitos brasileiros o ano começa, efetivamente, após o carnaval! Mas, para nós da Hadar, já começou... E o ritmo não para! Mais uma edição está chegando a suas mãos, quentinha, saindo da gráfica e com muito conteúdo para tornar o seu dia a dia muito mais interessante e com muita informação, pois cada página foi elaborada pensando em você, que nos acompanha todos os meses e é a nossa razão de existir.

E, embora o país enfrente muitas dificuldades, sempre podemos vislumbrar uma luz no final do túnel, ou seria melhor dizer, uma nuvem de chuva no horizonte? Sim, os reservatórios continuam em situação crítica, mas São Pedro tem ajudado e a chuva tem vindo. E com ela, o friozinho anunciando a chegada do outono 2015.

E nada como enfrentar as baixas temperaturas com bom gosto, elegância e em sintonia com as tendências da moda. A reportagem de capa, desta edição, aborda, justamente, o que deve fazer sucesso na estação, desde os pés à cabeça, vestindo e calçando as mulheres e os homens.

Mais do que uma questão de poder aquisitivo, andar bem vestido é uma maneira de ser, que combina a roupa adequada ao seu biótipo, juntamente com o tamanho do seu bolso, dizem profissionais ouvidos pela revista, não deixe de conferir!

Sem falar que a revista está recheada de assuntos pertinentes, como a obrigatoriedade do sistema de freios ABS para motocicletas, a partir do próximo ano, uma iniciativa que deve aumentar a segurança do motociclista na hora de frear, sobretudo em pisos molhados ou irregulares.

Quem anda de moto pelas ruas semidestruídas do país sabe a importância desta novidade! Isso pode salvar muitas vidas.

Valorizar a vida deveria ser o objetivo de todos nós. Infelizmente, muitos optam por valorizar o dinheiro, o poder, a violência e a intolerância. No mês da mulher, não podemos nos esquecer de que muitas brasileiras ainda sofrem violência e humilhações. Isso precisa mudar! Também é um dos assuntos que preparamos para você.

Respeitar e saber conviver com as diferenças são os preceitos básicos de uma vida em sociedade. Não podemos jamais nos esquecer disso, caro leitor. Uma ótima leitura!



Visão

Como Revista regional, há o desejo de valorizar o interior paulista com uma publicação de qualidade e que, realmente, atinja, satisfatoriamente, nosso público.

Missão

A Revista Hadar tem o propósito de entreter e informar seus leitores, com qualidade. Todo dia é um desafio, para que, quando você abrir seu exemplar, consiga identificar-se com as matérias, com o equilíbrio de beleza nas imagens e com a qualidade de informação, inovação, qualidade e ética.

Valores

Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo que fizermos; valorização da revista como um todo; cumprimento de datas/prazos.

EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte

Bernadete Elmec

editora@revistahadar.com.br

Jornalista/Redação

Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705, Ana Luiza Schifflers e Maria Eliza Rosa

jornalismo@revistahadar.com.br

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 Cassemiro 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 - Tatuí

(15) 3259-4543

revistahadar@gmail.com

Colaboradores

Julio César Gomes, Veridiana Pettinelli, Luiz Carlos Magaldi,

Roberta Lorenzetti Lourenço, Ivan Maia, Maria do Carmo

Marques Ramos, Aline Barbosa Marcelo

Agradecimentos

Todas as fontes entrevistadas

Distribuição

Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó,

Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê e

Porto Feliz.

Tiragem

8.000 exemplares

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

já foi

A cidade de Tatuí ganhou um Centro de Estatística e Prevenção de Acidentes de Trânsito no dia 9 de fevereiro. A partir de agora, todos os dados estarão integrados e atualizados em um programa de computador, que já entrou em funcionamento desde o último dia 1º de fevereiro.

Aconteceu, em Tietê, no dia 14 de fevereiro, o segundo passeio com os cachorros do canil municipal a fim de estimular à adoção consciente e desestressar os animais que não têm uma família e vivem confinados. O canil municipal fica no Parque Ecológico Cornélio Pires, que está localizado na estrada Shangrilá, no bairro Sapopemba.

vai ter

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

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.

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

Em Tietê, a população pode procurar o órgão do Procon, 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.

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.

Em Boituva, os interessados em obter reembolso de transportes escolar, em 2015, terão até 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.

No período de 2 a 20 de março, a Prefeitura de Tietê intensificará os exames preventivos à saúde feminina para comemorar o Dia Internacional da Mulher. A Secretaria de Saúde e Medicina Preventiva realizará um esquema de funcionamento diferenciado, até às 19h, nos postos de saúde de todos os bairros para coleta de papanicolau e solicitação de mamografia. O programa vale para todas as mulheres sendo que se pede atenção especial às que estão com idade entre 50 a 69 anos. Informações (15) 3285-9450.

Em Boituva, o Centro de Referência de Assistência Social de Boituva (CRAS Boituva) oferece vagas para pessoas de 12 anos de idade, que desejam frequentar as aulas de Ginástica Localizada, Hip Hop e Zumba. Informações (15) 3268-7163.

As mulheres de Tietê terão uma tarde especial para comemorar o Dia Internacional da Mulher no domingo, dia 8 de março. Dentro da programação do aniversário de 173 anos da cidade, também no dia 8, ocorrerá o 5º Mulher, Mente, Corpo e Alma. O evento começará às 13h. Informações: (15) 3285-8606 (Sec. de Cultura) / (15) 3384-5566 (Soneide).

No mês de março, acontece no Teatro Procópio Ferreira, em Tatuí: Dia 06, às 20h, Orquestra Jazz Sinfônica do Estado de São Paulo, Concerto em Comemoração aos 85 anos de Edmundo Villani-Côrtes; Dia 13, às 20h30, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 19, às 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 20, às 20h30, Grupo de Percussão do

Conservatório de Tatuí; Dia 28, às 19h, Solenidade de Formatura dos Alunos do Conservatório de Tatuí - 2015. No mês de março, acontece, também, no Salão Villa Lobos: Dia 24, às 19h, Jazz Combo do Conservatório de Tatuí; Dia 25, às 19h, Big Band do Conservatório de Tatuí. No Auditório da Unidade II, acontece dia 24 de março, às 18h, Camerata de Violões e Grupo de Performance Histórica do Conservatório de Tatuí. Informações: (15) 3205-8444 ou diretamente no Conservatório que fica na Rua São Bento, 415.

Em Boituva, começará, no dia 07 de março, o mutirão de acompanhamento de saúde para as famílias atendidas pelo programa Bolsa Família. A ação, que se estenderá até o dia 28 de março, será realizada nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) dos bairros, em dias e períodos alternados. Informações: (15) 3263.5456.

No mês de março, acontece no Teatro Municipal de Cerquillo: Dia 13, às 21h "Sereias da Zona Sul"; Dia 26, às 20h, Cinema Grátis: "O Invasor"; Dia 28, às 20h, Opera Curta: "O Barbeiro de Sevilha"; Dia 29, às 16h, Teatro Infantil: "Circo de Pulgas"; Dia 29, às 20h, Show de Humor: "Infantaria", com Rafael Infante. Informações: (15)3384-2634

SEJA VISTO E LEMBRADO



ANUNCIE NA HADAR!

www.revistahadar.com.br

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

Rede hoteleira deve crescer 30% até 2016

Setor movimentará mais de R\$ 6 bilhões

Desde a Copa do Mundo, evento que se tornou um divisor de águas para muitos setores da economia brasileira, o segmento de hotelaria e turismo vem desenvolvendo ações que visam o crescimento da atividade no país, incluindo investimento em novos hotéis, em regiões distantes dos grandes centros, como o interior paulista.

O segmento tem mantido diálogo com o governo, discutindo assuntos como acesso a linhas de crédito em bancos públicos, classificação hoteleira e capacitação de profissionais que atuam no setor.

Reunindo algumas das principais redes que atuam no Brasil, o Fórum de Operadores Hoteleiros do Brasil (FOHB) surgiu em 2002, no rastro do crescimento desta atividade no país. O fórum não possui fins lucrativos e representa importantes redes hoteleiras, nacionais e internacionais, com atuação no país. Ao lado dos hotéis independentes, os hotéis afiliados ao FOHB oferecem ampla, diversificada e qualificada oferta hoteleira, presente em mais de 130 cidades, 24 estados e no Distrito Federal. Juntos, os integrantes do FOHB geram 160 mil empregos diretos e indiretos e movimentam cerca de R\$ 6,9 bilhões em diárias vendidas.

Novos hotéis

Em encontro com autoridades do governo, logo após a Copa, o presidente do FOHB,

Roberto Rotter, afirmou que o setor projeta um cenário de crescimento para os próximos anos e, para isso, o ambiente de negócios precisa ser aprimorado. "Entre 2015 e 2016, a oferta de unidades habitacionais das redes associadas ao FOHB vai crescer 23%, com acréscimo de mais de 30 mil unidades habitacionais nesse período e cerca de 150 novos hotéis", disse.

Destaque

O Grupo Accor fecha 2014 com R\$ 2,2 bilhões em volume de atividades e recorde de novos contratos. Definido como "um ano importante para o turismo" por Roland de Bonadona, CEO Accor Américas & Caribe, 2014 também foi um ano de resultados recordes para a rede francesa, aqui, no Brasil. De acordo com o executivo, a companhia acumulou R\$ 2,2 bilhões em volume de atividades - o que significa a somatória do faturamento de seus hotéis com a receita de hospedagem dos empreendimentos que operam sob o modelo de franquia. Este valor representa um acréscimo de 7,3% no resultado do ano passado e já deve ser superado neste ano corrente. Para manter o ritmo de crescimento, apesar do cenário econômico ainda incerto para este ano, a companhia deverá valer-se de dois modelos de desenvolvimento. Um deles é a franquia, que, hoje, representa 43% dos novos contratos e é a opção da Accor para

ampliar seu portfólio de marcas como Ibis e Mercure em cidades secundárias brasileiras.

Mercado hoteleiro

Ano cauteloso para uns, de retomada para outros, 2015 deve ser um cenário completamente diferente de 2014. Este é o posicionamento do empresário Gabriel Lanna Moutran, que aponta uma mudança de cenário, demandando um trabalho atento das empresas especializadas no segmento.

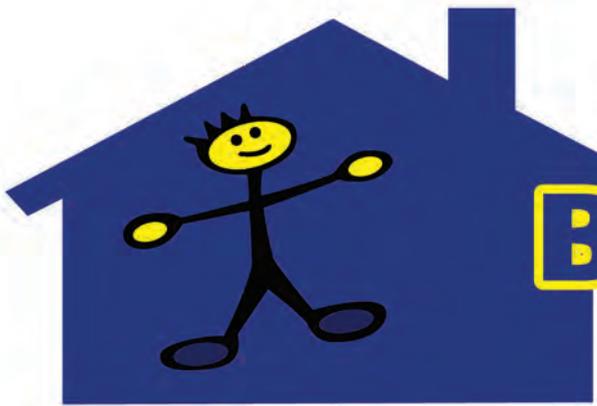
Estudos apontaram que, para 2015, o ramo deve ter seu crescimento previsto em mais de 10% na taxa de ocupação em mercados deficitários de hospedagem. Podemos dizer que a hotelaria acordou e vem se preparando, fortemente, para oferecer melhor hospedagem e serviços para seus hóspedes. O importante é que, nestes anos todos, investidor e hóspede têm uma coisa em comum: eles não medem esforços, medem resultado, seja no atendimento, seja em vendas ou no financeiro. Quem entrar nesta área tem de saber que é preciso se esforçar muito, pois a hotelaria, diferentemente de outros segmentos, ainda preserva a tradição de atender com excelência.



CENTRAL DE ATENDIMENTO GRUPO CEDROS

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

www.grupocedros.com.br



CASA DO BOM MENINO DE TATUÍ

Um espaço dedicado ao amor

Logo na entrada, crianças brincam de pique esconde e a risada delas soa como melodia em um quintal gramado. Os sorrisos são um cartão de boas vindas e os abraços deixam um sabor de volte logo. Em meio a paredes cercadas de amor e carinho, vivem sete crianças sob o mesmo teto. E, apesar do afeto que os cerca, diariamente, os pequenos aguardam, ansiosamente, por um lar, onde poderão encontrar pais e mães capazes de oferecer todo o amor e dedicação de uma família.

Fundada em 04 de julho de 1981, por Ângelo Valdrighi, Pedro Alcântara, Luis Ayres e Eudes Machado, a Casa do Bom Menino, presidida por Genivaldo Cruz Ribeiro, recebe crianças de 0 a 6 anos, que chegam através do Conselho Tutelar, para serem cuidados por funcionários e voluntários do local e, posteriormente, serem adotadas.

“Um dia, um amigo me chamou para participar de uma reunião, a respeito de um orfanato, que, até então, eu não sabia da existência. Comecei a dar palpites e fui convidado para ser presidente da Casa. Naquela época, havia cerca de 40 crianças, dormindo até mesmo no banheiro”, conta José Roberto dos Reis, mais conhecido como Reizinho, que já foi diretor, presidente e, atualmente, é tesoureiro da Casa do Bom Menino.

Desde 1995 à frente dos trabalhos, Reizinho, que conseguiu a doação de um terreno no Vale da Lua, cedido pela Família Guedes, ajudou na construção da nova sede do local, que está localizado na Rua Joaquim de Souza Miranda, 145.

“Após três anos de obras e sem contar com verbas fixas, conseguimos finalizar o local, que, hoje, abriga a Casa Transitória. Através da verba arrecadada com o aluguel, são su-



pridas as necessidades da Casa do Bom Menino”, explica o tesoureiro.

No local, há uma casa completa, com três quartos, quatro banheiros, além de um quarto adaptado para bebês, com berços e outro para crianças maiores, com camas. Ainda há uma sala, cozinha e um grande quintal, para que as crianças sintam, ali, o aconchego de um lar.

Os moradores do lar de amor, também contam com o auxílio de um carro, que os leva para as consultas periódicas ao dentista, psicólogo e médico, sempre acompanhados de uma assistente social, que também os leva, diariamente, para a creche, durante o período da tarde.

Para continuar com o trabalho de apoio às crianças, a Casa do Bom Menino conta com um convênio estabelecido com a Prefeitura Municipal de Tatuí, que repassa uma verba anual, através do Conselho Municipal de Criança e do Adolescente (CMDCA).

Também há empresas e doadores que ajudam com mantimentos ou dinheiro. Neste caso, quem tiver interesse em ajudar, pode entrar em contato através do telefone (15) 3251-7967 ou (15) 3251-8920, informar os dados pessoais e a quantia que será doada, que, preferencialmente, deve ser acima de R\$5,00. Um funcionário da Casa irá até a casa do colaborador, para retirar a quantia doada. Quem quiser ajudar de outra maneira, também pode doar materiais de limpeza, mantimentos, leite e fraldas, no tamanho P ou M.

Mas além dos itens materiais, que são de extrema necessidade, as crianças também aceitam amor e carinho, já que a população pode visitá-las aos domingos, a partir das 10 horas.

Colabore como puder e quiser, pois todo tipo de ajuda é bem-vinda.

LA COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

PROMOÇÃO MINIGARRAFINHAS DA GALERA

Juntando **3PONTOS + 4REAIS**, você escolhe a sua **minigarrafinha** com o seu nome ou **miniengradado**.*



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.

*Promoção válida de 23/02/2015 até 23/04/2015, podendo ser prorrogada a critério da Promotora ou enquanto durar o estoque de minigarrafinhas e miniengradados.
**Promoção válida somente nos Postos com Bandeira SHELL. Consulte regulamento interno.
***Válidos até 31/03/2015



GNV somente no AUTO POSTO-VALINHO.

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



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

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

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

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

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

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

A importância de ter amigos na infância

Durante a vida, fazemos diversas amizades, algumas são passageiras e outras para a vida toda. Mas muitos não sabem o quanto essas amizades são importantes e fazem parte do nosso desenvolvimento como seres humanos, ajudando a formar nossa personalidade e a enfrentar o mundo como ele é fora de casa.

Segundo Visette Lopes Galiardi Silva, psicóloga e psicopedagoga, CRP 44987, os primeiros vínculos que a criança forma na vida é com a mãe e com o pai, que proporcionam, a ela, um ambiente adequado, suprimindo suas necessidades e funcionando como modelos de homem e mulher, de pai e mãe, de profissionais, enfim, de todos os papéis que exercem na vida. “É através dessas relações de amizade fora de casa, nas brincadeiras e nos jogos, que a criança desenvolve recursos emocionais, sociais, culturais, etc.,” explica a psicóloga. Assim como integrante de outros grupos (ballet, judô e também atividades recreativas), a criança aprende a conviver com as diferenças, aprende que, para viver em sociedade, é preciso seguir regras e leis, co-

A criança desenvolve sua personalidade conforme as experiências que passa, e a amizade é essencial para esse desenvolvimento

nhece os limites das coisas e as suas próprias limitações, exercita a tolerância, aprende a partilhar, canaliza a agressividade de forma adequada, ou seja, aprende a administrar melhor seus sentimentos.

Visette explica que, muitas vezes, pais superprotetores ou aqueles, socialmente, mais reservados privam a criança dessa aprendizagem por acreditarem que estão protegendo-a dos reveses do mundo, ou seja, dos perigos e da violência. “Na verdade, estão interferindo em seu processo natural de desenvolvimento e esquecem que a criança sente prazer brincando e fazendo amigos. Afinal, a brincadeira ajuda a organizar as relações emocionais e o desenvolvimento de

contatos sociais”, conclui.

Pesquisas mostram que, ao longo da vida, uma pessoa coleciona cerca de 400 amigos, mas mantém contato com menos de 10% deles. Em média, vive-se rodeado por trinta pessoas. Dessas, apenas seis são tidas como verdadeiros amigos. Adultos passam menos de 10% do tempo com os amigos. Crianças e adolescentes, cerca de um terço.

A personalidade do adulto se desenvolve a partir das experiências e vivências emocionais adquiridas em todo o seu processo de desenvolvimento. Esta bagagem de conhecimento é utilizada nos diversos tipos de relacionamentos. Assim sendo, o adulto pode formar amizades saudáveis, inclusive, algumas perduram desde a infância. Mas, infelizmente, também, pode formar inimizades. Para Visette, a falta de experiência das relações sociais pode comprometer no adulto sua autonomia, sua independência, a maneira como trata seus semelhantes, sua espontaneidade, sua criatividade, atrapalhar sua carreira profissional e seu relacionamento amoroso e sexual.





Clínica Koza

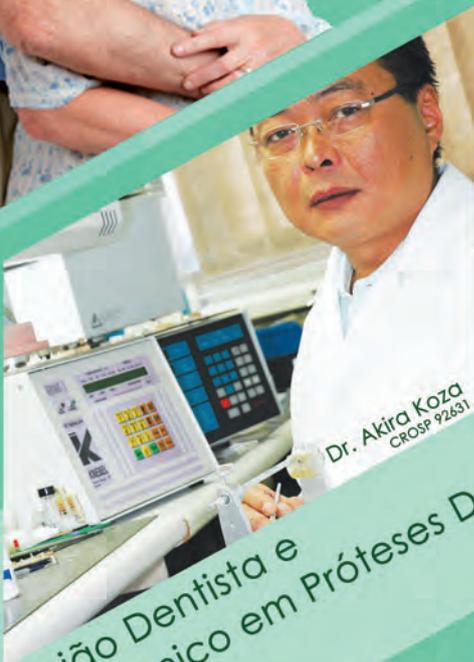
Um compromisso com você e sua saúde!
Há gerações cuidando da saúde bucal.

TRATAMENTOS

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



Dra. Naomi Koza
CRO 108096



Dr. Akira Koza
CROSP 92831

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias



Odontopediatra
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

Vencedores do OSCAR 2015



Brasil não leva a estatueta por documentário e "Birdman" é o grande vencedor da noite

A grande noite de gala do 87º Oscar consagrou "Birdman (Ou a Inesperada Virtude da Ignorância)" como o melhor filme de 2015. O longa do mexicano Alejandro González Iñárritu foi o destaque da noite, e levou para casa quatro prêmios: além do mais esperado da noite (melhor filme), venceram também nas categorias de melhor fotografia, roteiro original e direção. Outro que levou quatro estatuetas para casa foi "O Grande Hotel Budapeste", que venceu em categorias mais técnicas: melhor figurino, melhor cabelo e maquiagem, melhor design de produção e melhor trilha sonora.

Estrelado por Michael Keaton, "Birdman" retrata um ator que fez sucesso no passado, interpretando um super-herói e tenta retomar a carreira montando uma peça na Broadway.

Já o Brasil, que tinha chance de, finalmente, levar o seu primeiro Oscar para casa, continuou sem a sua estatueta. O país era representado pelo documentário "O Sal da Terra", codirigido pelo brasileiro Juliano Salgado. O filme foi derrotado por "Citizen-Four", sobre o vazamento de segredos dos

EUA por Edward Snowden.

"Boyhood: Da infância à juventude" acabou sendo o grande fiasco da noite. Indicado em seis categorias e um dos maiores favoritos ao prêmio principal, de melhor filme, o longa de Richard Linklater ficou com apenas uma estatueta: melhor atriz coadjuvante, para Patricia Arquette.

Julianne Moore, finalmente, recebeu um Oscar, na sua quinta indicação, pelo papel de uma mulher que é afetada precocemente pelo Mal de Alzheimer em "Para Sempre Alice". E o britânico Eddie Redmayne ficou com a estatueta de melhor ator, pelo papel do físico Stephen Hawking em "A teoria de tudo".

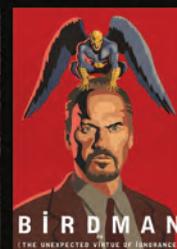
Principais prêmios da noite:

- Melhor filme - "Birdman ou (A Inesperada Virtude da Ignorância)"
- Melhor ator - Eddie Redmayne ("A Teoria de Tudo")
- Melhor atriz - Julianne Moore ("Para Sempre Alice")
- Melhor filme estrangeiro - "Ida" (Polônia)
- Melhor atriz coadjuvante - Patricia Arquette, "Boyhood - Da Infância à Juventude"
- Melhor ator coadjuvante - J.K. Simmons ("Whiplash - Em Busca da Perfeição")
- Melhores efeitos visuais - "Interestelar"
- Melhor longa de animação - "Operação Big Hero" - Don Hall, Chris Williams e Roy Conli
- Melhor direção - Alejandro G. Iñárritu - "Birdman ou (A Inesperada Virtude da Ignorância)"
- Melhor roteiro original - Alejandro González Iñárritu, Nicolas Jacobone, Alexander Dinelaris, Armando Bo, "Birdman ou (A Inesperada Virtude da Ignorância)"
- Melhor figurino - "O Grande Hotel Budapeste" - Milena Canonero
- Melhor cabelo e maquiagem - "O Grande Hotel Budapeste" - Frances Hannon, Mark Coulier
- Melhor fotografia - Emmanuel Lubezki - "Birdman ou (A Inesperada Virtude da Ignorância)"
- Melhor edição - "Whiplash - Em Busca da Perfeição" - Tom Cross
- Melhor canção original - "Glory", by John Stephens e Lonnie Lynn ("Selma")
- Melhor trilha sonora original - "O Grande Hotel Budapeste" - Alexandre Desplat

SETAL



WHIPLASH



DEIVID LEITE ESTÚDIO

VENHA APRENDER A DESENHAR OS SEUS PERSONAGENS FAVORITOS NO MELHOR ESTÚDIO DA REGIÃO.



CURSOS OFERECIDOS

MANGÁ

COMICS

CARTOON

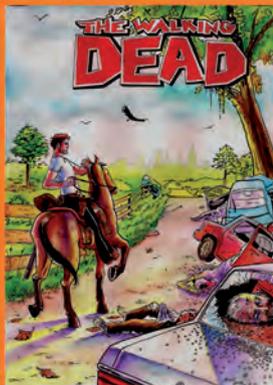
CARICATURA

REALISMO

VESTIBULAR

TATTOO

PINTURA DIGITAL



- Material didático desenvolvido para facilitar o aprendizado.
- Sala de aula equipada para proporcionar melhor conforto aos alunos.
- Turmas a partir dos 7 anos de idade.

AGENDE UMA AULA GRÁTIS

deivid.leite.9



Sua empresa precisa vende mais?

Que tal ter o melhor vendedor do mundo, 24 horas por dia, 7 dias por semana?

Somente em nosso País estima-se que tenhamos 107,7 milhões de internautas, neste ano, devemos chegar a 3 bilhões de pessoas conectadas ao redor do mundo. Em 2014, o mercado de E-commerce, no Brasil, foi de impressionantes R\$ 35,8 bilhões, já somos o 10º maior mercado web do mundo. Segundo a rede de relacionamentos Facebook, somente em nossa Pátria mãe, eles têm 89 milhões de usuários que acessam a rede, ao menos, uma vez por mês, o Twitter tem outros 41,2 milhões de conectados, e a rede profissional LinkedIn mais 16 milhões.

Com um mercado tão grandioso, ilimitado e ainda com muito potencial a ser explorado, por que em pleno século XXI existem empresas que continuam resistindo à web?

As respostas podem ser as mais variadas possíveis: medo, falta de conhecimento, insegurança ou até ignorância, talvez. O Facebook ainda é visto como uma rede de contatos pessoais, e normalmente a usamos para saber um da vida do outro, para mostrar para os outros um cotidiano que, muitas vezes, não é verdadeiro, em momentos que não vivemos todos os dias.

Mas será que esta fantástica rede não pode ser usada de forma profissional, como meio de divulgação de um produto ou de uma marca, buscando a interação entre vendedor e comprador? Certamente, pode, e muitas empresas já fazem isso, algumas usam esta ferramenta apenas para interagir com seus consumidores, buscando opinião sobre os seus produtos e serviços e melhorando a qualidade do atendimento, outras fazem para divulgar a marca, e outras ainda para divulgar o produto ou serviço propriamente dito.

Todos os indicadores mostram um ano difícil, com inflação em alta e crescimento em queda, e o resultado disso nós já sabemos. Queda nas vendas! O que sua empresa vai fazer para eliminar ou pelo menos diminuir os efeitos desta crise? Investir na chamada mídia digital não seria um bom caminho? Os investimentos não são tão altos e os resultados podem surpreender.

Pesquisas mostram que empresas que investem em sua imagem digital crescem,

em média, 18% a mais do que empresas que, simplesmente, ignoram a web. E a grande vantagem da rede de internet é a sua “democracia”, pois tem perfil de investimento para todos os bolsos, gostos e particularidades.

Sua empresa não tem um produto com perfil de vendas por E-commerce? Invista num bom site, vale a pena e é barato, trabalhe ferramentas gratuitas de divulgação e invista no Google Adworks, certamente, sua empresa se tornará mais visível, e seu produto será localizado com mais facilidade. Está com pouco dinheiro para investir? Não tem problema, comece montando um bom site. Existem, na internet, plataformas gratuitas e outras bem em conta, monte bons perfis nas redes sociais, faça contatos, mantenha suas redes atualizadas, certamente, os resultados alcançados serão bastante interessantes, pense nisto!

Partindo para o final, gostaria de deixar uma dica mais que importante: de nada adianta você montar um belo site, um ótimo perfil nas redes sociais com vários contatos, se não interagir e manter atualizado. Portanto, se está pensando em fazer isso

e não tem tempo de atualizá-lo com periodicidade, comece a pensar em quem pode fazer este trabalho para você, ou talvez em contratar uma consultoria, esta empresa irá manter atualizados os seus perfis, interagir com os seus contatos, monitorar tudo o que falam da sua empresa na rede, e o melhor, manter tudo organizado e com a impressão que você está sempre plugado. Como estas consultorias tem outros clientes e, normalmente, um profissional dedicado somente a isso, costumam cobrar valores atrativos e que valem a pena, principalmente, para quem - como eu - não tem paciência e tempo de ficar conectado por muito tempo.

Talvez, você ainda esteja com receio de fazer este investimento, ou até mesmo de migrar sua empresa para o mundo web, talvez, esta pergunta o faça pensar melhor no assunto.

Quando você precisa de um produto ou serviço, e não sabe onde encontrar, onde você procura?

Você acha que com o seu cliente é diferente?

Julio Cesar Gomes

Professor Universitário, Especialista em Vendas e Marketing Formado pela FGV e Consultor na Área de Atendimento ao cliente.

www.gomesjc.com.br



Cesário Lange

O comércio que cresce junto com a cidade

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

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

Saiba como ficar longe da dengue

No último mês, o Ministério da Saúde divulgou um boletim epidemiológico sobre as notificações de dengue nos primeiros meses do ano no país. Até a data da publicação, foram registrados 67.006 casos notificados. A região Sudeste teve o maior número de casos notificados (38.271 casos; 57,1%), em relação ao total do Brasil. O estado de São Paulo conta com mais de 30.000 dos 38.271 casos da região e corresponde a 78% do total.

Na região, muitas cidades estão em situação crítica. Sorocaba é uma delas e conta com cerca de 1.9 mil ocorrências, Iperó também está passando por uma forte crise epidemiológica e já chegou a 150 casos. Já na cidade de Tietê foram constatadas 29 suspeitas, com quatro confirmações até agora. Até o fechamento dessa edição, no interior do estado, já são sete pessoas que morreram com diagnóstico de dengue, faltando ainda a confirmação por exames de laboratório.

Apesar de muitas cidades estarem mais tranquilas, como Tatuí, que não conta com casos registrados até o momento, a população deve ficar alerta. O mosquito *Aedes Aegypti*, transmissor da dengue, é um pernilongo escuro com listras brancas e tem o hábito de picar durante o dia. Seus ovos são depositados na água, mesmo que em pequena quantidade, por conta disso, é necessária a máxima atenção da população para uma não proliferação.

Com casos se multiplicando no estado, prevenção ainda é a melhor solução para o problema

Os sintomas da dengue são muito parecidos com os de resfriados ou gripes (febre alta, dores de cabeça, dores nas articulações, nos músculos e atrás dos olhos, náuseas e vômitos e manchas vermelhas pelo corpo) e devem ser levados em conta na hora da automedicação, já que alguns tipos de medicamentos pioram a doença. Não existe um tratamento específico

para a doença, por isso, a pessoa contaminada deve procurar orientação médica e tomar bastante água.

Segundo o coordenador de Combate à Dengue de Tatuí, Toni Sumio Ogata, são muito importantes as campanhas de fiscalização nas residências, praças e terrenos do município e também as palestras educativas em escolas da rede pública e privada e empresas do município, pois a participação da população é parte fundamental para prevenir essa doença, que é perigosa e chega a causar óbito. “A maioria dos criadouros do mosquito está nas residências. A população deve realizar ao menos uma vez por semana a vistoria em seu imóvel, para não deixar focos para uma possível multiplicação do mosquito”, explica.

Como deixar sua casa longe do mosquito da dengue:

Trocar a água dos pratos de vasos com plantas por areia;

Armazenar pneus velhos em abrigos;

Limpar os bebedouros dos animais;

Deixar as garrafas vazias com o gargalo para baixo;

Desentupir os ralos, calhas, canos, toldos;

Jogar embalagens, plásticos e latas em lixeira bem fechada.





TODOS CONTRA A DENGUE

O PERIGO AUMENTOU. E A RESPONSABILIDADE DE TODOS TAMBÉM.



DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

A dengue é uma doença perigosa que infelizmente já é epidemia em várias cidades da região. Tatuí precisa fechar as portas para o mosquito. A Secretaria de Saúde vem fazendo a sua parte realizando uma verdadeira força-tarefa para conter a entrada da doença em nossa cidade, visitando casa a casa, realizando nebulizações para exterminar o *Aedes aegypti*. Mas, você também pode e deve fazer parte dessa batalha. Receba os agentes de combate à dengue. Evite água parada. Convoque seus amigos e vizinhos para essa luta. Juntos somos mais fortes.

CONVIDE SUA FAMÍLIA E SEUS VIZINHOS PARA COMBATER OS CRIADOUROS DO MOSQUITO.



COLOQUE O LIXO EM SACOS PLÁSTICOS E MANTENHA A LIXEIRA BEM FECHADA.



ENCHA DE AREIA OS PRATOS DAS PLANTAS OU LAVE-OS SEMANALMENTE



MANTENHA BEM TAMPADOS TONÉIS E BARRIS D'ÁGUA

SECRETARIA DE SAÚDE


PREFEITURA DE TATUÍ
No ritmo do futuro


Capital da Medicina
Cidade Triunosa

SUS+

Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PAÍS RICO É PAÍS SEM POBREZA



A Vena Focus Pesquisa e Marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2014 em Tatuí.



Destaque Empresário do Ano
EMPREENDEDOR JONAS CAETANO FILHO



Pedras Decorativas
ADNEI das PEDRAS



Hotel
DEL FIOI



Pizzaria e Disk Pizza
SPAZIO DO ZÉ



Centro Automotivo e Borracharia
PNEU 400



Vidros e Parabrisas
JUPA AUTOCAR



Farmácia de Manipulação
PERSONAL PHARMA



Auto Posto
LA COMENDADOR



Comunicação Visual
BRANCO



Instrumentos Musicais
PERIN



Escritório Contábil
ESCRITÓRIO SANTA CRUZ



Embalagens
COPLASPEL



Sistema de Proteção Inteligente
SPI



Cerâmica Caetano
GERENTE PAULO E. SAROBA



Sala de Eventos
OSWALDO DEL FIOI



Vendas, Manutenção e Instalação
ARKOTEC AR CONDICIONADO



Fogos de Artifícios
LOJA INGRID



Auto Peças
PAULISTA



Distribuidora de Fraldas
BABY USE



Escola de Idiomas
CCAA INGLÊS e ESPANHOL



Engenheiros e Arquitetos
CHRISTEN

Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial" e do jantar de confraternização, realizado na churrascaria O Costelão, na cidade de Tatuí. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil da Vena Focus no facebook e confira mais detalhes sobre o evento!



A Vena Focus Pesquisa e Marketing divulga as empresas preferidas do ano de 2014 em Tatuí.



Empresário Empreendedor
RENATO MINGOTE



Cobertura de Eventos
CRTV



Vendas e Assistência Técnica
MULTIMICRO COMPUTADORES



Cabeleleiro
PAULO COIFFER



Ensino Infantil e Fundamental
ESCOLA TERNURA



Jornal
O PROGRESSO TATUÍ



Centro Empresarial
LUCEMI



Som, Acessórios e Insulfilm
EQUIPAR



Vendas e Instalações de Aquecedores
ENERGIA SOLAR AQUECEDORES



Agência de Publicidade
ELMC COMUNICAÇÕES



Gesso em Geral
TONINHO DU GESSO



Materiais para Construção
REDE CAETANO



Churrascaria
O COSTELÃO



Escola de Cabeleleiros
TATHY



Revista
REVISTA HADAR



Funerária e Plano Assistencial
GRUPO MORENO



Rádio Temura
FM 93,9



Rádio Notícias
AM 1530KH2



Produção de Eventos
NEXXUS EVENTOS



Cirurgião Dentista
Dr. JOSÉ ERASMO PEIXOTO



Acima, uma sequência de fotos com os momentos da entrega do prêmio "Destaque Empresarial" e do jantar de confraternização, realizado na churrascaria O Costelão, na cidade de Tatuí. Agradecemos em especial aos empresários e a todos que participaram e colaboraram com a realização do evento. Acesse o perfil da Vena Focus no facebook e confira mais detalhes sobre o evento!

Como evitar acidentes com seu animal de estimação?



os cuidados necessários faz com que esses acidentes sejam evitados. Para auxiliar na identificação dos perigos, a Dra. Mara Rubia Fornazari, Médica Veterinária com especialização em Medicina Veterinária Preventiva, CRMV-SP: 13.068, deu dicas importantes.

“Em se tratando de animais de estimação, todo cuidado é pouco, principalmente, com filhotes, em casa!

Com a era tecnológica, aumenta a presença de fios elétricos ligados a aparelhos, sendo que os animais, em sua diversão, podem roer e acabar se electrocutando com certo risco para sua vida.

Além de ingerir peças e até aparelhos celulares”. Explica a Dra. Mara Rubia.

Conforme ela conta, existem vários riscos em diferentes segmentos da casa. Um bem comum é a ingestão de corpo estranho, principalmente, em casa com crianças, já que os brinquedos aguçam a curiosidade dos animais. “Há casos em que os cães ingerem até peças de roupas dos seus proprietários”, conta.

É sempre bom ficar de olho, pois também existem os casos de gatos com novelos de lã, carretéis de linha, a qual, segundo a médica veterinária, pode precisar de cirurgia para a retirada do material. Também devemos ficar atentos ao lixo, que pode conter ossos, palitos, pedaços de alumínio, etc, sendo que, acidentalmente, os animais ingerem, sem perceber que não se trata somente do alimento desejado. Todo cuidado é pouco

Tomando os cuidados necessários, seu bichinho estará salvo das possíveis armadilhas do dia a dia.

Ter um bichinho de estimação em casa é muito gostoso, principalmente, quando eles são aqueles filhotes fofinhos e manhosos. Porém, pequenos descuidos, como esquecer a tampa da lixeira aberta ou deixar fios elétricos soltos, podem causar um acidente envolvendo seu animal. Por isso, tomar

e quando acontece esse tipo de acidente, assim como os outros, é imprescindível que se leve o animal, imediatamente, ao Médico Veterinário de sua confiança ou ao mais próximo para que o socorro seja efetuado a tempo. A Dra. Mara Rubia explica que acidentes acontecem mesmo, e quando menos esperamos, mas nada melhor do que prevenir essa preocupação dentro e fora de casa:

Cuidados

- Mantenham as tomadas sem uso tampadas. Quando sair de casa, mantenham aparelhos desligados e os fios em segurança.
- Colocar telas nas janelas é obrigatório quando se tem gatos em casa, principalmente, em apartamentos e sobrados.
- Casas e outros locais com piscina devem ter proteção em volta, cobertura e escadas especiais para resgates de animais sozinhos e em perigo.
- Não dê ossos para os animais. Também evitem brinquedos pequenos e em casa com crianças, ensinem-as a guardarem os brinquedos quando não forem mais usar, evitando acidentes com os animais.
- Produtos de limpeza devem ser guardados em locais seguros, bem fechados, com tampa e sem nenhuma facilidade de acesso dos animais. O mesmo é indicado para o armazenamento de cosméticos e produtos e medicamentos. Obs: Nunca mediquem seus animais por conta própria!
- Não coloquem venenos para pragas onde seus animais possam ter contato direto e não usem inseticida com a presença dos animais no mesmo ambiente.
- Caixas, casinhas, potes, devem ter furros e abertura de segurança, pois se caírem com a abertura para baixo, o animal poderá respirar e até mesmo tentar sair, mesmo com o objeto virado.
- Objetos que possam quebrar em suas quedas, devem ser guardados em locais onde os animais não possam derrubá-los para não quebrarem e se cortarem.

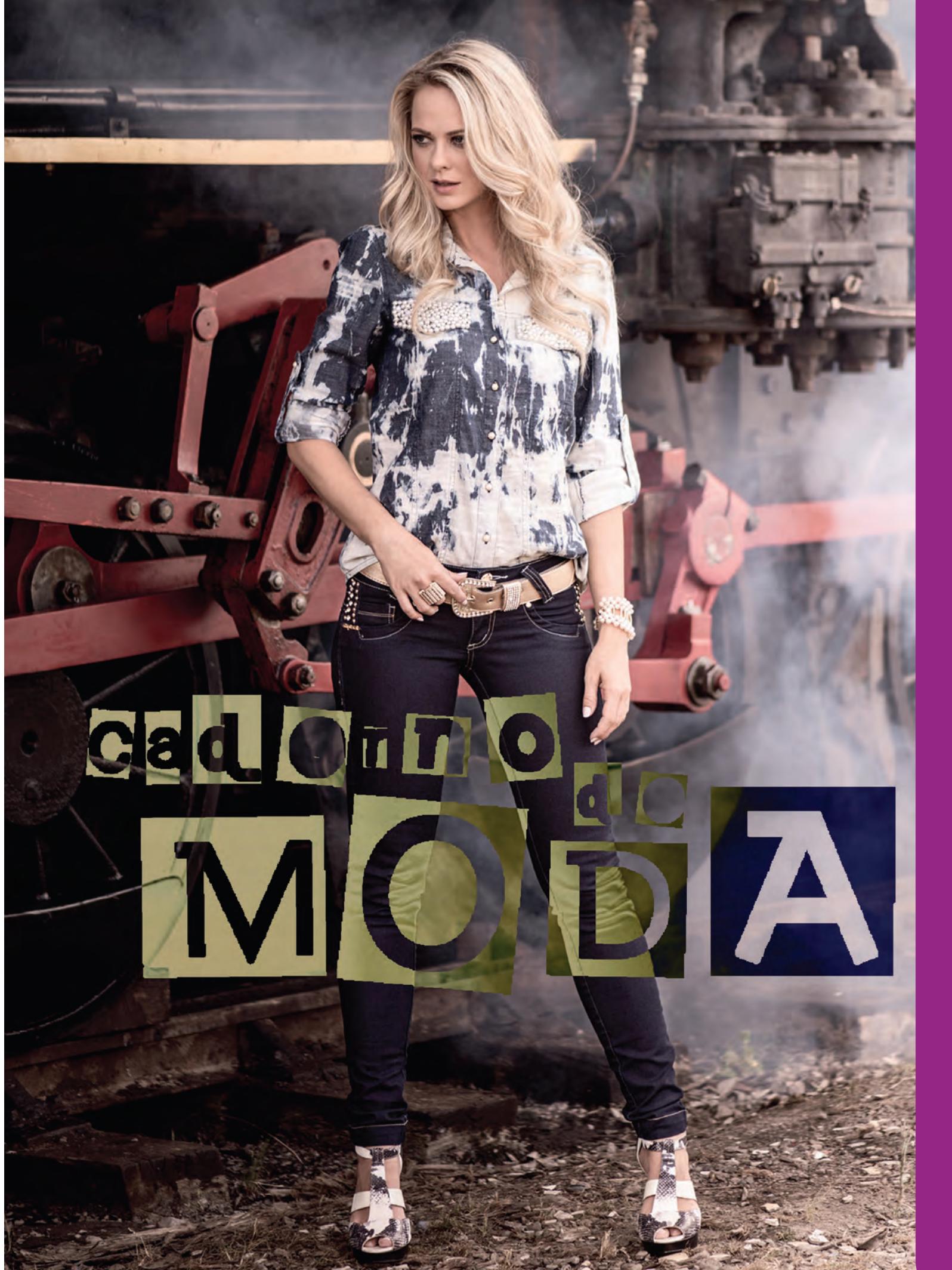
Sem tempo e com problemas elétricos?

**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](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)



cada un no

MODA

Georgia May Jagger

*Famosa desde o berço,
modelo tem o talento escrito no DNA*

Cabelos volumosos, lábios carnudos, dentes separados e um sobrenome de peso. Uma das mais requisitadas modelos da atualidade é Georgia May Jagger, filha do Rolling Stone Mick Jagger e daex-modelo Jerry Hall. Aos 23 anos, ela já estrelou campanhas para a Chanel, Versace, H&M, entre outras. É considerada ícone de estilo da sua geração, com mais de um milhão de seguidores em suas redes sociais.

Apesar de relutar quando adolescente em colocar aparelho nos dentes, que a levou a ser sua marca registrada, May ainda duvida se foi a escolha certa. “Serei uma velha estranha com dentes assustadores”, disparou em entrevista a uma publicação no Net-a-Porter. A modelo ainda acrescentou que seus dentes separados ajudam a mostrar que as modelos não são pessoas perfeitas. “Há essa ideia de perfeição. O que as meninas, principalmente as mais jovens, não percebem é que as modelos têm problemas. É bom para as pessoas perceberem que todo mundo é humano”.

Em 2014, tornou-se o rosto do perfume Angel de Thierry Mugler, que pode ser considerado um clássico, pois a fragrância ocupa o 5º lugar na lista dos 10 mais vendidos do mundo

e só fica atrás dos tradicionalíssimos Chanel nº 5, Coco Madeimoiselle, ambos da Chanel, J'adore da Dior, e Light Blue Dolce&Gabbana.

A top chegou à marca seguindo os passos de sua mãe, Jerry Hall, que foi rosto do perfume há 19 anos. “Minha mãe foi uma musa do Mugler e aparecia sempre nos desfiles em Paris. Eu tenho lembranças incríveis da fragrância e do envolvimento da minha mãe com a marca”, declarou a moça ao WWD, publicação nova-iorquina considerada a “bíblia da moda”.

A modelo não poderia ter saído mais linda e estilosa, e revelou, recentemente, que Mick Jagger é um pai exemplar, e apresentou a ela e aos irmãos “alguns valores fundamentais como o respeito pelas pessoas - mesmo que você não goste delas”.

Georgia, porém, não é a pioneira nas passarelas entre as filhas de Mick e Jerry. Elizabeth Jagger, que completou 30 anos em 2014, começou a fazer trabalhos como modelo em 1998. Dividida entre as carreiras de atriz e modelo, nunca demonstrou muita convicção em nenhuma das frentes. Em 2011, posou para a Playboy, reprisando a capa que a mãe estrelara em 1985. O ensaio lhe abriu muitas portas no mundo da moda.




JOSUÉ MOTA
 FOTOGRAFIA E CINEMA

site
www.josuemota.com

15.997302150 15.997210616

blog
www.josuemota.com.br

R. Conego Demétrio 391
Centro Tatui - SP

contato@josuemota.com

15.997387483 11.998160565

R. Milton Monzoni Vagner 193
Campolim Sorocaba-SP

— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Fotos: Carolina Nunes

Elméc

STROKE

nem

CAMILA KLEIN

CHOLET

SIMONE FRANCO

MOB

Estela Geromini

Lulu

LETAGE

JEANSERIA

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

O Dia Internacional da Mulher está em alta

O número de mulheres no poder e em grandes cargos vem crescendo, graças à luta diária de todas pelo mundo

No dia 8 de março de 1857, operárias de uma fábrica de tecidos norte-americana fizeram uma grande greve. Ocuparam a fábrica e começaram a reivindicar melhores condições de trabalho, tais como, redução na carga diária de trabalho para dez horas (as fábricas exigiam 16 horas de trabalho diário), equiparação de salários com os homens (as mulheres chegavam a receber até um terço do salário de um homem, para executar o mesmo tipo de trabalho) e tratamento digno dentro do ambiente de trabalho. A manifestação foi reprimida com total violência. As mulheres foram trancadas dentro da fábrica, que foi incendiada. Aproximadamente 130 delas morreram carbonizadas, num ato totalmente desumano.

Essa é uma das trágicas histórias da luta das mulheres pela reivindicação de melhores condições para todas elas. E graças a essas histórias, o mundo, hoje, tem grandes mulheres no poder, sendo presidentes e primeiros ministros de seus países, além de liderar grandes empresas.

Segundo pesquisa da Inter-Parliament Union (IPU), “*Women in Parliament*”, que levantou dados sobre a presença de mulheres nas cadeiras das câmaras legislativas e senados ao redor do mundo, apenas dois países no mundo têm maioria mulher em suas câmaras legislativas. Entre os senados, nenhum tem maioria mulher.

O lado surpreendente dessa pesquisa é que os únicos dois países onde as mulheres têm mais voz na Câmara são Ruanda e Andorra. Entre os 150 países pesquisados, o Brasil aparece na horrível posição 125. Entre 513 parlamentares, apenas 44 são mulheres.

Mas o Brasil também tem suas boas histórias com as mulheres. Desde o governo Lula, elas vêm sendo público prioritário de programas e ações do governo federal: em 2006, Lula sancionou a Lei Maria da Penha, que já salvou mais de 300 mil mulheres. A lei é considerada pela Organização das Nações Unidas (ONU) uma das melhores do mundo no enfrentamento à violência contra a mulher. E graças a uma lei sancionada por Dilma, primeira mulher no cargo máximo do país, que concede os benefícios sociais prioritariamente em nome das mulheres, elas são titulares de 93% dos cartões do Bolsa Família e signatárias de 86% dos contratos do Programa Minha Casa, Minha Vida.

Então, em mais um dia 8 de março, somos um mundo que, hoje, pode comemorar a conquista que as mulheres fizeram em diversas questões. Claro que muito ainda tem para melhorar, mas estamos no caminho e, com certeza, em pouco tempo, estaremos comemorando mais vitórias e conquistas femininas. Viva a mulher e suas conquistas!



FELIZ DIA
INTERNACIONAL
DA MULHER



www.revistahadar.com.br

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



One Store Marisol

Nova coleção Lilica e Tigor 2015.

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



Carmen Castro

Carmen Castro Pijamas e Lingeries (Um ano com você)

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

Kanguru Bolsas

Coleção Outono/Inverno Macadamia.

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





O Dia de Michele

No dia 8 de março, é comemorado o Dia Internacional da Mulher, e aproveitando essa data tão especial, vamos contar a história de uma mulher guerreira, que nunca desistiu dos seus sonhos.

Michele mora na cidade de Tatuí, tem 32 anos, é casada e tem uma linda filha. Ela começou a trabalhar ainda muito cedo e, por isso, não pôde terminar os estudos, e seu maior sonho era concluir e quem sabe fazer uma faculdade.

Em 2008, Michele prestou a prova do ENCCEJA (Exame Nacional para Certificação de Competência de Jovens e Adultos) e, assim, ela conseguiu concluir o Ensino Médio. Em 2009, ela prestou vestibular e começou sua tão sonhada faculdade. Foi um tempo muito difícil, pois tinha de deixar a filha pequena e marido, mas tudo isso valeu a pena, pois ela conseguiu o tão sonhado diploma.

E entre tantos sonhos, um deles era participar de uma transformação do nosso *realize-se* e esse dia chegou!

Então, fomos às lojas...

Sabe aquele amor à primeira vista por uma peça de roupa? Michele se encantou por uma calça *flare* de jacquard, uma blusa preta com guipir, por baixo uma preta básica, que a deixou mais à vontade, e um cinto trançado com fivela de metal e *strass* da loja **Genial Modas**, e com a ajuda da vendedora Amanda, Michele ficou *super fashion!*

Na **Calçados & Cia**, Tatiane mostrou vários modelos, e nossa realizada optou por uma sandália preta com detalhes em dourado no estilo *nobuck*, um luxo!

Na **Alternativa Trajes e Acessórios**, Néia a presenteou com um maxi brinco dourado e Marilda, da loja **Moça Bonita**, complementou com uma bolsa vermelha de couro ecológica e detalhes dourados, e Michele arrasou!

O conjunto preto maravilhoso de *lingerie*, com sutiã de bojo, no modelo *top cropped*, e calcinha com renda foi um presente da **Sempre Bella Lingerie**. E o par de óculos de sol da TNG com proteção UV de acetato e lentes degradê foi dado pela **Óticas Carol**.

O perfume foi um presente da **Visual Moda e Perfumaria**, um *Florucci Beautiful*, com fragrância Floral Oriental Musk de alta performance e fixação, destinado a mulheres sedutoras e de personalidade marcante.

Hora de cuidar do visual no **Studio Ellegance**

Tudo começou com a *designer* de sobrancelhas, esteticista e maquiadora profissional Bruna Bertolai, que fez uma limpeza de pele para reativar as impurezas da face e, posteriormente, continuou com uma hidratação facial.

Renata Rodrigues cuidou dos pés da nossa realizada, fazendo esfoliação, hidratação e finalizou, pintando com a cor vermelha; já nas mãos, foi usada também a cor vermelha, com detalhes de fita dourada.

Os cabelos ficaram por conta de Juliana Oliveira e Evanildo Amaral.

Foram feitas mechas e reconstrução da mediterrani. E, depois, um corte maravilhoso em degradê com franja, que deixou Michele ainda mais jovem e, para finalizar, uma escova que valorizou o corte.

Bruna Bertolai finalizou a transformação, fazendo um *design* nas sobrancelhas de Michele e uma maquiagem luxuosa com sobremaquiagem avermelhada e um *gloss Surprise*, tudo da **Paleta Catharine Hill**.

Hora do jantar...

Michele, seu marido e sua filha foram recebidos no **Tai Chi Chuan Chinese & Japanese Food**, que, além de oferecer uma comida deliciosa, também tem um espaço aconchegante e muito agradável. Juntos, eles comeram um delicioso *Chop Suey* e para beber optaram por um suco de laranja natural.

Parabéns, Michele, que esse possa ser apenas mais um dos seus sonhos realizados!



Genial Modas



Calçados & Cia



Visual Moda e Perfumaria



Óticas Carol



Moça Bonita



Sempre Bella Lingerie



Alternativa Trajes e Acessórios



Studio Elegance Maquiagem & Cabelo

Genial Modas, Rua Maneco Pereira, 7, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-2778/ Largo do Mercado, 17, Centro, Tatuí, fone (15) 3205-2988; **Calçados & Cia**, Rua 11 de Agosto, 405, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-9876; **Moça Bonita**, Rua 11 de Agosto, 447, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-9526, lojas também em Itapeatinga; **Sempre Bella Lingerie**, Rua 11 de Agosto, 471, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-4923; **Alternativa Trajes e Acessórios**, Rua 11 de Agosto, 436, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-1612; **Visual Moda e Perfumaria**, Rua Capitão Lisboa, 716, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-5038; **Óticas Carol**, Praça da Matriz, 55, Centro de Tatuí, fone (15) 3205-1728/ Travessa dos Pracinhas, 59, Centro de Tatuí, fone (15) 3251-2763; **Tai Chi Chuan Chinese & Japanese Food**, Rua 13 de Fevereiro, 553, Centro Tatuí, fone (15) 3251-7374; **Studio Elegance Maquiagem & Cabelo**, Rua 7 de Setembro, 271, Dr. Laurindo, Tatuí, Fones (15) 99769-5974/99717-1614/99734-8957; **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.

Saiba o que vai bomb



OUTONO

INVERNO

*Veja dicas
sobre como
andar elegante e
na moda*

Quer encarar o outono/inverno 2015 com um *look* bonito, elegante e seguindo as tendências da moda? A estação ainda nem bem chegou, mas os estilos, acessórios, roupas e até cortes de cabelo já estão mexendo com a cabeça de muita gente. Mesmo com as temperaturas mais baixas, a moda promete ser quente.

Botas vazadas, decotes profundos, maxi colares, vestidos longos de veludo para os dias mais frios, botas de cano longo texturizadas e cores democráticas, como a marsala, estão entre os itens que devem fazer sucesso na estação, assim como cabelos com cortes diferenciados e maquiagens especiais.

E o melhor é que você não precisa gastar rios de dinheiro para andar na moda, como apontam profissionais de moda ouvidos pela reporta-

ar na moda



gem. Manter-se fiel ao seu estilo, usar roupas adequadas ao seu biotipo, saber filtrar e usar o que é essencial são dicas que podem auxiliar você a andar na moda, sem pesar muito no bolso.

A cerimônia da entrega do Oscar e outros eventos que reúnem celebridades servem como aperitivo e uma espécie de balão de ensaio onde é possível notar quais tendências e modelos podem agradar mais ao consumidor.

Eclético

Para 2015, a temporada promete ser eclética, segundo sites de moda e tendências. Do despojado e confortável esportivo ao glamour das roupas metalizadas, a temporada traz opções de peças para agradar

a todas. Seja qual for seu estilo, com certeza, você encontrará boas opções no mercado.

Entre os produtos que prometem fazer sucesso, está o couro, seja ele sintético ou verdadeiro. Esqueça aquele estereótipo de motocueiro ou caubói, pois ele chega em modelagens diferenciadas e femininas. Além das jaquetas, você pode apostar no couro em saias, calças ou vestidos.

O *look* esportivo, definitivamente, não precisa ficar só nas academias. Inspirada pela modelagem confortável, cores, recortes, costuras e tecidos tecnológicos, a moda tomou gosto pelo esporte, em um casamento que veio para ficar. As cantoras Rihanna, Kelly Clarkson e Beyoncé já aderiram ao estilo. *Shorts* estilo corredora, parkas, mo-



letom e vestidos com números são algumas das peças que você pode usar para seguir a tendência.

Metal

Quer valorizar o visual em qualquer circunstância? A alternativa são os tecidos metalizados, pois ressaltam qualquer look, seja de dia ou à noite. A única ressalva é: cuidado para não usar em regiões do corpo que você quer disfarçar, pois eles chamam atenção sem dó. Mas, se é atenção que você quer, inspire-se nas escolhas das atrizes Fiorella Mattheis, Emma Roberts e da conhecidíssima Kim Kardashian (a socialite cujo bumbum já foi capa de revista). Outra escolha que promete ser um *must* são as calças amplas, que alongam a silhueta e garantem elegância e sobriedade.

Pés e franjas

Nesta temporada, nem os pés vão ficar completamente cobertos. Recortes estratégicos, que mostram um pouco de pele, vão dar um toque sensual até mesmo às pisadas. Também chamadas de *cutouts*, elas vão invadir as lojas, disponíveis para todos os gostos e bolsos. A atriz Felicity Gilbert, a apresentadora inglesa Lilah Parsons e a eterna vampirinha Kristen Stewart adoram o modelo. E como sempre, possuem fiéis seguidoras.

E as franjas, antes restritas ao universo sertanejo, conquistaram a vaidade feminina e já marcam presença em jaquetas, calças e até vestidos de festa. Sarah Jessica Parker, a estrela da série *Sex and the City*, conhecida por antecipar tendências, já aderiu. Jennifer Garner (*Eléktra*) e Maria Bello também usaram em tapetes vermelhos de Hollywood. O movimento, quando você desfila por aí com as franjas, é de fazer pescoços virarem, ou seja, vai dar torcicolo em muito marmanjo por aí!

Decotes

Para aquelas que adoram sensualizar, usando decotes generosos, a tendência é de que eles sejam ampliados. A ideia é marcar as peças com um corte mais comprido na vertical. Além de quebrar a seriedade dos vestidos mais longos, o modelo fica bem elegante quando combinado com tecidos mais fluidos, como cetim ou seda.

Jeans

O popular jeans também entra em cena: vestidos, jaquetas, blusas e calças serão bem-vindas durante as estações de outono/inverno 2015. Além de mostrar um estilo mais despojado e esportivo, a tendência promete ser bem interessante, principalmente para os países mais quentes como o Brasil. Dependendo do corte utilizado na roupa, é possível usar essa dica durante o dia ou à noite. O visual ainda pode ser incrementado com botas de cano longo texturizadas.

Veludo

Para os dias mais frios, nada como um elegante vestido de veludo para deixar aquele evento ainda mais interessante. E a boa notícia é que o tecido também está em alta para as tendências do outono/inverno 2015. Esse é mais um detalhe que lembra os anos 60, ainda mais se combinado com uma bota de cano alto ou médio. Então, já deixe separado aquele modelito que estava guardado no fundo do armário e arrase, neste ano, com as peças de veludo.

Opinião

Para a *Fashion Blogger* Nathália Menezes, duas tendências devem

bombar na estação: a cor marsala e o estilo militar, que volta com força. “A marsala é uma cor bem democrática. Pode ser inserida tanto em acessórios, como bolsas, assim como peças de roupas (calças, tricôs, saias). Na maquiagem, podemos brincar com a cor de batom. Até mesmo nos esmaltes!”, garante Nathália. Para ela, além da marsala, o estilo militar “volta com tudo! Calça jeans com cós alto (bem setentinha) também promete ser hit do inverno. As botas *over theknees* (acima do joelho) continuam firmes e fortes na próxima estação”.

A blogueira acredita que a grande influência da próxima temporada é a moda de rua, também chamada de *streetstyles*. “Para mim, é um dos maiores ditadores de tendência hoje em dia”.

“Como temos um inverno muito leve, por ser um país tropical, as mudanças de coleções são definidas basicamente pelas estampas”, afirma a empresária Cristiane Vartapelli Camargo, proprietária da rede Clamarroca. Para ela, a maior influência da estação virá da tendência *Folk*, “caracterizada através de estampas étnicas, com cores e penas e misturando franjas. Sem dúvida, é um forte apelo nas roupas, acessórios e calçados”, ressalta Cristiane.

Com 30 anos de experiência no ramo, ela ainda destaca que a corrente romântica deve se contrapor à tendência *Folk*. “A linha romântica é marcada pelo uso da renda, transparência e detalhes de entremeios em blusas, batas e vestidos”. Cristiane revela que o início das coleções ocorre cada vez mais cedo. “Como temos um calendário de moda que acompanha as tendências internacionais, estamos antecipando, casa vez mais, o início das coleções, pois as compras estão bastante antecipadas para adequar o *timing* das entregas. Hoje, temos a moda do momento, fenômeno conhecido como *fastfashion*, temos que ter novidades semanalmente! A mulher gosta de comprar toda semana, faz disso um *hobby* e um prazer ao mesmo tempo”, explica a empresária.

Para quem pensa que, para estar na moda, é preciso gastar rios de dinheiro, Cristiane Camargo aconselha: “ter estilo e estar conectado com a moda atual não depende de forma alguma de condição financeira. É muito mais comportamento e atitude, saber comprar peças coringas que valorizem seu biotipo, garimpar araras, ser fiel ao seu estilo e usar tudo que se diz indispensável, fazer seu filtro e usar a criatividade acima de tudo!”.

Para a estilista boituvense Lívia Barros, entre as novidades que devem fazer sucesso estão os casacos, a cor marrom, substituindo o tradicional preto, e as saias com fendas, que exibem as pernas.

“Entre as inúmeras tendências apresentadas nas passarelas dos últimos desfiles, podemos destacar as principais para o inverno 2015: os casacos tipo capa ou mantos são os queridinhos da vez para aquecer! Eles apareceram em várias versões e padronagens, mas o *Jaquard* bombou na passarela. A cor preta, que sempre é a protagonista, dessa vez deu espaço para outra cor: o marrom. Que aparece no “tom sobre tom”, que vai desde o bege até o marrom avermelhado, vinho. A saia *midi* vem com uma cara brasileira, com fendas *sexy* e assimétricas com as pernas de fora! O tecido flamê “feito molhado” modernizou a produção *street* com um toque metalizado”, diz a estilista.

Sobre a marsala, a cor que deve dar o tom da temporada, literalmente, a estilista afirma que “a marsala foi a cor apresentada pela Pantone como tendência de cor “confiança e estabilidade”, foram os termos utilizados por eles, que com certeza vai bombar! Um revival do “*burgundy*” meio vinho, meio marrom, meio vermelho. Uma cor





super democrática que cai bem para todos os tipos de pele, tanto nos *looks* monocromáticos como “tom sobre tom”. No *make*, que já era difícil resistir a uma boca vermelha, agora, vai ficar impossível!”

Lívia observa que a moda atual está “muito democrática e não existe uma única influência na moda, mas o *jogging* saiu das academias e pistas de corrida e invadiu os últimos desfiles, como pode ser comprovados nos *looks* apresentados por diversos estilistas”.

Embora o país enfrente dificuldades econômicas, ela não acredita que isso afete o mercado da moda. “O Brasil já passou por algumas crises anteriormente. O *fastfashion* nunca para. Ele se adapta ao mercado!”

E para quem segue a moda e as tendências, até na hora de dormir, a comerciante Carmem Castro revela que estampas de animais, flores e cores vibrantes estão em alta na coleção de pijamas e *lingeries* outono/inverno 2015. “As pessoas procuram aliar o conforto com a moda”, afirma Carmem, ressaltando que, para enfrentar os dias mais frios, a tendência é o uso de calça e manga longa. “A calça *legging* está presente também nos pijamas e o trio calça, regata e casaquinho está em alta”.

Beleza e Estética

Como não poderia deixar de ser, os cabelos devem seguir as tendências, com cortes mais modernos e despojados, deixando a mulher com visual sensual e natural. Muitos cortes que fizeram sucesso no verão, que acabou de terminar, ainda devem marcar presença por mais um tempo.

Corte bob

Esse corte já fez muito sucesso em temporadas passadas, e também estava entre as principais tendências de cortes de cabelo verão 2015. Esse corte de cabelo é perfeito para mulheres modernas que desejam mudar o visual e torná-lo mais versátil. Para quem não sabe, o corte bob é uma variação do *chanel* que vem fazendo a cabeça de muitas famosas.

Corte médio

Esse tipo de corte, que já é tendência entre as celebridades, também promete conquistar muitas mulheres na próxima temporada. O corte médio de base reta com as pontas, levemente, repicadas para dar mais movimento aos fios, também vai predominar na moda 2015. Para deixar esse corte mais natural, a dica é apostar em uma franja lateral média ou longa e, também, em ondas despojadas e mais soltas.

Corte pixiecut

Tendência forte no verão, o corte *pixiecut* deve continuar com o sucesso. Desta vez, o comprimento curto aparece mais versátil, prático e *sexy* ao mesmo tempo. Esse tipo de corte de cabelo curto pode ser usado por mulheres com quase todos os formatos de rosto e tipos de cabelo. Ele só não fica bem em mulheres que têm o rosto redondo e cabelos muito cacheados ou crespos.

Corte longo

Os cortes longos, que sempre fizeram muito sucesso com as mulheres, também vão continuar em alta. Mas a tendência é aparecerem mais leves e naturais. Além disso, o repicado fica mais discreto, somente para dar movimento aos fios longos, e o volume natural na parte da frente garante um toque de sensualidade ao *look*.

Maquiagem

Maquiadora profissional e *designer* de sobrancelhas, Bruna Bertolai afirma que “a tendência de maquiagem para outono/inverno 2015 serão *blush* rosado, batom vinho, delineadores de vários modelos, mas, principalmente, o delineador gatinho e o rosto iluminado, que assim trarão as cores certas e, principalmente, nos lugares certos, para trazer aquele ar de sofisticação que a estação merece”.

Profissional na área de estética, Bruna aconselha quem gosta de maquiagem, mas tem pouca experiência. “A principal dica que posso dar para os amantes da maquiagem com pouca prática é: na maquiagem, quanto menos é mais! Essa expressão é usada para se ter o controle quando estamos com pincéis nas mãos, afinal, o excesso na maquiagem pode acabar com a beleza. A maquiagem possui inúmeras funções e é uma arte milenar. O conhecido delineador, por exemplo, já teve a finalidade de proteger os olhos do reflexo do Sol nas areias do deserto. Você, certamente, já deve ter visto em alguma arte egípcia até homens com aquele olho de gatinho, não é mesmo?”, ensina Bruna, acrescentando que, nos dias atuais, “a principal função da maquiagem é realçar a beleza que já existe em você, valorizando os pontos mais bonitos de seu rosto. Outra dica que deve sempre estar na mente de toda pessoa que gosta de se maquiar é: se quiser esconder, escureça; quiser que apareça, ilumine! Iluminem a beleza que já existe em vocês! Mas sem exageros”, afirma a maquiadora.

Sempre atenta com as novidades e buscando o aprimoramento profissional, Bruna esteve, recentemente, em Goiânia, participando de um curso ministrado por Raphael Oliver.

“Neste curso, foram enfatizados os segredos usados na pele e nos olhos. O Raphael é bastante conhecido pelas transformações que faz em suas maquiagens. As novidades que trouxe com esse curso são as diversas técnicas aprendidas para deixar a maquiagem ainda mais bonita e diferente de tudo o que estamos acostumados”.

Tendências

“A tendência *heavy metal* vem com tudo nessa próxima estação, mas tem para cada estilo, basta fazer a combinação certa, com ar mais natural. Podemos destacar o marrom, ele pode servir de base para outras cores como rosa, nude, bege. Você pode usar para dar destaque o dourado, o cobre e os tons metalizados, que serão o auge, essa tendência futurista acende uma composição diurna e destaca os looks para a noite”, afirma Adila Oliveira de Moraes, maquiadora e supervisora das lojas O Boticário da cidade de Tatuí, Iperó e Cesário Lange.

Segundo ela, a maquiagem é de uma importância fundamental no visual da mulher. “Até rosto supernatural tem uma preparação que compõe o *look* e dá o toque final. Conversa com as pessoas sem dizer uma palavra”. Para uma época fria, Adila aconselha tons quentes, embora a moda venha com os metalizados, como azul cobalto, preto, roxo, vinho e bronze, esmaltes nessa mesma linha, “com efeito holográfico e com adesivos em efeito espelho”.

A cor da estação deve ser mesmo a marsala, que já está presente nas novas coleções de O Boticário, como na linha Make B, “que traz o batom velvet papoula e a cor vinho tinto, super em alta, e nos olhos o quarteto *energy*”, revela a supervisora.



Impermeabilização

Evite Problemas Futuros

Umas das etapas mais suprimidas no geral, ou pouco levada em consideração, é a etapa da impermeabilização.

Por ter custo elevado, acaba assustando os proprietários e, conseqüentemente, prejudicando todo o investimento.

Se formos fazer um comparativo de valor entre a etapa de impermeabilização e o valor total de uma obra, deve-se saber que esse valor fica irrisório, pois o mesmo não passa de 3% sobre o valor total da obra.

Além desta informação, deve-se saber que, para corrigir um problema de infiltração, necessitam-se de 30% sobre o valor total da obra.

No geral, há necessidade da retirada de todo o reboco, pisos e contra pisos para tratarmos o problema desde sua raiz.

Um detalhe importante é que, quando necessitamos retirar pisos para manutenção, no geral, não conseguimos pisos do mesmo lote para reposição, ou seja, o piso terá diferença na cor. E é este um dos motivos que faz com que o custo para este serviço seja tão alto, porque, no geral, há necessidade de troca de todo o revestimento. O mesmo ocorre com pintura e revestimento de parede.

Por isso, caros leitores, quando chegar a etapa da impermeabilização, não pense em economia. Procure profissionais que conheçam as formas de aplicação dos produtos corretos para cada tipo de situação.

Outra opção é contratar as empresas especializadas em impermeabilização.

Veridiana Pettinelli
vpettinelli@yahoo.com.br

ADNEI DAS PEDRAS

Mármore e Granitos



Pedras Decorativas



Rod. Mário Batista, 424 - Vila Angélica - Tatuí/SP (próximo a Rontan)
(15) 3251-9936 / 99781-5677 - www.adneidaspedras.com.br

Tatuí Garden

Tudo para paisagismo!



Av. Salles Gomes, 86 . Tatuí/SP | (15) 3259.2087 | www.tatuijarden.com.br



ADNEI DAS PEDRAS

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


MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

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


MODULADOS

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



Na era da tecnologia, existem aplicativos que ajudam até mesmo a calcular o gasto aproximado da obra

Depois de aplicativos que ajudam na hora de conhecer novas pessoas, de cozinhar, estudar, de praticar exercícios físicos entre outros, foram descobertos também aplicativos que ajudam na hora da reforma. Eles ajudam a bolar soluções, simular mudanças e projetar ambientes com alguns cliques na tela. Para isso, a Revista Hadar trouxe alguns desses aplicativos para você que está precisando de uma ajuda na obra. Confira a lista e faça seu *download*.

Suvinil Cores

O *app* gratuito permite que você tire uma foto de uma cor de que gosta em um ambiente e identificar o tom correspondente na cartela de tintas da marca e ainda calcula a quantidade de material exata para a cobertura da superfície a ser pintada.

Color Smart

Ele ajuda na hora de escolher a melhor cor para o ambiente. Criado por uma marca de tintas norte-americana, o *app* é gratuito e permite que o usuário teste uma infinidade de cores, antes de sua aplicação.

iHandLevel

O aplicativo imita no visual e tem a mesma funcionalidade de um prumo, aquela velha ferramenta de nivelamento. Só vale lembrar que, antes de usá-lo, tem de calibrar o *app* em uma superfície 100% alinhada.

Home Space Planning Design Tool

Quem já brincou do jogo *The Sims* vai gostar desse aplicativo: nele você cria uma planta virtual de como irá ficar seu ambiente

e ainda adiciona, ao projeto, móveis e acessórios de decoração.

MyMeasures

Esse *app* te ajuda a deixar de lado a fita métrica e a trena. Com ele é possível usar o celular e medir janelas, lareiras e o que mais você quiser.

Arquitecasa

Com informações simples, você estima o custo de sua reforma com esse *app*. Basta selecionar o ambiente a ser reformado, escolher o tipo de serviço que deseja executar e informar as metragens. Em seguida, o programa gera um resumo do projeto com listas de materiais e de mão de obra e o custo por ambiente.

Os governos passam, mas o país fica.

Não devemos desistir do Brasil

Se 2014 foi um ano difícil, que muitos gostariam de esquecer, 2015 parece que vai ser pior, começando pelos reajustes dos combustíveis, da energia, da água e de tudo que é preço de produtos que você compra.

Mas, apesar dos pesares, é importante registrar que o Brasil está passando por um processo de amadurecimento enquanto nação. E este é um processo doloroso, no qual, por vezes, o país tem de olhar de frente para seus defeitos e suas mazelas, bem como para as enormes diferenças existentes em sua sociedade e buscar reduzir esses extremos.

Nenhum país é perfeito, mas é claro que existem aqueles onde a maior parte das coisas funciona e a qualidade de vida é invejável. Mas qual seria o segredo destes países? Sem dúvida nenhuma, investimento em educação, uma cultura de trabalho sério e líderes éticos, honestos. Esses são os ingredientes de uma nação que deseja ser séria.

Mas e o Brasil? Será que, algum dia, atingiremos este patamar? Chegará o momento em que o nosso país será reconhecido como liderança mundial? Acredito que sim, mas este é um processo lento.

Embora muitos digam que a corrupção está arraigada, profundamente, em nossa sociedade, é certo que a grande maioria da população não concorda com o sistema que está aí, que defende interesses de grupos (ou seriam quadrilhas?) em detrimento dos reais interesses da sociedade, como mais investimentos em educação, saúde e um meio ambiente menos agredido.

Mas a sensação dos brasileiros, em geral, é de que o sistema político está falido, corroído por dezenas de interesses e ações de quadrilhas que vilipendiam o dinheiro e o patrimônio público.

O caso Petrobrás é emblemático nesta história. Estimativas dão conta de que, pelo menos, R\$ 88 bilhões de reais foram desviados da empresa, que contabiliza este valor como prejuízo. E isso não é tudo! As delações premiadas indicam que este valor pode ser maior. E há indícios que apontam que, senão todos, a maioria dos partidos se beneficiou do esquema.

Se o povo brasileiro pode tirar uma lição deste episódio, é esta: procurar encarar com maior seriedade a política e escolher bem seus líderes. Também é preciso respeitar as

instituições e ter a consciência de que temos direitos, mas também temos deveres. Se cada um fizer a sua parte, a vida melhora.

E por falar em fazer sua parte, há de se elogiar o trabalho que vem sendo feito pela Polícia Federal que, até onde sabemos, tem agido com independência e firmeza. Parece que a institucionalização do esquema de propinas nos órgãos federais chegou a um ponto insuportável e algo realmente precisa ser feito e algo está mesmo sendo feito! Temos vistos executivos e políticos serem conduzidos a dar explicações à PF. A explicação mais importante, contudo, é a que tem de ser dada ao povo brasileiro, que é o dono do patrimônio. E disso, a história se encarregará!

O desgaste político deste episódio terá consequências, sem dúvidas. Alguns partidos terão de rever seus valores, suas estratégias, sua forma de arrecadar dinheiro para campanhas políticas e até a composição de seu quadro de integrantes. Todos os grandes partidos políticos da atualidade devem sair desta história marcados de alguma forma. A grande questão é: como isso afetará a política do nosso país no futuro! Agora, é esperar para ver.



O outono chegou!

Época de transição entre os extremos do verão-inverno. É tempo de renovação e amadurecimento

Se prestarmos um pouco mais de atenção aos detalhes da natureza, perceberemos que as quatro estações do ano (outono, inverno, primavera e verão) nos trazem mensagens e convites específicos para um amadurecimento interno. No entanto, muitas vezes, não conseguimos enxergar esses sinais porque insistimos em achar que não somos parte integrante do meio ambiente. O outono é uma época, especialmente, recheada de significados que podem enriquecer nossas percepções do mundo interno. Esse período chega logo após o verão, que é uma estação de tempo quente, aberto, de plena luz e em que nossos movimentos tendem, extremamente, para o mundo externo. Não é à toa que para

chegar a uma estação intermediária precisamos das famosas "águas de março", uma chuva persistente que vai resfriando o tempo aos poucos.

Não é nem um pouco simples, pois como tudo na natureza, nossos processos de mudança carecem de tempo e, muitas vezes, são doloridos. Tempo para ir amadurecendo, até que seja o momento da colheita. Passo a passo, reflita sobre os pesos desnecessários de tudo que tem carregado em sua vida, que podem estar atrasando seu caminhar, vá se desapegando e deixando ir.

O outono é uma estação caracterizada pelas noites mais longas do que os dias. Outros fenômenos marcantes desse período são as mudanças bruscas de temperatura, diminui-

ção da umidade do ar, a mudança na coloração das folhas das árvores (elas começam a "amarelar", uma marca da estação), etc. É nessa época também que as pessoas vão se tornando introspectivas, mais desejosas de se abrigar nos seus refúgios, inclinadas a buscar a meditação.

No hemisfério sul, essa estação do ano se inicia no dia 20 de março e termina no dia 20 de junho. Durante esse período, ocorre a maioria das colheitas agrícolas, pois os produtos cultivados já estão bastante desenvolvidos. As folhas, com poucos nutrientes, além dos frutos bastante maduros, caem no chão. O outono é a estação de transição do verão para o inverno.



Saiba o que é o Canabidiol

Composto é uma das 400 substâncias encontradas na maconha

Liberado pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), o Canabidiol é um agente químico encontrado na planta Cannabis, popularmente conhecida como maconha. O Canabidiol (CBD) possui características que o tornam eficaz no combate aos sintomas de doenças como esquizofrenia e surtos psicóticos e por esta razão chamou a atenção dos pesquisadores.

O CBD inibe os efeitos do THC, elemento psicoativo da maconha, e apresenta excelentes resultados no combate às convulsões. Os medicamentos à base do CBD começarão a entrar no país regularmente e a expectativa é de que, até o final do ano, sejam comercializados nas farmácias, mediante prescrição médica.

O que é o Canabidiol

O termo se refere a uma das substâncias químicas encontradas na Cannabis Indica, constituindo grande parte da planta, cerca de 40% de seus extratos. Cannabis Indica e Cannabis Sativa são nomes utilizados para designar os extremos do espectro da cannabis, conhecida popularmente como maconha.

Dentro destes dois extremos, existem ainda muitos outros padrões de crescimento, de qualidade e de efeitos, mostrando o potencial da maconha para conseguir se adaptar em, praticamente, qualquer situação ou local. A Cannabis Indica possui mais canabidiol e menos THC, componente psicoativo da maconha, por isto é mais indicada para a extração da substância.

Em diversos locais no mundo, medicamentos à base de maconha já são prescritos e vendidos para o tratamento de uma série de doenças. A substância é uma espécie de pasta proveniente da maconha e é eficaz no tratamento de doenças raras e de convulsões. O termo “medicamento à base de maconha” levanta muitos preconceitos, sendo esta uma das questões ainda bastante discutidas no Brasil.

Para que serve

O uso terapêutico dos canabinoides, termo utilizado por alguns médicos com o intuito

de evitar o polêmico termo “medicamento à base de maconha”, já vem sendo praticado, há algum tempo, em uma série de países, como os Estados Unidos e outros da Europa.

O canabidiol tem se mostrado bastante eficiente no tratamento contra a ansiedade e fobias sociais, assim como no de epilepsias graves. A substância ainda pode ser usada com sucesso na reversão dos sintomas da doença de Parkinson e de Alzheimer, incluindo outras desordens neurodegenerativas, por exemplo. Outros efeitos positivos do canabidiol é aumentar o sono em pacientes que sofrem de insônia, aumentar a fome em pacientes com anemia e reduzir a dor em pacientes que sofrem de câncer e de doenças que afetam o Sistema Nervoso Central.

Como funciona

O canabidiol atua como um ansiolítico, medicamento utilizado no tratamento de ansiedade. No entanto, ao contrário de outros fármacos usados para tanto, o canabidiol não produz efeitos colaterais como sonolência, zumbidos, tonturas e perda de memória, por exemplo. Além disso, ele não traz efeitos típicos do uso da maconha, como muitos pensam equivocadamente. O canabidiol não leva à taquicardia, falhas na coordenação motora, secura na boca ou perda de memória recente.

No tratamento de convulsões, por exemplo, ele atua controlando o fluxo de informações entre os neurônios, para que não haja sobrecargas e para que os mesmos não fiquem superativos, o que poderia levar a uma convulsão. O canabidiol inibe de diversas formas a hiperativação dos neurônios, frequentemente relacionada a áreas do cérebro ligadas à linguagem e à percepção sensorial.

Contraindicações

Em algumas linhagens de canabidiol, são encontradas porcentagens grandes de THC, que, mesmo em baixas doses, pode provocar alguns efeitos adversos, especialmente em crianças com menos de 15 anos, como a psico-

se. É preciso muito cuidado, portanto, na escolha do canabidiol utilizado. Ainda não há uma total uniformidade na composição e na consistência dos produtos, sendo que grande parte do canabidiol é adquirido de produtores ao redor do mundo, o que provoca variações no cultivo da planta.

Além disso, é preciso ter atenção ao que ocorre quando do uso combinado de canabidiol e de outros medicamentos, sendo que estudos neste sentido já vêm sendo realizados. Não é porque é algo natural que não pode prejudicar. Por exemplo, a tetrodotoxina, um bloqueador de canais de sódio produzido, naturalmente, por peixes e outros animais, é cerca de 100 vezes mais letal para os seres humanos do que o cianeto de potássio.

Morfina

Levou um tempo para que a morfina, por exemplo, medicamento derivado do ópio, de onde vem a heroína, fosse liberada para uso. Ainda assim, a morfina produz uma série de efeitos colaterais preocupantes, o que não ocorre com o canabidiol.

O uso deste medicamento proveniente da maconha não deixa a pessoa com falhas na coordenação motora, com boca seca, perda de memória recente ou taquicardia. O canabidiol é apenas um dos canabinoides extraídos da maconha, que contém mais ou menos 400 substâncias diferentes, dentre elas cerca de 60 canabinoides.

Fonte: site www.saudemedicina.com



Festival de PISOS e REVESTIMENTOS

45x45
Ref. 45168
PEI 3

45x45
Ref. 45173
PEI 4

45x45
Ref. 45202 PEI 4

32x57
Ref. 58106

32x57
Ref. HD 4016
PEI 4

32x57
Ref. HD 4002

por apenas
à vista **R\$ 11,49**
ou em 3x de R\$2,73 | ou em 10x de R\$1,32

por apenas
à vista **R\$ 11,99**
ou em 3x de R\$4,12 | ou em 10x de R\$1,27

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

Piso MAJOPAR Extra
Majopar

Via Ápia Piso VIA ÁPIA Extra

30x57
Ref. VAS7084 PEI 4

30x57
Ref. VAS7017

30x57
Ref. VAS7037

30x57
Ref. VAS7079

32x45
Ref. 5147

45x45
Ref. 20087 PEI 3

bellacer Piso BELLACER Extra

45x45
Ref. 20029 PEI 3

32x57
Ref. 40015

50x50
Ref. HD 70048 PEI 3

50x50
Ref. HD 70050 PEI 3

por apenas
à vista **R\$ 14,99**
ou em 3x de R\$1,72 | ou em 10x de R\$1,12

por apenas
à vista **R\$ 17,49**
ou em 3x de R\$6,01 | ou em 10x de R\$2,00

por apenas
à vista **R\$ 11,99**
ou em 3x de R\$4,12 | ou em 10x de R\$1,37

por apenas
à vista **R\$ 12,49**
ou em 3x de R\$4,29 | ou em 10x de R\$1,43

por apenas
à vista **R\$ 14,50**
ou em 3x de R\$4,98 | ou em 10x de R\$1,66

MOSAICOS ANTICATTO
Vários modelos

38x38
Ref. HD Moai Ambar

54x54
Ref. Rio PEI 4

31x54
Ref. HD Siena Bege PEI 4

31x54
Ref. HD Arezzo Beige

54x54
Ref. HD Siena Bege PEI 4

54x54
Ref. HD Aracaju Cinza PEI 4

54x54
Ref. HD Belim PEI 4

por apenas
à vista **R\$ 16,99**
ou em 3x de R\$6,64 | ou em 10x de R\$1,93

por apenas
à vista **R\$ 22,49**
ou em 3x de R\$7,73 | ou em 10x de R\$2,28

por apenas
à vista **R\$ 12,49**
ou em 3x de R\$4,29 | ou em 10x de R\$1,43

por apenas
à vista **R\$ 14,50**
ou em 3x de R\$4,98 | ou em 10x de R\$1,66

Venha conhecer nosso show room e aproveitar as melhores ofertas da região!

Elizabeth Porcelanato ELIZABETH

62x62
Ref. Crema Marfil Polido

62x62
Ref. Bianco Polido

ViaRosa Porcelanato VIA ROSA

54x54
Ref. BR54101 PEI 4

31x58
Ref. BR58101

54x54
Ref. AR54105 PEI 4

54x54
Ref. RT Cotton MT

54x54
Ref. RT Amalfi Brilho MT

54x54
Ref. RT Prades Brilho MT

54x54
Ref. Nobreza MT

Delta Porcelanato Porcelanato DELTA

por apenas
à vista **R\$ 49,90**
ou em 3x de R\$17,15 | ou em 10x de R\$5,72

por apenas
à vista **R\$ 39,99**
ou em 3x de R\$13,74 | ou em 10x de R\$4,58

por apenas
à vista **R\$ 36,99**
ou em 3x de R\$12,71 | ou em 10x de R\$4,24

por apenas
à vista **R\$ 33,90**
ou em 3x de R\$11,62 | ou em 10x de R\$3,88

votomassa Argamassa Votomassa Colante Interna ACI 20 kg

por apenas
à vista **R\$ 6,49**
ou em 3x de R\$2,23 | ou em 10x de R\$0,74

votomassa Argamassa Votomassa Cola Bem Cinza 20 kg

por apenas
à vista **R\$ 17,99**
ou em 3x de R\$6,18 | ou em 10x de R\$2,06

Acesse www.redecaetano.com

Ofertas válidas de **2 a 23 de Março/2015**
ou enquanto durarem nossos estoques

CAETANO

Materiais p/ Construção

48x48
Ref. 48738 PEI 4

por apenas
à vista **RS 9,99**
ou em 3x de R\$2,43 | ou em 10x de R\$1,14

48x48
Ref. 48130 PEI 5

por apenas
à vista **RS 11,49**
ou em 3x de R\$2,95 | ou em 10x de R\$1,22

47x47
Ref. HD 48517 PEI 3

por apenas
à vista **RS 13,49**
ou em 3x de R\$4,64 | ou em 10x de R\$1,52

47x47
Ref. Fama 13

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

31x54
Ref. HD Argento 31 MT

por apenas
à vista **RS 15,99**
ou em 3x de R\$5,50 | ou em 10x de R\$1,83

54x54
Ref. HD Baltimore Gray XT

por apenas
à vista **RS 15,99**
ou em 3x de R\$5,50 | ou em 10x de R\$1,83

50x50
Ref. HD 50050 PEI 4

por apenas
à vista **RS 15,99**
ou em 3x de R\$5,50 | ou em 10x de R\$1,83

32x56
Ref. HD 34400 PEI 2

por apenas
à vista **RS 14,49**
ou em 3x de R\$4,98 | ou em 10x de R\$1,66

31,5x31,5
Ref. 10100 PEI 4

por apenas
à vista **RS 8,99**
ou em 3x de R\$3,09 | ou em 10x de R\$1,03

31,5x31,5
Ref. 10150 PEI 4

por apenas
à vista **RS 8,99**
ou em 3x de R\$3,09 | ou em 10x de R\$1,03

33x51
Ref. RD 518 Rosas

por apenas
à vista **RS 12,49**
ou em 3x de R\$4,29 | ou em 10x de R\$1,43

57x57
Ref. RD 514 Romano

por apenas
à vista **RS 14,49**
ou em 3x de R\$4,98 | ou em 10x de R\$1,66

57x57
Ref. 57514 Miloo PEI 4

por apenas
à vista **RS 15,99**
ou em 3x de R\$5,49 | ou em 10x de R\$1,83

57x57
Ref. 57500 Freijo PEI 4

por apenas
à vista **RS 15,99**
ou em 3x de R\$5,49 | ou em 10x de R\$1,83

43x43
Ref. 6002 PEI 4 No Slip

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

43x43
Ref. 6004 PEI 4

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

32x45
Ref. 11008

por apenas
à vista **RS 11,49**
ou em 3x de R\$3,95 | ou em 10x de R\$1,22

45x45
Ref. 12043 PEI 3

por apenas
à vista **RS 11,99**
ou em 3x de R\$4,12 | ou em 10x de R\$1,27

50x50
Ref. 93022 PEI 4

por apenas
à vista **RS 11,99**
ou em 3x de R\$4,12 | ou em 10x de R\$1,27

50x50
Ref. 93015 PEI 4

por apenas
à vista **RS 14,99**
ou em 3x de R\$5,15 | ou em 10x de R\$1,72

IMPERDÍVEL! AGORA É AGORA!

TODA LOJA DO BÁSICO AO ACABAMENTO

10x SEM JUROS NO CHEQUE-PRÉ

OU **10% DE DESCONTO À VISTA**

*consulte regularmente na loja

ARGAMASSAS

votomassa

Argamassa Votomassa Cola Bem

Piso Piso Porcelanato Branco 20 kg

por apenas
à vista **RS 22,99**
ou em 3x de R\$7,90 | ou em 10x de R\$2,63

weber

Argamassa Quartzolit Impermeável

Cozinhas e Banheiros 20 kg

por apenas
à vista **RS 9,99**
ou em 3x de R\$3,43 | ou em 10x de R\$1,14

weber

Argamassa Quartzolit Externa

ACII 20 kg

por apenas
à vista **RS 21,99**
ou em 3x de R\$7,56 | ou em 10x de R\$2,52

weber

Rejuntamento Flexível Quartzolit

5 kg Cores

por apenas
à vista **RS 13,99**
ou em 3x de R\$4,81 | ou em 10x de R\$1,60

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

Rua Juvenal de Campos, 593
Fone: (15) 3322-2000
Tatui - SP

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

Rua Cel. Eugênio Mota, 68
Fone: (15) 3268-9700
Boituva - SP

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

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

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

Rua Maneco Pereira, 220/230
Fone: (15) 3205-7800
Tatui - SP



O Urso Faminto

Certa vez, um urso faminto perambulava pela floresta em busca de alimento. A época era de escassez; porém, seu faro aguçado sentiu o cheiro de comida e o conduziu a um acampamento de caçadores.

Ao chegar lá, percebendo que o acampamento estava vazio, o urso foi até a fogueira, ardendo em brasas, e dela tirou um panelão de comida. Quando a tina estava fora da fogueira, o urso a abraçou com toda sua força e enfiou a cabeça dentro dela, devorando tudo.

Enquanto abraçava a panela, começou a perceber algo lhe atingindo. Na verdade, era o calor da tina...

Ele estava sendo queimado nas patas, no peito e por onde mais a panela encostava. O urso nunca havia experimentado aquela sensação e, então, interpretou as queimaduras pelo seu corpo como uma coisa que queria lhe tirar a comida.

Começou a urrar muito alto. E, quanto mais alto rugia, mais apertava a panela quente contra seu imenso corpo. Quanto mais a tina quente lhe queimava, mais ele apertava contra o seu corpo e mais alto ainda rugia.

Quando os caçadores chegaram ao acampamento, encontraram o urso recostado a uma árvore próxima à fogueira, segurando o panelão.

O urso tinha tantas queimaduras que o fizeram grudar na panela e seu imenso corpo, mesmo morto, ainda mantinha a expressão de estar rugindo.

Quando terminei de ouvir esta história de um mestre, percebi que, em nossas vidas, por muitas vezes, abraçamos certas coisas que julgamos ser importantes. Algumas delas nos fazem gemer de dor, nos queimam por fora e por dentro e, mesmo assim, ainda as julgamos importantes.

Temos medo de abandoná-las e esse medo nos coloca numa situação de sofrimento, de desespero. Apertamos essas coisas contra nossos corações e terminamos derrotados por algo que tanto protegemos, acreditamos e defendemos.

Para que tudo dê certo em nossas vidas, é necessário reconhecer, em certos momentos, que nem sempre o que parece salvação vai nos dar condições de prosseguir.

É uma lição sobre desapego e coragem.

Desapego do que não tem verdadeiro valor e acorrenta nossas almas ao fundo do abismo; desapego que corta a âncora da falsa ilusão de segurança, que nos impede de experimentar coisas novas e permitir que o Universo aja em nosso favor, abrindo possibilidades jamais imaginadas e esperadas.

E coragem para experimentar o novo.

Vamos tirar de nosso caminho tudo aquilo que faz o coração arder.

Vamos soltar a panela!



Qualidade de Vida

Como começar a correr?

Dicas de especialista para quem quer aproveitar o final do verão para começar a praticar a corrida

É sempre igual, começa o verão e com eles diversos projetos para emagrecer, começar a se exercitar, começar a correr, entre outros. Para todos, temos de nos ater ao fato de que, muitas vezes, não conhecemos a área e por conta disso temos que nos preocupar para buscar informações para não causar uma lesão ou coisa pior.

As corridas de rua são uma entre as tantas que têm atraído, cada vez mais, adeptos para esse esporte. Um exemplo são as corridas do Pão de Açúcar que, nos seus 19 anos, já reuniram mais de 700 mil atletas.

Para isso, a professora de educação física, Maria Fernanda Schifflers, dá dicas para quem quer começar a praticar a corrida, com uma programação simples e objetiva:

1 - O primeiro passo é passar em um médico para ver se está tudo bem com seu estado físico. Alguns exames para verificar a suficiência cardíaca e verificar como estão os joelhos, tornozelos e todas as articulações são essenciais.

2 - Depois disso, é interessante procurar um profissional da área da educação física, para que ele possa te orientar com a postura e te passar um treino específico. “Vejo muitas pessoas que resolvem correr por conta própria nas ruas durante o verão, e que acabam se lesionando, por não saberem a postura correta, ou correrem acima do peso, o que é uma grande perda para o próprio joelho e coluna, pois acaba adicionando alguma lesão”, explica Fernanda.

3 - Caso não seja possível, lembre-se de manter a coluna ereta e os braços a 90° na hora de correr e focar na respiração. As pisadas devem ser feitas do calcanhar para as pontas dos pés, para evitar impacto nos joelhos,

quadris e coluna. Os primeiros passos devem ser feitos em um terreno plano, que ofereça mais conforto à musculatura e menor impacto. Também é bom evitar trajetos com muitas subidas e descidas.

4 - Durante as três primeiras semanas, o exercício deve ficar só na caminhada. “Não adianta sair correndo de primeira, seu corpo precisa ganhar um condicionamento antes que você parta para a corrida”, diz a professora.

5 - A partir da semana seguinte, já dá pra começar a intercalar a corrida com a caminhada. Esse período é chamado de “introdução à corrida”. O tempo de corrida vai sendo aumentado conforme você sentir que já consegue fazer todo o percurso só correndo.

6 - É bom também lembrar que uma companhia faz toda a diferença. “Sempre temos um amigo que só precisa de um incentivo para começar a praticar a corrida junto com você. Ele ajudará você a não desistir do seu foco, e você o ajudará também”, explica.

Segundo Fernanda, o ideal é correr com regularidade, cerca de três vezes por semana. Em cerca de quatro, cinco meses você estará preparado para começar a participar de corridas de rua de cerca de 8km. “E lembre-se de sempre se hidratar e comer antes de praticar qualquer atividade física”, conclui.





Você já ouviu falar da Técnica *Microblading* para as sobrancelhas?

43

Descubra como ficar ainda mais bonita

Com o desenvolvimento da micropigmentação e a exigência do público alvo, que está em constante busca do natural e do realismo, nós, profissionais, buscamos aquilo que há de mais natural quando falamos em sobrancelhas.

Não são muitas pessoas que já ouviram falar do Tebori, uma arte japonesa milenar que utiliza uma caneta com micro lâminas sem o auxílio de máquina (dermógrafo).

A Técnica *Microblading* tem como objetivo colorir a epiderme, com pigmentos desenvolvidos, exclusivamente, para as sobrancelhas.

O segredo está na habilidade motora do profissional em traçar fios que atinjam a curvatura ideal dos pelos de cada cliente.

O depósito do pigmento é feito na camada superficial da pele. Os pigmentos sofrem desgaste natural do tempo e, com isso, sua cor suaviza conforme

a renovação da pele. A duração é de até 18 meses.

O resultado é imediato e incrível, dando às sobrancelhas um aspecto muito natural, fios finos e delicados.

Com certeza, é uma técnica de impressionar os olhos de qualquer um... Vale a pena conferir!!!

Invista na beleza do olhar.

*Aline Barbosa Marcelo
Especialista em Dermopigmentação*

Silvio . M
CABELO & ESTÉTICA

Silvio Marcelo
Hair Stylist

Aline Marcelo
dermopigmentadora

Dieta é boa para o coração e para os quilinhos a mais

DASH se consagra como a melhor dieta do mundo pelo quinto ano consecutivo

No mundo atual, temos que estar preocupados não somente com os quilinhos a mais, mas também com a hipertensão, com o colesterol, triglicérides, entre outros problemas de saúde que o sobrepeso pode trazer. E por conta disso foi criada a dieta DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*), através de um estudo realizado em uma universidade dos Estados Unidos.

Inicialmente, essa dieta tinha o objetivo de reduzir a pressão arterial de pacientes hipertensos, porém, recentemente, surgiu uma variação com redução calórica, que auxilia na perda de peso, além de melhorar o perfil metabólico de pacientes com síndrome metabólica.

Por conta do seu sucesso, pelo quinto ano consecutivo, o cardápio encabeça o ranking da publicação americana *US News & World Report*, que convida especialistas nas áreas de nutrição, diabete, obesidade e cardiologia para avaliar planos de dieta de acordo com critérios como facilidade de adesão, valor nutricional, segurança, perda de peso em

longo prazo e controle e prevenção das doenças cardiovasculares.

Neste ano, a DASH desbancou outras 41 dietas, derrotando fortes concorrentes como o menu mediterrâneo do grupo Vigilantes do Peso. O cardápio foi, na verdade, campeão em três categorias: melhor dieta em geral, dieta mais saudável e melhor dieta para o manejo do diabete.

“Esta dieta é recomendada, inclusive, pelos órgãos de saúde nacionais como através das Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Ou seja, não se trata de uma dieta da moda, tão comum nos dias atuais, mas de uma dieta séria com forte embasamento científico”, explica Débora Lisboa, Nutricionista Funcional CRN 3:32284.

Essa dieta não limita apenas a ingestão de sódio, mas também de gordura saturada e

colesterol, que contribuem para ocorrência de doenças cardiovasculares. Carnes vermelhas, alimentos industrializados, embutidos, doces, bebidas açucaradas e álcool devem ser evitados.

Alem disso, é uma dieta que incentiva o consumo de frutas, verduras, legumes, grãos integrais, peixes, aves, leite e derivados com baixo teor de gordura, e alimentos fontes de gordura monoinsaturada.

De acordo com essa dieta, a gordura total deve representar 27% da alimentação, sendo até 6% de gordura saturada e até 150 miligramas de colesterol. Os carboidratos são responsáveis por 55% das calorias da alimentação e as proteínas por 18%. Além disso, o consumo de fibras deve ser de 30 gramas por dia.

Conforme explica a Nutricionista Funcional, a princípio, a DASH não tem contraindicações, pois se trata de uma dieta saudável baseada no consumo de carnes magras, laticínios desnatados, verduras, legumes, frutas, oleaginosas e cereais integrais. “Mas é sempre preciso avaliar possíveis restrições alimentares individuais, sejam por alergias alimentares ou mesmo por patologias, por isso sempre é importante fazer dieta sob a orientação de um profissional capacitado”, conclui.





Endometriose pode ser doença silenciosa

*Doença pode causar infertilidade,
mas tem tratamento*

Tornar-se mãe é o sonho da maior parte das mulheres. Porém, esse sonho pode ser adiado por uma anomalia fora do útero que, mesmo tratada, não tem cura. Uma doença que dificulta a gravidez: a endometriose.

O endométrio é uma mucosa que reveste a parede interna do útero, sensível às alterações do ciclo menstrual, e onde o óvulo, depois de fertilizado, se implanta. Se não houve fecundação, boa parte do endométrio é eliminada durante a menstruação. O que sobra volta a crescer e o processo todo se repete a cada ciclo.

Segundo a Sociedade Brasileira de Endometriose (SBE), somente, no Brasil, existem mais de seis milhões de mulheres, na faixa etária de 20 a 40 anos, afetadas pela doença. “O principal sintoma da endometriose é a cólica menstrual, que pode ser no período menstrual, na ovulação ou no mês todo e

também a variação do fluxo menstrual e do ritmo urinário e intestinal”, explica a Dra. Júnia Giancesella Lisboa Machado, Ginecologista, CRM 31969-SP.

Diante da suspeita de endometriose, o exame ginecológico clínico é o primeiro passo para o diagnóstico, que pode ser confirmado pelos seguintes exames laboratoriais e de imagem: visualização das lesões por laparoscopia, ultrassonografia endovaginal, ressonância magnética e um exame de sangue chamado marcador tumoral CA-125, que se altera nos casos mais avançados da doença.

“A endometriose pode causar infertilidade por mecanismos imunológicos”, explica a ginecologista. Comprovadamente, a endometriose causa infertilidade quando leva a uma lesão tubérea, seja por obstrução ou mesmo aderência. No entanto, no que se refere aos fatores inflamatórios e

imunológicos causados por esta patologia, as relações com a infertilidade ainda são controversas. A portadora de endometriose deve tentar engravidar, espontaneamente, por um período estipulado em função de sua idade, antes de recorrer a uma reprodução assistida. Para que a mulher busque apoio da reprodução assistida, também é relevante o grau de endometriose (em casos de graus III e IV é sempre bom ouvir a opinião do especialista).

Pesquisas científicas mostram que a gravidez pode ser natural em cerca de 40% a 60% dos casos de endometriose e nem sempre a probabilidade de gerar um filho está associada ao grau da inflamação. Além disso, ficar grávida é um dos tratamentos para a doença, já que os próprios hormônios da gravidez atenuam os sintomas da endometriose, que é quando a progesterona contém o crescimento do endométrio.

O que comer antes e pós-treino?

Saiba que tipos de alimentos podem ser consumidos

Os lanches antes e após o treino são muito importantes para a manutenção da energia e também para o equilíbrio do organismo, melhorando o desempenho físico para atingir o objetivo.

Mas antes do planejamento do plano alimentar, é necessário saber qual é o objetivo do treino.

No pré-treino é fundamental a alimentação ser adequada, pois o organismo responde melhor aos estímulos provocados pelo exercício, tanto para redução da massa de gordura e para auxiliar o corpo ao ganho de massa muscular. Realizar o treino em jejum (três horas sem alimentar) pode levar a uma hipoglicemia e à perda de músculos.

Até uma hora e meio antes do treino, se for antes das principais refeições (almoço e jantar), consumir proteína (ovo, atum, frango), importante para a recuperação e a manutenção de músculos, e carboidrato (arroz, massas, batata, cereais integrais e frutas), que

fornece energia para ser utilizada durante o exercício. Se os treinos são nos intervalos das grandes refeições, um shake que contenha carboidrato de fácil absorção como maltodextrina ou dextrose é indicado nos intervalos antes e após o treino de força. Assim, é possível elevar a eficácia dos treinos, além de reduzir a fadiga e ajudar a preservar e aumentar a massa muscular.

Consumir alimentos de baixo índice glicêmico (aveia, batata doce, ameixa, damasco, banana verde, pera) também é muito eficaz para maior desempenho, pois o alimento irá fornecer energia, gradativamente, para o músculo durante o treino, principalmente nos exercícios aeróbicos. Evite os carboidratos simples (alto índice glicêmico) ricos em açúcar, eles promovem pico de glicose imediato ao consumo, irá faltar energia durante a atividade.

A hidratação deve iniciar-se antes, sendo importante ingerir água durante o dia e ao longo do treino.

Após o treino, é necessário consumir alimentos fontes de proteína “magra” (com pouca ou sem gordura): frango, peixe, atum, iogurte, *Whey Protein*, com carboidratos de alto índice glicêmico: banana, laranja, macarrão, mel. Tudo para a manutenção e ganho de massa muscular.

Opções de alimentos pré-treino:

- 1 – Sanduíche de pão integral ou Tapioca com atum ou frango + suco de frutas com chia
- 2 – Batata doce assada com canela + suco de frutas com linhaça
- 3 – Polpa de açaí + quinoa em flocos ou granola + 01 fruta
- 4 – Crepioca (ovo + tapioca) + pasta de amendoim

Opções de alimentos pós-treino:

- 1- Omelete de dois ovos com legumes e ervas
- 2- Panqueca integral recheada com frango desfiado com molho de tomate
- 3- Risoto com arroz cateto integral com atum ou peito de frango

A nutricionista irá prescrever o plano alimentar de acordo com o treino, horário, dados antropométricos, nutricionais e bioquímicos para conseguir atingir o objetivo desejado. Por isso, procurar uma profissional da área é de extrema importância.



Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista - CRN 22509

Temos mais de 40 sabores de bolos caseiros

BOLOS DIETS
Coco Diet
Laranja Diet
Maçã Integral Diet
Banana Integral Diet



Aceitamos encomendas para festas, aniversários, casamentos e eventos em geral



Estamos em **NOVO ENDEREÇO**
Av. Firmo Vieira de Camargo, 975 . Tatuí/SP
15 3251-7212/99738-3005
f katiaboloscaseros

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

Por que a pele envelhece?

Envelhecer é um dos maiores medos de grande parte da população, e existem diversos fatores para isso acontecer ainda mais cedo

Manter a pele linda e viçosa é tarefa difícil. Com o tempo, os poros vão ficando mais dilatados, aparecem manchas, rugas e linhas de expressão, além de olheiras, pele seca e mais fina, alterações de pigmentação e perda de elasticidade e todos esses são alguns dos sinais que denunciam o envelhecimento cutâneo.

Mas como isso acontece? Fisiologicamente, o envelhecimento está associado à perda de tecido fibroso, a uma demora na renovação celular e à redução da rede vascular e glandular. Com tudo isso, a hidratação celular também fica prejudicada. Dependendo da genética e do estilo de vida da pessoa, as funções fisiológicas normais da pele podem diminuir em 50% até meia-idade, segundo informações da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Porém, existem fatores que aceleram esse envelhecimento da pele, e são eles: o abuso da radiação ultravioleta, o excesso de consumo de álcool e do cigarro, a poluição ambiental, o estresse, a falta de limpeza diária da pele, dentre outros. Além disso, poucas pessoas sabem, mas o aumento do peso corporal e dos níveis de açúcar no sangue também pode ajudar a pele a envelhecer antes do tempo.

Como evitar esse envelhecimento precoce? Existem algumas medidas que ajudam a manter a pele saudável por mais tempo. Entre elas:

- Proteção solar diária – É o segredo da maior parte das famosas e não famosas que têm a pele invejável. A pele saudável não tem manchas de sol e se mantém protegida com filtros escolhidos para seu tipo de pele e com grande proteção UVA e UVB.

- Limpeza da pele – Dormir de maquiagem



está fora de cogitação. Já foi provado, diversas vezes, que fazer isso, além de fazer mal à pele por manter os poros sem respirar, causa o aparecimento de espinhas e cravos, deixando-a sem brilho. Por isso, com maquiagem ou sem, a limpeza do rosto é importantíssima. Fazer uma esfoliação na pele, pelo menos, uma vez por semana ajuda a eliminar as células mortas e estimula a renovação celular. Não se esqueça de utilizar sabonetes específicos para seu tipo de pele.

- Hidratação – Essenciais para a pele do rosto, as vitaminas C e E ajudam a combater o envelhecimento precoce e devem ser aplicadas diariamente. Uma boa opção também são os *peelings* realizados por profissionais da área da beleza.

BB Cream

Foi um sucesso e trouxe grandes resultados para os nossos clientes, nós, da **Personal Pharma**, agradecemos muito a todos.



Se você já experimentou o BB Cream, você irá adorar a linha CC Cream!

CC 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;
- > Possui **Antioxidante e Anti-idade**;
- > Possui **Ativo Clareador**;
- > Ampla 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.



Dia Mundial da Água – Hora de se conscientizar

Com os problemas atuais da falta de água, a conscientização ainda é a melhor forma de ajudar o planeta.

Temos sempre em mente que estamos rodeados por água e por isso ela nunca vai faltar. Nosso planeta é conhecido como “planeta água” por conta dos extensos oceanos que o rodeiam, mas estima-se que apenas 0,77% de toda essa água esteja disponível para o consumo humano, em lagos, rios e reservatórios subterrâneos. Vale destacar, no entanto, que essa quantidade não está distribuída, igualmente, por todo o território, consequentemente, existem locais onde esse recurso é considerado bastante valioso. Em virtude dessa desigualdade de distribuição, em várias regiões ocorrem verdadeiros conflitos por água.

Atualmente, o Brasil, mais especificamente o estado de São Paulo, vem atravessando uma grande crise hídrica, por conta da falta de chuva que aconteceu no final de 2014 e a diminuição das reservas de água do estado, e também pelo desperdício que vem ocorrendo há anos. Segundo Alex Agostino, biólogo de Sorocaba, o brasileiro sempre desperdiçou muita água. “Por uma questão cultural mesmo. A água no Brasil sempre foi tida como abundante, há alguns anos, era impossível imaginar, em São Paulo, essa seca que estamos passando hoje. Só vemos a necessidade de preservação quando já estamos sem”.

O dia 22 de março é o Dia Mundial da Água

e foi criado, em 1992, pela Organização das Nações Unidas (ONU) para intensificar reflexões e discussões em torno do valor da água nas nossas vidas, bem como, para alertar sobre como o homem vem degradando e poluindo a pouca quantidade de água potável existente no planeta. Em 2015, a ONU instituiu o tema: “Água e Desenvolvimento Sustentável”.

Segundo a Unicef (Fundo das Nações Unidas para a Infância), menos da metade da população mundial tem acesso à água potável. A irrigação corresponde a 73% do consumo de água, 21% vai para a indústria e apenas 6% destina-se ao consumo doméstico.

Com a atual situação do estado, já houve proibições para a irrigação das plantações, as indústrias estão preocupadas em ter de parar suas produções entre outras medidas que estão sendo tomadas na grande São Paulo e algumas cidades do interior.

Para Alex Agostino, se a água realmente acabar, haverá uma migração da população da capital para as cidades do interior ou até para outros estados. “Conheço pessoas de São Paulo que já estão pensando nessa possibilidade de mudar para cidades próximas onde o problema de falta de água ainda não é tão grave”, explica.

As chuvas que caíram no mês de fevereiro vão resolver o problema? “As chuvas resolvem, parcialmente, o problema, mas o que precisamos é de investimentos em tudo que envolve a problemática “água”, investir nas redes de distribuição, em tratamento do esgoto, preservação das regiões de mananciais, despoluição das águas, conscientização da população, entre outros. Não podemos depender de variações climáticas”, conclui o biólogo.



IRMÃOS
TATU
O negócio é cavocar

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

Solicite um orçamento!

Sítio Santa Sylvania - Bairro Água Branca - Boituva/SP

Cláudio: (15) 98124-4208 / Élio: (15) 99766-3067

Na mira do Airsoft

A brincadeira que virou realidade

Adrenalina à flor da pele resume o *Airsoft*, um esporte que se assemelha ao “Paintball”, mas, ao invés de usar bolas de tintas, são usadas esferas de PVC. Esta prática também remete a uma brincadeira de criança, chamada de “polícia e ladrão”. Durante o jogo, são simuladas situações de combate entre os jogadores.

Desde então, a brincadeira ganhou forma e, hoje, é um esporte praticado por adultos, que devem ser maiores de idade, devido às exigências do Estatuto da Criança e do Adolescente, que proíbe menores de empunhar os equipamentos utilizados, que são réplicas idênticas de armas de fogo.

O esporte, que surgiu na década de 70, no Japão, ficou popular, recentemente, no Brasil, e vem ganhando, cada vez mais, adeptos, assim como nos Estados Unidos, onde acontece, anualmente, a “Operação Irene”, que é um evento entre os jogadores, em uma base de treinamento do exército.

O diferencial do Airsoft é que a honra dos jogadores é o principal meio de iniciar, dar andamento e finalizar um jogo, pois quando um jogador é atingido, ele deve avisar o acerto e sair do jogo. Ou seja, a honestidade dos jogadores é indispensável.

Como em um jogo de Airsoft são utilizadas armas, elas são consideradas armas de pressão, de acordo com os decretos e por-



tarias do Exército Brasileiro (R-105 e Portaria Nº 02 COLOG, de 26 fevereiro de 2010) e existem três tipos de armas: as elétricas, a gás e à mola, que são “réplicas” externas de armas de fogo reais, garantindo mais realismo aos jogos. No Brasil, uma das exigências é que todas as armas de *Airsoft* tenham uma ponteira na cor laranja ou vermelho para diferenciar das armas reais.

E por falar em Brasil, mais propriamente em Tatuí, a equipe Pé Vermelho, composta por 24 membros, esteve, recentemente, no Panamá, participando da “Operação Thunderbolt”, que segundo Sérgio Schmidt, integrante da equipe e praticante de Airsoft, há cinco anos, foi uma experiência sensacional. “Conhecer praticantes de vários países é uma forma de aprender sobre o esporte. Tivemos três dias de “combates”, onde nossa resistência e técnica foram testadas ao limite”, explica.

Além deste combate, a equipe tatuiana já teve representantes que passaram pelo Chile, Itália, Argentina, além do Brasil à fora, sendo grande parte de São Paulo, Minas Gerais e Brasília, afirmam os jogadores, que costumam jogar em instalações abandonadas ou em locais menos povoados, como sítios.

Os “Pé Vermelho” contam que na sua

essência, no *Airsoft*, ganha aquele que se divertir mais e os integrantes da equipe de Tatuí não se preocupam com condecorações, mas em fazer amigos e passar um bom final de semana.

Sérgio explica que não é necessário nenhum tipo de preparo, mas um condicionamento físico ajuda na desenvoltura em campo. “Quando aparece um novato no grupo, nós o ensinamos a fazer mira, o que demanda uns cinco minutos no máximo”.

Em um combate, é necessário que os jogadores usem uma proteção ocular apropriada, que é obrigatória, pois ninguém joga sem proteger os olhos. Um calçado firme como um coturno também é aconselhável, além de proteção para o rosto inteiro e as tradicionais cotoveleiras, joelheiras, capacetes e luvas.

Os gastos iniciais para quem quer praticar este esporte são altos, pois uma réplica comum pode custar entre R\$1000,00 e R\$2500,00. Já a proteção apropriada para os olhos, custa R\$100,00 e o valor do calçado varia entre R\$80,00 a R\$150,00.

Apesar do custo elevado, os itens de segurança e as réplicas das armas têm vida longa se forem bem conservados e aí, é só partir para o combate.



Foto: Pé Vermelho

ALEIXO MINERAÇÃO
Produzindo Qualidade, para você economizar

AREIA VENDAS e PEDRA 3266-1014

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

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

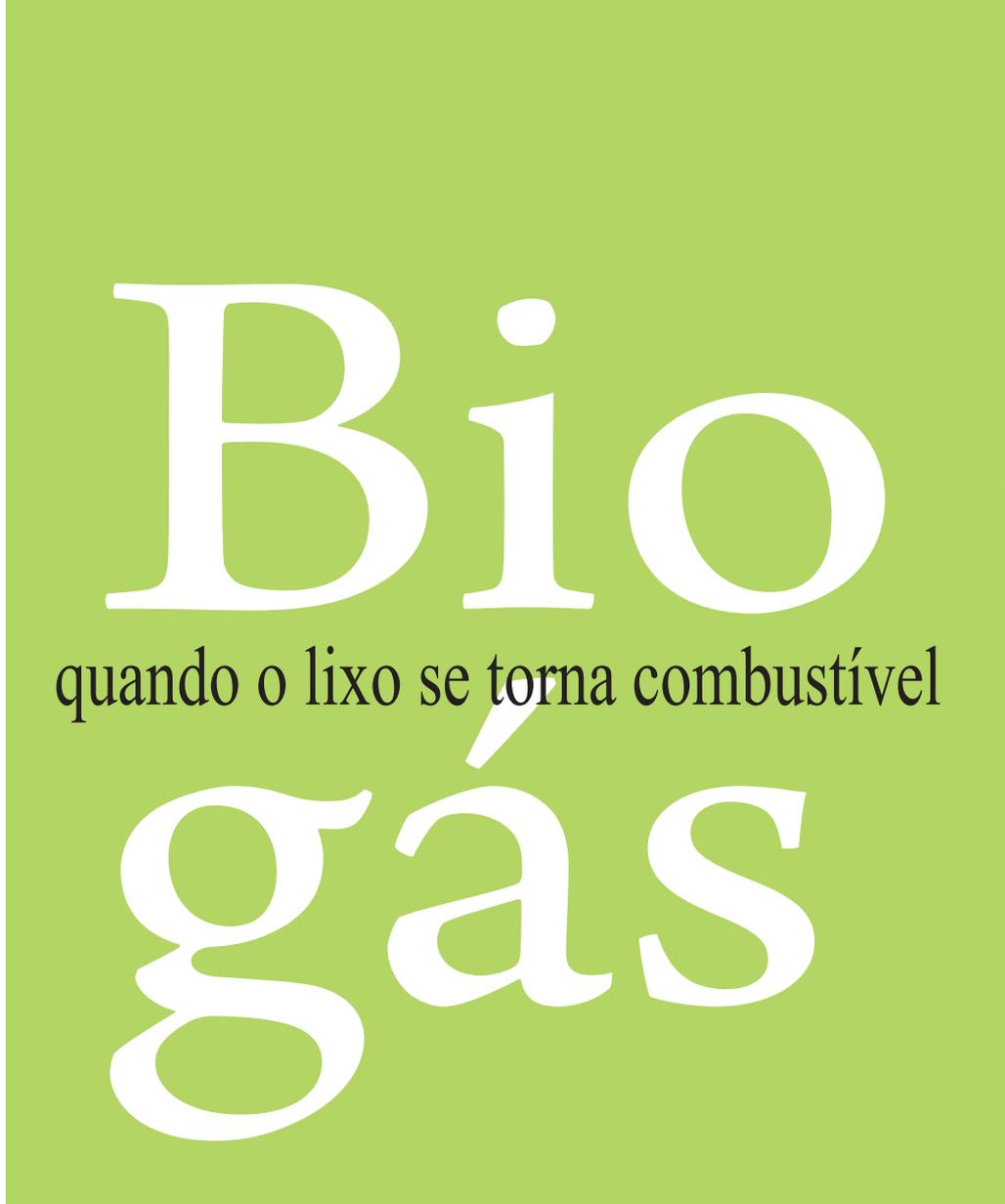
Em meados dos anos 80, o diretor de cinema Steven Spielberg produziu um filme que se tornou um clássico: De volta para o Futuro, com Michael J. Fox e Christopher Lloyd, no papel do cientista meio maluco Emmet Brown, que construiu um carro capaz de viajar no tempo.

O carro, aliás, tornou-se tão icônico quanto o próprio filme. Fabricado em carroceteria de aço inox (uma revolução na época), com desenho inovador e portas no estilo asa-de-gaviota, que abriam para cima. O sucesso do carro foi tanto que ele aparece no filme original e nas duas sequências. Em uma delas, o cientista adapta o automóvel para transformar lixo em energia. Claro que, no filme, era energia nuclear, mas, enfim, era só um filme!

Mais de 30 anos depois, a vida imita a arte e a utilização do lixo para gerar energia não é apenas uma realidade, mas uma necessidade.

Segundo o site Canal Bioenergia, o crescente volume de resíduos sólidos, lixo, produzido pelas sociedades modernas levou a um consenso mundial: os aterros sanitários se mostram incapazes de resolver o problema, agravado pelo não reaproveitamento desses materiais. O considerável volume de material aterrado tem esgotado as áreas disponíveis e próximas das fontes geradoras, acarretando custos adicionais e impactos ambientais que poderiam ser evitados. Nas últimas décadas, foram desenvolvidas várias tecnologias que permitem que o lixo possa ser reutilizado de alguma maneira, levando ao que se conhece, hoje, como valorização dos resíduos, que corresponde a transformá-los em algum bem útil à sociedade. Os resíduos passam, então, a ter um valor econômico, acarretando diminuição do material destinado ao aterro e mitigando impactos ambientais.

Pesquisadores da Unicamp realizaram estudo sobre as tecnologias que permitem o uso do resíduo como fonte de energia. Focado no segmento energético, o trabalho não aborda somente os resíduos sólidos, conforme explica o professor Joaquim Eugênio Abel Seabra, do Departamento de Energia da Faculdade de Engenharia Mecânica (FEM) da Unicamp. O docente enfatiza que o trabalho situa-se no contexto energético: “A dissertação não está voltada especificamente para o aproveitamento de resíduos sólidos. No Brasil, existe uma hierarquia que envolve redução, reutilização, reciclagem, aproveitamento energético e disposição final. Neste contexto, nos dedicamos ao estudo do seu aproveitamento como fonte de energia”. Seabra foi o orientador do engenheiro Maurício Cuba dos Santos Mamede,



responsável pelo estudo.

Mamede fez um levantamento das principais tecnologias utilizadas no mundo para o aproveitamento energético dos resíduos sólidos, procurando entender como funcionam e os produtos que geram. Participando de um encontro na USP com professores e técnicos suecos, ele conseguiu uma estadia de duas semanas no município de Borås, na Suécia, quando teve oportunidade de conhecer e visitar a usina de biogás Sobacken.

No país, que se distingue por possuir os mais avançados sistemas de aproveitamento de resíduos sólidos, que começaram a ser implantados há 30 anos, ele teve oportunidade de conhecer duas das três tecnologias que selecionou como possíveis de serem aplicadas no Brasil e amplamente difundidas entre os suecos. O programa é conhecido mundialmente pelo fato de que o país apenas aterrando cerca de 1% do resíduo gerado.

O pesquisador fundamentou seus estudos em experiências internacionais de sucesso

que consideram a segregação dos resíduos na fonte geradora. Na Suécia, a participação da população é fundamental para o sucesso do programa. Ela é responsável por levar o material reciclável – metais, papéis, vidros, plásticos – para as centrais de reciclagem onde, sob a responsabilidade de fabricantes, é coletado e devidamente destinado, e por segregar o restante, em duas frações, colocando-os em sacos de cores diferentes: nos pretos é recolhido o material orgânico, biodegradável, que corresponde à parte úmida; nos brancos são juntados os rejeitos, que constituem a parte seca, combustível, não sujeita à reciclagem.

A usina de biogás de Sobacken processa, em reatores anaeróbios, somente a fração orgânica, biodegradável, dos resíduos domiciliares e industriais, gerando biogás, utilizado como combustível veicular, e composto orgânico, que substitui o fertilizante químico em plantações rurais.

No município de Borås (Suécia), que tem



Aproveitar os resíduos sólidos para produzir energia é opção para proteger o Meio Ambiente

aproximadamente 100 mil habitantes, todos os caminhões de coleta de lixo e os veículos de transporte público são movidos pelo biogás produzido, que contém, originalmente, entre 60% a 70% de metano. Mas, alternativamente, o biogás pode ser empregado também para a geração de energia elétrica, utilizando-se um motor estacionário.

A segunda tecnologia que o pesquisador acompanhou na Suécia foi a da incineração da parte seca oriunda do resíduo, os rejeitos (sacos brancos). Eles são queimados em uma caldeira a aproximadamente 850 graus Celsius, gerando energia térmica que, ao passar por um trocador de calor, transforma água em vapor, que é então utilizado para acionar turbina que produz energia elétrica. A terceira tecnologia por ele selecionada, e que teve oportunidade de conhecer em planta instalada em Paulínia, utiliza uma sucessão de equipamentos mecânicos, que selecionam os materiais que têm maior valor energético, como plástico e papel, removendo o que possa comprometer a queima, como vidro, matéria orgânica, etc. Essa tecnologia dá origem ao combustível sólido (combustível derivado de resíduo – CDR, que é utilizado como substituto do óleo combustível na indústria.

O estudo

A partir dessas pesquisas prévias, o autor identificou possibilidades de obter dois produtos energéticos a partir dos resíduos sólidos: energia elétrica e combustível, combinando duas das três tecnologias estudadas em cada um desses cenários. Para o cenário eletricidade, ele associou a utilização do biogás em motor estacionário e a incineração. No cenário combustível, adotou o uso do biogás veicular e o combustível derivado de resíduo (CDR). Diante desses cenários, diz Maurício, “nos perguntamos: o que é me-

lhor produzir, no Brasil, a partir de resíduos, energia elétrica ou combustível? A resposta depende muito dos fatores específicos que estão envolvidos na produção convencional de energia elétrica e de combustíveis no país. Por isso mesmo, era fundamental levar em consideração as matrizes energéticas brasileiras prevalentes, a real produção e composição dos resíduos sólidos gerados por municípios brasileiros, além de aspectos regionais de preços de produção”.

O estudo partiu de relatório governamental que apresenta dados sobre a composição de resíduos sólidos de 93 municípios brasileiros, baseando-se em 81 deles por questões de compatibilidade e confiabilidade. Dados de 2012 apontam que das 62,730 milhões de toneladas de resíduos sólidos produzidos no Brasil, 90% foram coletadas, sendo 58% destas encaminhadas a aterros sanitários e 48% tiveram destinação inadequada, ocasionando danos e degradação ao ambiente.

Para mitigar esta situação, a lei federal 12.305 de agosto de 2010, que instituiu a Política Nacional de Resíduos Sólidos (PNRS), obrigava que até agosto de 2014 houvesse a substituição de lixões e aterros controlados por aterros sanitários – técnica de disposição que utiliza princípios de engenharia para minimizar impactos ambientais. Entretanto, os municípios têm encontrado dificuldades de colocar em prática as disposições da lei. A propósito, afirma Maurício: “O Brasil ainda continua a olhar os resíduos com uma visão de curto prazo, somente para fins de remediação, deixando a cargo dos municípios a resolução da questão. Faltam iniciativas mais concretas no âmbito nacional que estimulem a valorização dos resíduos. Na Suécia, por exemplo, o governo proibiu o aterramento das frações orgânica e combustível como forma de estimular as

rotas alternativas. Mas é claro que estas propostas não surgiram do dia para a noite, mas, sim, fazem parte de um plano sólido de médio e longo prazo”.

Em vista do quadro delineado, o objetivo do trabalho desenvolvido por Maurício foi avaliar e discutir, utilizando ferramentas de análise ambiental e econômica, diferentes rotas para o aproveitamento energético dos resíduos sólidos no contexto brasileiro.

Conclusões

Os resultados de todas essas análises apontaram o cenário combustível como o mais promissor para o Brasil. Maurício explica que as consequências ambientais mostraram-se favoráveis aos combustíveis porque o deslocamento da gasolina e do óleo combustível, que são fósseis, gera benefícios ambientais maiores que a matriz elétrica brasileira. Por outro lado, do ponto de vista econômico, apesar de produzir combustível a partir do biogás seja mais complexo, os benefícios econômicos decorrentes de sua comercialização como combustível veicular são maiores que sua utilização para produção de energia elétrica.

As tecnologias propostas se mostram ainda um pouco mais caras frente à utilização do aterro sanitário. O pesquisador considera que a aplicação destas tecnologias em municípios pequenos impõe a adoção de tarifas de tratamento de resíduos sólidos municipais maiores que as praticadas em aterros sanitários ou a adoção de incentivos na comercialização das energias produzidas. Mesmo assim, se considerada a mesma tarifa de praticada em aterros sanitários, elas começam a se tornar viáveis para municípios acima de 200 mil habitantes.

Cavernas brasileiras são patrimônio nacional

Protegidas pela constituição, esses ambientes subterrâneos guardam relíquias pré-históricas



O Brasil abriga algumas das maiores e mais belas cavernas conhecidas em todo o mundo. Mais de 4,3 mil cavidades já foram cadastradas pela Sociedade Brasileira de Espeleologia, organismo não governamental que congrega os grupos dedicados à pesquisa, exploração e proteção das grutas e abismos no País.

Os ambientes subterrâneos, geralmente caracterizados pela ausência de luz, pequena variação de temperatura e umidade e pela falta de vegetação clorofilada, abrigam ecossistemas muito peculiares e frágeis. Neles é possível se desenvolver uma diversificada fauna cavernícola, que inclui animais altamente especializados, como peixes cegos e albinos e várias outras espécies restritas a esses ambientes. Morcegos e vários outros animais encontrados no meio externo também utilizam as cavernas como abrigo, em diferentes períodos de

seu ciclo de vida, assim como o homem já utilizou um dia.

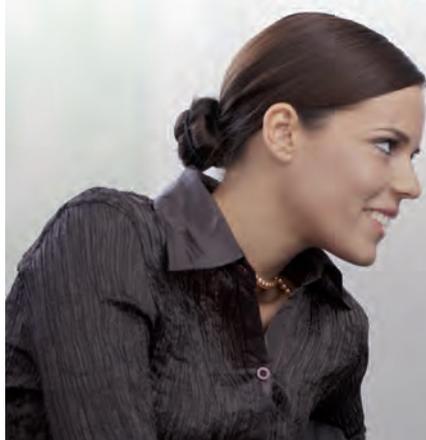
As cavernas brasileiras, assim como muitas outras, conservam grandes tesouros arqueológicos, como ossadas e vestígios fósseis de uma rica fauna extinta, especialmente dos grandes mamíferos do período Pleistocênico (10 mil a 1 milhão de anos atrás).

Nas últimas décadas, o turismo vem descobrindo a beleza e a aventura proporcionada pelas cavernas brasileiras. Grandes entradas e salões internos, lagos e cachoeiras subterrâneas e a extraordinária beleza dos espeleotemas, como as estalactites, colunas, flores de pedra e vários outros tipos de ornamentação, podem ser apreciados em mais de 50 cavernas turísticas espalhadas pelo País. Para Isabela Hessel, conhecer essas cavernas sempre foi motivo de alegria, que por conta das viagens constantes ao Mato Grosso do Sul, faz com frequência. “Não há nada mais

lindo no mundo do que a natureza e sua perfeição. As cavernas são algo como uma caixa-nha de surpresa, que sempre traz um grande presente para o espectador”.

Felizmente, esse importante patrimônio natural, cultural, científico e turístico representado pelas cavernas brasileiras está, hoje, protegido pela mais abrangente legislação sobre o assunto. No Brasil, por força da Constituição de 1988, todas as cavernas passaram a ser propriedade da União, e ampla legislação federal, estadual e municipal protege essas cavidades no território nacional, revertendo um quadro de destruição das mesmas por vandalismo, mineração e obras irregulares. O Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis (Ibama) é o órgão responsável pela proteção e manejo das cavernas e grande parte delas está preservada em parques e em outras áreas protegidas.

Revista Hadar! Trazendo informações e novidades até você!

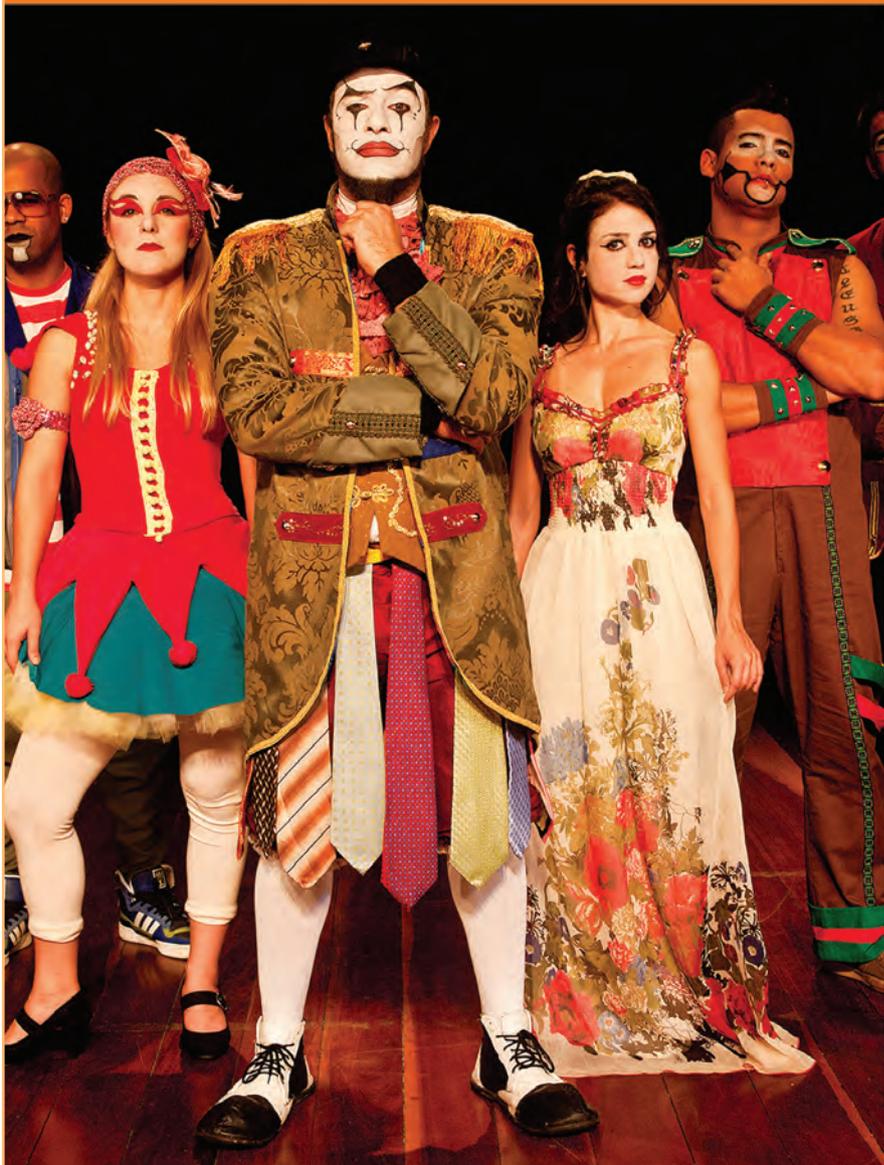


Visite o nosso site

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



Cultura





**DIA
MUNDIAL**

**DA
JUVENTUDE**

O futuro do país

*Jovens, hoje, não têm mais um espírito revolucionário como antes,
mas continuam mudando a história mundial.*

A juventude é considerada pelo ser humano a etapa entre a infância e a maturidade, que ocorre de acordo com a cultura de cada local. Segundo a PEC da Juventude aprovada, em 2010, pelo congresso nacional, no Brasil, é considerado jovem a pessoa entre 15 a 29 anos.

O Dia Mundial da Juventude foi criado pelo Papa João Paulo II, em 1985, estando, primeiramente, ligado aos eventos da Igreja Católica. No entanto, com o passar do tempo, a data começou a ganhar força e ser comemorada por pessoas de crenças e culturas diferentes.

Na história mundial, temos casos que comprovam o quanto os jovens fizeram a diferença para a superação de crises e até mesmo para deixar a sociedade mais expres-

siva. Quando se fala a respeito de juventude, lembra-se logo das marcas da rebeldia, da vontade de fazer a diferença para acabar com a intolerância do mundo, de lutar por um ideal e por uma sociedade mais justa.

A geração Y, formada pelos nascidos nas décadas de 80 e 90, encara o mundo com outros olhos. Os jovens contemporâneos estão vivenciando a revolução digital e muitos acabam resumindo a vida nos acontecimentos das redes sociais. Em contrapartida, a juventude atual se preocupa com o avanço rápido da carreira, se adapta, facilmente, às novas tecnologias e se revela bastante consumista.

“É justo dizer que não se fazem mais jovens como antigamente, afinal, lembro, na época da nossa atitude, de lutar contra os problemas e buscar melhorias para a sociedade.

A juventude do século XXI é preguiçosa, não está engajada nas causas sociais e tem um pensamento bem individualista, costuma pensar muito no lazer e esquece-se das questões sociais e políticas”, explica Rui de Figueiredo, empresário e jovem da geração *baby boomer*.

Entretanto, muitos desses jovens de todo o mundo não têm a educação, a liberdade e as oportunidades que merecem e têm por direito de receber. Mas, apesar das dificuldades enfrentadas, eles vêm se mobilizando (da forma deles) em grande número para construir um futuro melhor. Para que esse futuro se torne realidade, não só o governo, mas a sociedade, ambos devem cumprir seu papel na educação e na inserção desses jovens no mercado de trabalho.

À MEIA LUZ

Noite enluarada,
Estrelas faiscantes
Em todo o firmamento.
Olhares que se tocam
Num alumbramento.
Mãos entrelaçadas
Em êxtase fremente.
Beijos ardentes
Que entontecem a alma.
Rostos iluminados
Pelo luar que entrava
Pela janela, clareando
Fracamente o ambiente.
A felicidade explodindo
Nos corações em chamas.
Lábios que murmuram
Palavras de amor.
A brisa perfumada
Passa comovida
Longe fulge a aurora

Em chamas purpurinas
Uma réstia de sol
Infiltra-se através
Da cortina de seda
Beijando-lhe o rosto.
Ela acorda!
Murmura um nome...
Levanta-se de repente.
Um grito rouco
Corta o silêncio.
Ergue os braços,
Apertando o peito dolorido
E vê que está sozinha
Novamente...

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)



Elmec
comunicações

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

RECOMENDADO



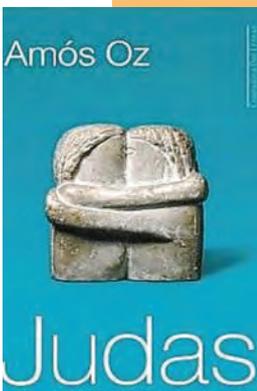
O PODER DA ESCOLHA
AUTOR: Zibia Gasparetto
EDITORA: Vida e Consciência

Quando Eugênia soube que o marido a havia abandonado, achou que não valia a pena continuar vivendo. Júlio, o ex-companheiro, saiu de casa para viver com Magali sem nem levar em consideração os anos de dedicação dela ao casamento. Em meio a uma intensa trama que mescla amor, crime, traição, sequestro e redenção, Eugênia e Magali terão que aprender cada uma a sua maneira, que nada na vida é por acaso e “O Poder de Escolha” é absoluto, afinal, é escolhendo que criamos o nosso destino.



AMOR MAIOR QUE A VIDA
AUTOR: Tânia Queiroz
EDITORA: Lumén

Murilo foi violento, abusou da confiança dos filhos, da esposa. Acabou encontrando a morte prematura, mas o maior foi o sofrimento de Isabel, a mãe de Murilo. Ela acompanhou, em uma colônia na espiritualidade, toda essa trajetória por não ter sido uma mãe presente. Cheia de conflitos, ela havia abandonado Murilo por causa do álcool e de uma paixão. Isabel sentia na alma o terrível sentimento de culpa. Mas com a ajuda de Deus, Isabel decide realizar um milagre em sua vida. Ela resolve dar uma grande reviravolta em tudo, deixando brilhar em seu coração o amor de mãe.



JUDAS
AUTOR: Amós Oz
EDITORA: Companhia das Letras

Shmuel Asch é um estudante que: sua namorada o deixou, seus pais faliram e ele foi obrigado a abandonar os estudos na universidade e interromper sua pesquisa de um tratado sobre a figura de Jesus sob a ótica dos judeus. Então, ele encontra moradia e emprego numa antiga casa de pedra. Durante algumas horas diárias, sua função é servir de interlocutor para um velho inválido e perspicaz. Na mesma casa, vive uma mulher sensual chamada Atalia Abravanel, com quase o dobro de sua idade. Shmuel é atraído por ela, até que a curiosidade e o desejo transformam-se numa paixão sem futuro.

M **colegió Presbiteriano**
 Sistema Mackenzie de Ensino

Felicidade Dia Internacional da Mulher

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

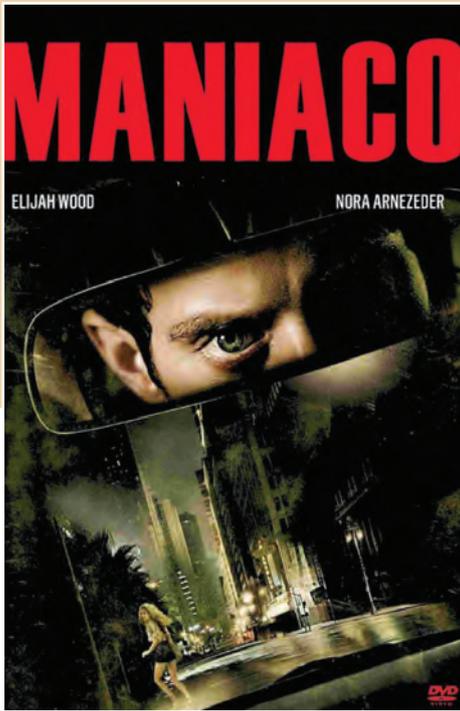
CRD
www.pedrasprudente.com.br
vendas@pedrasprudente.com
facebook.com/pedrasprudente

Pedras Prudente
 Tudo em pedras decorativas

Placas Arenito | Filete Canjiquinha | Pedras para piscinas

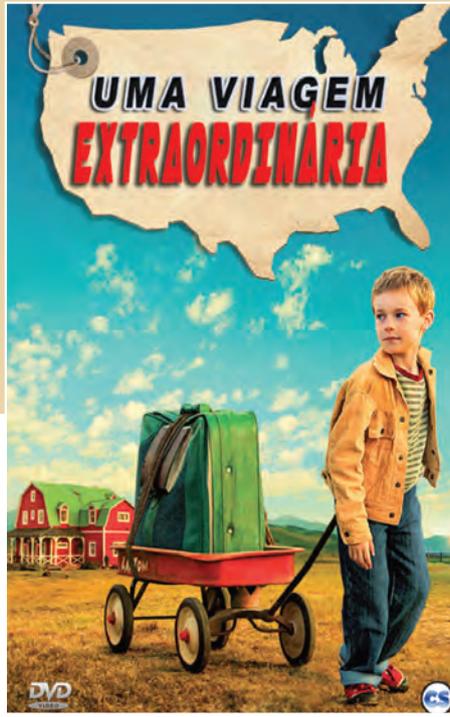
(15) 3251-1487
 Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - Centro - Tatui/SP

CAIXA Construcard



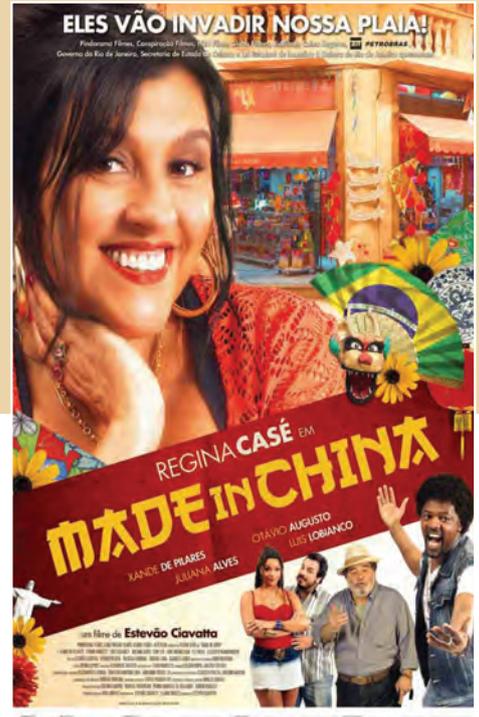
MANÍACO

Frank (Elijah Wood) mora e trabalha em uma loja de manequins que foi herdada do pai. O problema é que ele costuma dar um sinistro toque aos bonecos, ele coloca o couro cabeludo de mulheres que ele escalpe. As coisas mudam quando ele conhece a fotógrafa Anna (Nora Arnezeder), com quem desenvolve uma relação bem próxima, algo incomum para o solitário Frank. Só que seus impulsos de perseguir e matar se tornam cada vez mais incontroláveis. Para você que gosta de filmes de terror, não deixe de assistir este filme aterrorizante!



UMA VIAGEM EXTRAORDINÁRIA

T.S. Spivet vive num rancho isolado de Montana. Garoto superdotado e apaixonado por ciência, ele inventou a máquina de movimento perpétuo, o que o fez receber um prêmio muito prestigioso. Sem dizer nada à família, ele parte sozinho, para buscar sua recompensa e atravessa os EUA num trem de mercadorias. Mas ninguém imagina que o feliz premiado só tem dez anos e carrega um segredo tão pesado. Um filme com a direção de Jean-Pierre Jeunet, para você que gosta de um filme com grandes aventuras.



MADE IN CHINA

Vendedora na Casa São Jorge, a loja de brinquedos de Seu Nazir (Otávio Augusto), que fica na Saara, Francis (Regina Casé) decide investigar como os recém-chegados chineses da loja Casa do Dragão vendem mercadorias a preços tão baixos. Para salvar o comércio do patrão e garantir sua clientela, ela vai investigar os concorrentes com a ajuda do namorado Carlos Eduardo (Xande de Pilares) e da companheira de trabalho Andressa (Juliana Alves). Uma comédia dirigida por Estevão Ciavatta.

BALLETEATRO
FRED ASTAIRE

*"De, a sua filha, raízes...
Mais tarde, asas."*

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

GALAXIA
BRINQUEDOS

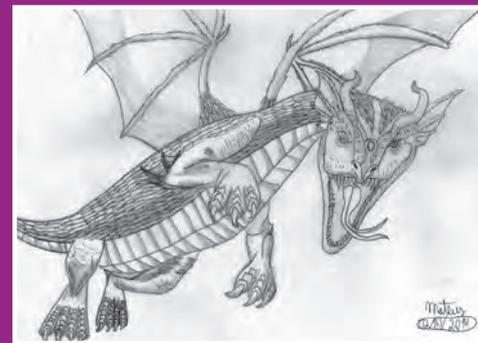
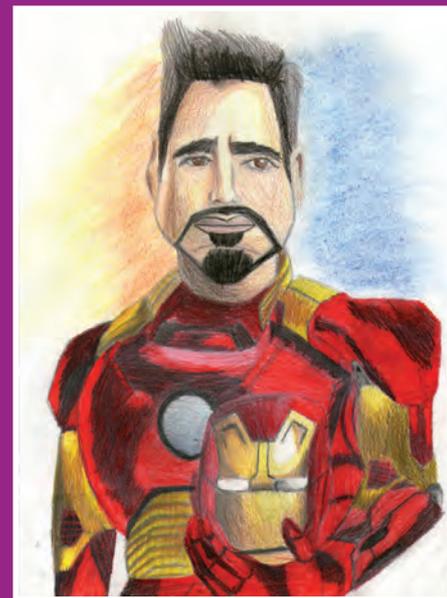
Rua 15 de Novembro, 516 - Centro - Tatui-SP | (15) 3251-7020 | www.galaxiabrinquedos.com.br

Pequenos Notáveis



Para o mês de março, nós recebemos os lindos desenhos de Mateus Cardenas Ferreira, que trouxe, pessoalmente, uma pasta cheia de obras de arte e selecionou estes quatro para apresentar a você, querido leitor.

Mateus tem 10 anos e está cursando o 6º ano no Colégio Bem Me Quer Positivo, na cidade de Tatuí. Ele gosta de jogar futebol, desenhar, nadar e jogar videogame. Mateus é muito querido pelos amigos e pela família. Parabéns, Mateus!



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

jornalismo@revistahadar.com.br

CURIOSIDADES

Quais foram as primeiras mulheres a usar o batom?

O batom, preferência de 9 em cada 10 mulheres, quando o assunto é beleza, e, possivelmente, as primeiras a inventarem e usarem batom foram as mulheres da Mesopotâmia. E sabe como elas faziam? Elas pulverizavam minérios para decorar os lábios. As mulheres da antiga Civilização do Vale do Indo usavam batom nos lábios para decoração, já as do Egito usavam pigmentos vermelhos extraídos de algas, 0.01% iodo, e bromo manitol, o que causou graves problemas de saúde.

E, então, passar batom começou a ser algo popular na Inglaterra do século 16. Durante o reinado da rainha Elizabeth I, ter os lábios vermelhos brilhantes e um rosto branco e austero acabou se tornando moda, mas só as mulheres da classe alta e atores masculinos usavam maquiagem.

No século 19, o batom passou a ser colorido

através de corante carmim. Este batom não vinha em um tubo, mas era aplicado com pincel. O corante carmim era caro e aparecer de batom carmim era considerado pouco natural e teatral, por isso não era para uso diário. Somente atores e atrizes poderiam sair em público com batom.

Antes do final do século 19, as mulheres só usavam maquiagem em casa. A atriz Sarah Bernhardt, muitas vezes, aplicou corante carmim nos lábios publicamente.

No início da década de 1890, o carmim foi misturado a uma base de cera e óleo. A mistura rendeu uma aparência natural e foi mais aceitável entre as mulheres. Naquela época, o batom não era vendido em tubos metálicos ou plásticos, mas em tubos de papel, papéis coloridos, ou em pequenos frascos.

Em 1915, o batom foi vendido em cilindros metálicos, que foram inventados por Maurice Levy. As mulheres tinham de deslizar uma alavanca pequena na parte lateral do tubo com a ponta dos seus dedos para deslocar o batom para cima para o topo da embalagem. E, em 1923, o primeiro tubo giratório foi patenteado por James Bruce Mason Jr. em Nashville, Tennessee. Como as mulheres começaram a usar batom para fotografias, a fotografia ajudou o batom a ser aceitável entre as mulheres.

DICAS DOMÉSTICAS

Como eliminar traças das roupas e armários:

- Colocar cascas de laranja ou limão dentro de um saquinho e pendurar nos armários.
- Colocar cravo da Índia em um saquinho de tecido, nos bolsos das roupas, é ótimo para afastar as traças dos tecidos mais vulneráveis.

MINUTO DE SABEDORIA

“Senhores, a única forma de alcançar o impossível é pensar que é possível”.

Alice no País das Maravilhas

Você sabia?

Alodoxafobia?

O medo da opinião dos outros

Você já ouviu falar em alodoxafobia? Sabe o que significa isso? É uma fobia peculiar, que se manifesta pelo medo de lidar com a opinião dos outros. Pessoas que sofrem desta fobia têm grande dificuldade de conviver socialmente, pois se sentem ameaçadas e julgadas a todo o momento. O que será que vão falar ou pensar de mim?!

Essa classificação de medo engloba todos os pacientes que sofrem de um verdadeiro pavor da opinião de terceiros. Hoje em dia, essa fobia se apresenta ainda mais frequente e avassaladora por conta das redes sociais e da exposição pública que a internet promove.

As pessoas que têm medo da opinião dos outros apresentam até sintomas físicos, como suor frio, aceleração dos batimentos cardíacos e dores de cabeça. O medo do julgamento alheio é tão sério que precisa ser tratado e acompanhado com terapia. Acabar com esta fobia não é fácil, e são precisos tempo e apoio de familiares, amigos e até tratamento com profissionais da saúde.

E, atualmente, esta fobia está mais evidente devido à facilidade do acesso às redes sociais, que trouxeram praticidade, mas também desenvolveram, em muitas pessoas, o receio pela opinião alheia, o que, de alguma forma, ajudou, fazendo com que as pessoas descobrissem que sofrem desse mal.

Mas a dica é a seguinte: caso você se enquadre nesse perfil, seja superior, busque ajuda com pessoas/profissionais que possam lhe dar um suporte e pense que ninguém vai pagar as suas contas, afinal: por que ter tanto medo da opinião dos outros?

O julgamento é, na verdade, uma forma de se autoafirmar. Uma vez que expomos um conteúdo, de alguma forma, expomos algo íntimo sobre nossa personalidade e maneira de ver o mundo.

Livrar-se deste medo, no entanto, não é fácil, mas é possível. Basta seguir algumas regras básicas (que valem para toda a vida, e não só para as redes sociais)

Você deve se questionar: o que realmente importa para mim?

Saiba que nem todos estão olhando para você, afinal, você não é o centro do universo, certo?

Pense que a opinião dos outros não pode te afetar, embora ela seja importante para que você possa se autoavaliar, mas se observar que ela é destrutiva, apague.

A última dica é que você não pode controlar o que as pessoas pensam.

MINUTO DE REFLEXÃO

“Crescer custa, demora, esfola, mas compensa. É uma vitória secreta, sem testemunhas. O adversário somos nós mesmos”.

Martha Medeiros

Saint Peter

Um peixe saudável

Saint Peter, uma tilápia vermelha, conhecida também por Saint Pierre, pertencente à família Cichlidae, trata-se de um peixe de escamas, de água doce, desenvolvido em Israel, que vem sendo introduzido em quase todo o Brasil.

Essa espécie exótica foi generalizada como sinônimo de tilápia vermelha na região sudeste e diversas linhagens vermelhas são assim denominadas. De um modo geral, as linhagens vermelhas, cultivadas no Brasil, apresentam crescimento inferior entre 30% a 50% e uma menor eficiência reprodutiva comparada à linhagem tailandesa.

Essa espécie de corpo um pouco alto, de cor vermelha, tem maior aceitação e valorização em certos nichos de mercado do que as tilápias cinza, justificando, assim, o cultivo das vermelhas em algumas localidades.

Elas preferem viver nos lagos e represas,

ou ambientes de água parada, embora também possam ser encontradas em rios com águas rápidas. Normalmente, não ficam perto de estruturas, permanecendo nos fundos de argila ou areia, procurando comida. O verão é a melhor época para encontrá-las.

É um peixe de carne branca, sabor suave e que pode ser preparado de várias formas: assado, grelhado e cozido. Possui alto valor proteico e baixo teor de gordura. O seu consumo regular, que tem menos de 5% de gordura, pode trazer ainda diversos benefícios para a saúde, pois é rico em ômega-3 e proteínas. Ele colabora com a prevenção de doenças cardíacas, neurológicas e articulares, diminuindo o risco de acidente vascular cerebral (AVC).

É um dos alimentos mais consumidos por quem faz musculação, dietas ou simplesmente gosta de alimentar-se bem.



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

“Quando começamos, os atores tinham vontade de aprender. Tentamos fazer um teatro brasileiro. Hoje, a maior preocupação é ir para a televisão. Após 15 dias, são considerados celebridades. Acho engraçado esse conceito”.

A atriz Beatriz Segall, sobre o conceito de celebridade nos dias de hoje, em entrevista ao site Uol

“Não existe beijo técnico. E o Carmo beija muito bem!”

A atriz Maria Ribeiro, sobre cenas românticas da novela Império, em entrevista ao programa Alta Horas da rede Globo.

Palavras que curam ou destroem

*Pequenos segredos
que liberam grandes tesouros*

As palavras que você usa fazem as pessoas lhe enxergarem como adversário ou parceiro. Quando Deus lhe deu o poder de falar, junto com isso, lhe foi entregue a chave que liberta as sete maiores forças do universo, para que você as usasse a seu favor. Use as palavras a seguir e melhore sua vida e seus resultados.

NÓS: Ela aproxima as pessoas de você e abranda as contrariedades.

MUITO OBRIGADO: Elas colocam, ao seu dispor, a segunda maior força do universo – a Gratidão.

ESTÁ PERDOADO: Elas colocam ao seu dispor a terceira maior força do universo - o Perdão.

QUAL É A SUA OPINIÃO: Elas mostram que você se importa com as outras pessoas, que as respeita e valoriza as opiniões delas.

SEU TRABALHO FICOU EXCELENTE, PARABÉNS!: Essas palavras “são como graxa na engrenagem da vida”, pois, na maioria das vezes, não somos valorizados ou reconhecidos pelos méritos que alcançamos, mas, quase sempre, somos atacados e criticados pelos erros e deméritos que geramos.

EU SINTO MUITO PELA FORMA COMO LHE TRATEI: Se um dia você “escorregar” e tratar alguém de forma ríspida, não hesite em usar essas palavras, pois elas curam qualquer ferida, se forem ditas com sinceridade, no tom e momento certos.

EU PROMETO QUE, DORAVANTE, AGIREI DE MODO DIFERENTE: Um dia que ficará para sempre gravado em sua memória é o dia em que você, finalmente, descobrir e comprovar que simples palavras podem abrir uma estrada ampla e plana para seu Triunfo, e que, com a ajuda das pessoas, é muito mais fácil você atingir seus resultados.

“Existem grandes homens que fazem com que os demais se sintam pequenos. Mas, a verdadeira grandeza consiste em fazer com que todos se sintam gigantes” (Charles Dickens).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br

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



UNIVERSO
Teen



O Top Cropped veio para ficar

*Moda nos anos 80 e 90,
ele voltou e agora
como peça "elegante"*

Uma blusa curta que deixa a barriga à mostra, esse é o "Top cropped", que durante duas décadas esteve no auge em diferentes estilos de combinações. Agora, a moda volta repaginada. O que muda é a maneira de usar e encarar o próprio corpo. O apelo *sexy* fica de lado porque a nova interpretação traz mais sofisticação para a tendência.

Para Juliana Moreno, empresária e consultora de moda, o grande sucesso do modelo com as brasileiras deve-se muito ao clima intensamente quente que vivemos na maior parte do ano. "É claro que a outra parte desse sucesso se deve, também, às ditadoras da moda (it girls), que aderiram a essa moda e inspiraram a todas as brasileiras", explica.

Na década de 1980, o estilo de vida saudável e a aeróbica estavam em alta e o *top cropped* era usado por diversas mulheres e homens que tinham o hábito de malhar. Na década seguinte, nos anos 90, ele se torna uma peça extremamente jovem e foi sensação com ícones *pop* como Britney Spears e Spice Girls.

O *top cropped* pode ter mil combinações, mas Juliana passa dicas básicas que ajudam a criar um *look* elegante e não correr o risco de ficar vulgar. "Quando uma peça do *look* for muito curta, procure se certificar que a outra seja um pouco mais comprida, para dar equilíbrio a combinação. Combinações de cintura alta que cobrem o umbigo são muito mais charmosas. E, é claro, meninas, sempre usem o bom senso na hora de fazer *looks* com peças curtas. Lembrem-se que existe uma diferença do *sexy* para o vulgar, e isso quem avaliará será você diante do espelho", explica.

Dicas de peças, segundo a consultora:

- Saias de cintura alta: midi, longas, rodadas e justas na altura do joelho
- *Shorts* de cintura alta: *jeans* rasgado, de tecido mais leve e largo na perna
- Calças: todos os modelos, mas sempre com a cintura alta

A palavra chave desse *look* é confiança. Mesmo as magrinhas devem estar confiantes na hora de colocar o abdome de fora, pois ninguém fica bem em uma roupa que parece desconfortável. Se você estiver se sentindo bem, então, todos te acharão linda

Gold Tattoo

é a sensação do momento

Temporárias, viram hits depois de blogueiras e cantoras famosas aderirem aos acessórios

Depois de bombar no hemisfério norte, as tatuagens temporárias metalizadas já entraram para a lista de adereços obrigatórios. Os desenhos, geralmente na cor dourada, também imitam acessórios como pulseiras e cordões. Não tem como negar: as *gold tattoos* já viraram o *must have* e ganharam adeptas em todo o mundo, como as tops Alessandra Ambrósio e Cara Delevingne, e as cantoras Vanessa Hudgens, Rihanna e Beyoncé.

O Instagram foi a rede social utilizada por Beyoncé para compartilhar sua mais nova aquisição *fashion*. Exibiu desenhos dourados tribais grudados na pele. Outra que se entregou ao charme dos desenhos foi Thássia Naves, a blogueira chique da internet.

Para Leticia Almeida, jornalista, elas já haviam aparecido em alguns desfiles e feito a cabeça das pessoas, mas assim que uma celebridade resolve aderir ao acessório, com certeza esse fará sucesso. “Se a Beyoncé, por exemplo, sair com um sandália X, no dia seguinte mais da metade das mulheres do mundo estarão atrás da tal sandália. É assim que funciona o mundo e que sempre foi. E com essas tatuagens não é diferente, fui ao litoral, no *réveillon*, e todas as minhas amigas estavam usando. Colocamos para passar a virada do ano e quando olhamos para o lado, parecia acessório obrigatório: *champagne* e *gold tattoo*”, explica.

Onde achar e como usar

Vendidas em cartelas, com cerca de 15, em cada uma, as tatuagens podem ser encontradas pela internet, em sites internacionais, nacionais e em lojas físicas, e o preço da cartela varia.

Para aplicar, basta um pouco de água e já está pronta. Você tem que estar com sua pele limpa, seca e livre de quaisquer óleos ou a tatuagem não vai aderir. Recorte a tatuagem o mais perto da borda possível e remova a folha transparente. Depois de aplicada, a *tattoo* pode durar entre 4 e 6 dias, seguindo as dicas para preservá-las. Evitar qualquer tipo de substância a base de óleo como sabonete, protetor solar, cremes ou óleos. Eles começam a degradar o adesivo. “Quando o brilho da minha começou a sumir, eu tirei com um pouco de óleo. E, em seguida, apliquei outra, claro!”. Conclui Leticia.



Dependência digital:

quando e como tratar

Transtorno tem avançado pelo mundo e adultos e adolescentes sofrem com sintomas de abstinência

A globalização e a digitalização crescentes do mundo estão levando a população para um novo vício, um transtorno preocupante que tem avançado pelo mundo: o IAD (Internet Addiction Disorder), sigla em inglês para distúrbio da dependência em internet.

Estima-se que 10% dos brasileiros enfrentem o problema. Esse número pode ser ainda maior dada à velocidade com que a internet chega aos lares nacionais. E crianças e adolescentes estão em grande risco, já que, em muitas fases, ainda não sabem impor limites para si mesmo e precisam dos pais para ajudar nessa questão.

Para Denise Pacheco, Psicóloga Clínica e Terapeuta Cognitiva-Comportamental, CRP06/96689, é importante reconhecer que a internet traz o mundo para dentro da sua casa, e o pai deverá dotar seu filho de muito mais conselhos e desenvolver nele um senso crítico maior. “Você precisará conversar muito mais e entender, sim, sobre o que ele faz ou joga na internet. Isso demanda tempo seu para “administrar” a vida do seu filho”.

Os sintomas de que seu filho precisa de ajuda é se você, como pai, nunca determinou tempo e horário para a internet. “Você precisa se preocupar se seu filho chega em casa e nem sequer tira o uniforme da escola e já está sentado no computador, se ele come no computador, se você precisa pedir que ele saia de lá, se você precisa pedir que ele pare para fazer suas tarefas de casa ou se você não souber responder quanto tempo ele fica no computador. Tenho sérios casos de crianças e adolescentes, no consultório, que não fazem mais nada, além de ficar no computador”. Explica Denise.

Caso isso esteja acontecendo, está na hora de impor limites. Determinar tempo e horário. Os pais devem lembrar que a criança e o adolescente não têm que administrar a própria vida, eles não têm condições para isso.

Não devem esperar a mudança da criança, quem determina isso são os pais. “Pais que trabalham fora o dia todo têm mais dificuldades em impor limites, mas é preciso achar um jeito. Arrume tempo para isso. Vejo, no consultório, pais que não têm tempo para o filho. Pais que preferem a distância, prometendo ganhos financeiros e recompensas. Isso pode ser um problema grave e sem solução. Não devem confundir amor com autonomia”.

Para a psicóloga, aqui entra uma questão importante, pois alguns pais, por se sentirem culpados pela sua ausência, pensam que não podem cobrar e determinar limites aos filhos. “Já vi muitas mães separadas não colocarem limites nos filhos por pensar “coitado, já não tem o pai”. Esse é o maior engano e erro dos pais. Criam verdadeiros reis dentro de casa, achando que estão dando amor, mas, na verdade, estão criando uma pessoa egoísta, egocêntrica, sem controle de seus impulsos e sem limites. Converse, explique, determine o limite, corte privilégios, seja firme, mas com amor e controle emocional. Lembrem-se da receita para criar filhos: muito amor e muito limite”. Conclui Denise.

AUTOS &



OS & CIA



Capa veste e personaliza estepe

*Accessório
deixou de ser
simples proteção*

Com a onda dos SUVs (utilitários esportivos) e a maquiagem que muitos modelos usam para estar nessa moda, usar o estepe em local visível, geralmente na parte da traseira do automóvel, tornou-se uma coisa comum. Por esta razão, e também por segurança, proteção e beleza, muitos proprietários optam por usar capas sobre o pneu sobressalente.

Vários modelos estão disponíveis no mercado, algumas capas são rígidas, outras feitas em courvin resistente, com costura dupla (interna e externa), cabo de aço e cadeado. Afinal, sempre há o risco de algum espartilho querer levar seu estepe.

As capas para Ecosport, CrossFox e Fiat Dobló são as mais comuns e podem ser encontradas com facilidade, inclusive em gran-

des redes de lojas e no comércio eletrônico, os preços começam a partir de R\$ 49.

Mas quem quer exclusividade – e pode pagar por isso – existem empresas que fabricam capas personalizadas. Você pode estampar a foto do seu animal de estimação, por exemplo, ou uma homenagem ao seu esporte preferido ou ainda o símbolo do seu time do coração. O preço varia entre R\$ 104 e R\$ 120.

Algumas empresas recebem os pedidos via internet, basta você enviar a foto que quer ver estampada na capa do estepe, junto com o seu CEP e endereço. Assim que você aprovar a personalização e fizer o pagamento, a empresa se compromete a enviar o produto à sua casa. Depois, é só colocar no estepe e rodar por aí.

SOLTER
AQUECEDORES SOLAR

Proporcionando conforto para você e sua família.

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

Rinnai JELLY FISH

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

SETAL
PORTÕES AUTOMÁTICOS
25 anos de tradição

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

Aerofólio: equipamento acentua visual esportivo

Mais da metade dos passageiros não usa o equipamento

Sabe aqueles modelos de automóveis que recebem uma maquiagem de fábrica para ficar com apelo esportivo? Ainda que sejam mudanças meramente estéticas, agradam a alguns consumidores.

Entre os utensílios utilizados para mudar o visual dos carros, junto com volante e rodas esportivas, está o aerofólio. No passado, alguns modelos de veículo usavam e abusavam da maquiagem e conquistavam muitos fãs, ainda que, no que-

sito desempenho, fossem praticamente iguais aos modelos chamados “comuns”.

O Chevette SR, modelo que surgiu no começo dos anos 80, se encaixa perfeitamente na descrição. Faixas esportivas na lateral, *spoiler* dianteiro e aerofólio em cima da tampa traseira, já que era um *hatch*. E aí acabava o apelo esportivo!

Mas, para muitos proprietários, instalar um aerofólio no carro, mesmo que não seja um esportivo, acrescenta um charme especial ao veículo. Mas para que serve e o que faz o aerofólio? Leia a seguir.

Chamados, popularmente, (e de forma errada) de aerofólios, os defletores são itens meramente estéticos. Sua função é dar um ar esportivo ao veículo. As asas dos modelos de competição (e de rua de alto desempenho) servem para reduzir

a turbulência gerada pela passagem de ar em altas velocidades e manter a carroceria grudada ao chão. Muitos proprietários gostam de colocar os defletores em seus veículos, com o objetivo de acentuar a esportividade. Atualmente, o mercado oferece defletores de praticamente todos os tipos e modelos dos carros que rodam pelo país. Em automóveis de apelo mais esportivo, as montadoras introduzem os defletores já na linha de montagem. Nesses casos, sim, os equipamentos ajudam a melhorar a estabilidade e a performance do veículo. É o caso de alguns modelos topo de linha, como Porsche e Lamborghini. Em alguns veículos, o defletor sobe automaticamente a partir de certa velocidade, ajudando na segurança. Os defletores colocados pelos proprietários podem não ter o desempenho desejado, ou seja, segurar o carro no chão em alta velocidade. Por isso, se você pretende tunar o seu possante e colocar um defletor nele, tenha isto em mente e consulte um mecânico de confiança antes de fazer a mudança.





Exigência começa a valer em 2016

ABS será obrigatório para motos

Resolução do Conselho Nacional de Trânsito (Contran) determinou, em dezembro do ano passado, que as motos comercializadas, no Brasil, deverão sair de fábrica com sistemas que auxiliam na frenagem. Eles serão exigidos, de forma escalonada, a partir de 2016. Primeiro, para 10% das motocicletas novas. Até 2019, a previsão é de que esse número chegue a 100%.

As motos novas que têm menos de 300 cc (cilindradas) poderão ser equipadas com freios ABS, como o dos carros, que evita o travamento das rodas, ou com o CBS, que distribui, proporcionalmente, a força de frenagem para as duas rodas, a fim de garantir uma desaceleração rápida e segura. Afinal, nada mais comum do que a moto “escapar” debaixo do piloto em freadas mais fortes. Com o sistema, esse risco diminui.

Para motos com mais de 300 cc será obrigatório o ABS. Em motos de alta cilindrada, o sistema de freios ABS já está presente na maioria dos modelos. BMW, Harley-Davidson, Ducati e Triumph possuem ABS em toda sua linha vendida no Brasil.

O que é o ABS

O *Anti-lock Braking System* (sistema anti-travamento de freios, em português), obrigatório desde janeiro deste ano para carros novos, impede que as rodas travem na frenagem brusca.

No caso das motos, testes feitos em pisos secos e com boas condições e com pilotos

habilidosos, mostraram que há pouca diferença entre o espaço de frenagem de uma moto com o ABS e outra sem. Especialistas alertam, entretanto, que a coisa muda de figura em pisos irregulares, molhados e com pilotos não tão habilidosos ou inexperientes. Infelizmente, para alguns técnicos, a grande maioria dos motociclistas, hoje, não tem boa formação, o que torna este e outros sistemas de segurança ainda mais importantes.

Como funciona

O ABS permite frear forte a moto sem que a roda traseira levante. Ao acioná-lo, a alavanca do freio ou o próprio pedal podem trepidar, o que é normal. Já o CBS, sigla em inglês para *Combined Braking System* (sistema de freios combinados, em tradução livre), é mais barato e também diferente do ABS. Enquanto nos freios tradicionais existem acionadores independentes para frear a roda da frente (manete direito) e a traseira (pedal), o sistema combinado reparte a força de atuação entre os dois eixos.

A ideia do CBS é corrigir o mau hábito dos motociclistas de usar somente o freio traseiro, quando o ideal é acionar os dois, já que a maior parte do poder de frenagem de uma motocicleta está na dianteira. Com o sistema, a moto consegue parar antes.

O acionamento do freio combinado ocorre de maneira progressiva. É necessário pressionar o pedal com força, utilizando todo o seu curso, para entrar em ação a frenagem na

roda dianteira. Com leves toques sobre o pedal, a força fica apenas na roda traseira.

Quando começa a valer

Veja o calendário de adoção dos sistemas, segundo a resolução 509 do Contran:

- a partir de 1º de janeiro de 2016: 10% da produção ou importação;
- a partir de 1º de janeiro de 2017: 30% da produção ou importação;
- a partir de 1º de janeiro de 2018: 60% da produção ou importação;
- a partir de 1º de janeiro de 2019: 100% da produção ou importação.

Estão dispensados dessa exigência veículos de uso exclusivo fora de estrada (off-road), militares, artesanais e ciclo elétricos com potência até 4 kW e que não ultrapassem a velocidade de 50 km/h.

Custo da moto

Para a associação dos fabricantes, a Abra-ciclo, a indústria brasileira já tem capacidade de se adequar à exigência. “Esta novidade trará mais segurança aos usuários. A norma é similar à existente na Europa”, disse o diretor-executivo José Eduardo Gonçalves, em entrevista ao G1, portal de notícias da Globo. Ele afirmou que “ainda é cedo” para saber o impacto da exigência desses equipamentos no preço das motos.

Segundo a Honda, que detém 80,4% do mercado brasileiro de motocicletas, a diferença de valor de uma moto com e outra sem ABS é de cerca de R\$ 1,5 mil.

Recentemente, a montadora japonesa lançou uma versão da CG 150, moto mais vendida do país, com CBS. É o primeiro modelo de moto de baixa cilindrada com o sistema e o preço do modelo com esse item aumentou em R\$ 180.

Antes da CG 150 Titan, apenas scooters de baixa cilindrada possuíam o sistema no Brasil. Na Europa, por exemplo, todas as motos novas, com mais de 125 cc de cilindrada, terão de ter o ABS a partir de 2016. Para modelos com tamanho de motores inferiores a 125 cc, será mandatório o ABS ou o CBS, que “reparte” a força da frenagem entre as rodas – a escolha de um deles pode ser feita pelo fabricante.



01 - Hellen e Thiago, Carnaval, Cerquilloho; 02 - Cláudia e Eliana, Baile Vermelho e Preto, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 03 - Sabrina, Márcio e Michele, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 04 - Pedro e Talita, 13ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí

ENERGIA SOLAR AQUECEDORES

REPRESENTANTE UNISOL AQUECEDORES SOLAR

Há mais de 15 anos no mercado, a Energia Solar Tatuí procura atender seus clientes com qualidade e garantia. Atendimento Personalizado; Profissionais Capacitados; Prazos Reduzidos; Preços Competitivos; Facilidades no Pagamento.

Faça um orçamento sem compromisso.

Aquecedor Para Banho

Aquecedor Solar

Trocador de Calor Para Piscinas

Instalação e Manutenção de Ar-Condicionado

Banheiras e SPAs

Aquecedor Solar Piscina

Filtros Água Potável

Elmec

Rua Juvenal de Campos, 170 - Tatuí/SP
 (15) 3305-2793 / 99706-4715 / 7812-4355
www.energiasolartatuí.com.br | energiasolartatuí@uol.com.br

O seu anúncio publicado onde todos veem!

O que você está esperando?

Venha divulgar no *busdoor* com a gente!

ANUNCIE AQUI!

Elmec comunicações
www.elmeccomunicacoes.com.br
 15. 3259-7014 / 3259-5937

COMIL

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí



05 - Giovanni, Laura, Giovanna e Sybele, 13ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 06 - Wande, Marisa, Lucas, Guerra e João, Torneio de Pesca, Clube de Campo, Tatuí; 07 - Fernanda, Flavia, Yara e Aline, Carnaval, Cerquilha

Chega de desperdício!

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

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

www.redecaetano.com



08 - Rita, Nico e Nicole, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 09 - Mafsa, Denise, Ivan e Mara, reeleição da nova diretoria Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 10 - Marcelo e Marcio, Micro cervejaria Bamberg, Votorantim; 11 - Natália e Henrique, Carnaval, Cerquillo



Ultralipocavitação + Criolipólise + Oxigênio Ativo
 + Radiofrequência + Programa de Emagrecimento + Detox
 e
 Uma equipe de profissionais qualificados.

Você chega a tão sonhada..

Cintura
Fina

Não arrisque,
 Compare e escolha quem já tem experiência e resultados comprovados!

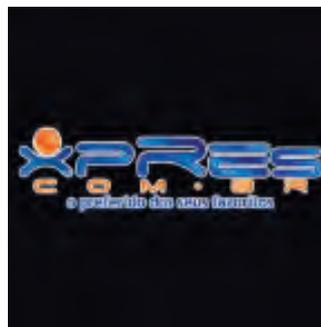
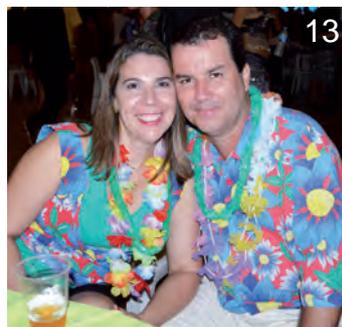
Especialidades

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

Nutricionista
 Emagrecimento
 Detox
 Pilates
 Drenagem



12 - Débora, Márcia, e Marilú, 13ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 13 - Érika e João Walter, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 14 - Matheus, Domenica e Lucas, Torneio de Pesca, Clube de Campo, Tatuí

www.suelibolos.com Seja um franqueado!

**Não dá
para
resistir!**

Sueli Bolos
doceria

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



15 - Denise e Rogério, Torneio de Pesca, Clube de Campo, Tatuí; 16 - Mário e Ana Paula, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 17 - Antônio Carlos e Edson, 13ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 18 - Janaina, Fagner e João Lucas, Matinê de Carnaval, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 19 - Lisandra e Isadora, Carnaval, Cerquillo

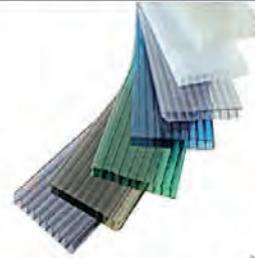
SUA CASA E SUA OBRA MERECEM...



Vidros Comuns e Temperados



Toldos e Coberturas de Policarbonato



PARAÍSO
VIDRAÇARIA
CESÁRIO LANGE

A PARTIR DE:
299,99*
M2
ESTRUTURA EM ALUMÍNIO E FERRO

*Válida no período de 01/03/2015 até 30/06/2015 ou enquanto durar o estoque. Valor em reais.



15 3246.3176

10
ANOS
DE GARANTIA
DA FÁBRICA



20



21



22

20 - Andrea, Flávio, Maria Sophia e Maria Pietra, Festa à Fantasia, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 21 - Sérgio e João, Torneio de Pesca, Clube de Campo, Tatuí; 22 - Danilo, Francisco, Caetano e Amauri, 13ª Feijoada do Realmatismo, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí

Invista em conhecimento Qualifique-se com os cursos a distância da **UNIP** Interativa

GRADUAÇÃO
PÓS-GRADUAÇÃO



Mesmo diploma
da modalidade
presencial



Material didático
incluso



Aulas pelo PC, celular
ou tablet



Você organiza
seus horários de
estudo

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

Interativa

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

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

UNIP TATUÍ

Cupcake

O apetite do mês de março está maravilhoso, afinal, quem é que não gosta de doce, nem que seja só um pouquinho. E quem nos mandou esta receita gostosa e fácil de preparar foi a nossa leitora Márcia Covre da cidade de Boituva. Nós provamos e aprovamos. E você, o que está esperando para pegar os ingredientes e começar a fazer o seu Cupcake?

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- ½ xícara de leite
- 1 ½ xícara de açúcar
- 2 xícaras de farinha de trigo
- ½ xícara de chocolate
- 1 colher de sopa de fermento

Modo de preparo:

Bater os ovos, o óleo, o leite e o açúcar no liquidificador por 5 minutos. Depois, colocar em uma tigela e acrescentar a farinha, o chocolate e, por último, o fermento, mexer bem e colocar nas forminhas untadas. Para decorar e rechear, você pode usar brigadeiro, doce de leite ou chantilly.

Agora, é só saborear o seu delicioso Cupcake!



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

TAMBELLI

LANCHONETE E PASTELARIA
DESDE 1948

Atendimento de tradição e qualidade.



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

Emec



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



Foto: Dani Gangi

TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

www.tapemag.com.br



Mangueiras hidráulicas em geral



Mangueiras



Mangueiras para lavadoras



Ligação reparadora



Adaptador



Suporte para mangueiras



Ferramentas



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