

Revista
hadar

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 4,90

ANO 8 • EDIÇÃO 90 • MAIO DE 2015



Liberdade de Imprensa

Um dos pilares do estado democrático



Doces Típicos:
A arte da
culinária regional

Política:
Como anda a economia
brasileira?

Trabalho X Amor:
Como conciliar
essa relação?

Que linda capa!
Abril... O mês mais
lindo do ano....
Comemoro meu
aniversário e do meu
filho.

Claudia Rosa Ferreira

Gosto de ler a
revista de vocês. Tem
sempre algo mais que
as outras não têm.

José Sergio Correa

Para nós, é
muito gratificante
participar deste
momento!
(Realize-se)

Aline Barbosa
Marcelo

Parabéns!!!
Rose Pozitel

Linda a revista.
Parabéns!

Adnei das Pedras

Super amei o dia especial
da Ana Paula Angel, minha irmã
ficou linda!
Parabéns, Hadar, e obrigada
pela oportunidade.

Valdirene Mendes

Sempre surpreendendo,
gosto de ver todas as
matérias. Mas o que
levo mais em conta é a
transformação que fazem nas
pessoas e os colaboradores
para que isso aconteça.
Com histórias diferentes
e renovações. Que estas,
através de um momento
de aflição e depressão,
consigam sentir-se melhor
com o carinho que é dado
para elas. Parabéns, Hadar!

Ariane Grazi

A revista Hadar
está cada dia mais
linda, cada dia mais
cheia de novidades,
cada dia mais estrela.
Gosto muito da Revista
Hadar tenho todas as
revistas, Cada dia
mais inovada, Cada dia
mais Linda. Parabéns
revista Hadar.

Naah Camargo

Hadar, você é 1000!!! Amo tudo o
que é publicado nela. Os assuntos
são muito interessantes. Obrigada
por existir, Hadar!

Júlio Carrascoza

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2015

Maio

- 01 - Dia do Trabalho/Dia da Literatura Brasileira
- 03 - Dia Mundial da Liberdade de Imprensa/Dia Internacional do Sol/
Dia Mundial do Solo/Dia do Sertanejo/Dia do Pau-Brasil/
Aniversário da cidade de Cesário Lange
- 05 - Dia da Língua Portuguesa e da Cultura/
Dia Nacional do Líder Comunitário/Dia Nacional das Comunicações/
Dia Nacional do Expedicionário
- 06 - Dia da Matemática/Dia do Cartógrafo/Dia da Coragem
- 07 - Dia do Oftalmologista/Dia do Silêncio
- 08 - Dia do Profissional de Marketing/Dia do Artista Plástico/
Dia da Vitória/Dia Internacional da Cruz Vermelha
- 09 - Dia da Europa
- 10 - Dia das Mães/Dia do Guia de Turismo/Dia da Cozinheira/
Dia da Cavalaria
- 12 - Dia Internacional da Enfermagem/Dia do Engenheiro Militar
- 13 - Dia do Automóvel/Abolição da Escravatura/Dia do Zootecnista
- 14 - Dia Continental do Seguro
- 15 - Dia do Gerente Bancário/Dia do Assistente Social/
Dia Internacional da Família
- 16 - Dia do Gari
- 17 - Dia Mundial das Telecomunicações e da Sociedade da Informação
- 18 - Dia dos Vidraceiros/Dia Mundial dos Museus
- 19 - Dia do Físico/Dia dos Acadêmicos de Direito/Dia do Defensor Público
- 20 - Dia do Pedagogo
- 21 - Dia Nacional da Cachaça/Dia da Língua Nacional
- 22 - Dia do Apicultor/Dia Internacional da Biodiversidade/Dia do Abraço
- 23 - Dia da Tartaruga
- 24 - Dia da Infantaria/Dia do Datilógrafo/Pentecostes/Dia do Telegrafista/
Dia do Vestibulando
- 25 - Dia da Indústria/Dia do Massagista/Dia Nacional da Adoção/
Dia do Trabalhador Rural/Dia Internacional do Sapateado/
Dia Internacional das Crianças Desaparecidas/Dia da Costureira/Dia do Desafio/
Dia Nacional do Respeito ao Contribuinte
- 26 - Dia Nacional de Combate ao Glaucoma/Dia do Revendedor Lotérico
- 27 - Dia Nacional da Mata Atlântica/Dia do Profissional Liberal/Dia do Serviço de Saúde/
Dia Mundial dos Meios de Comunicação/Dia do Serviço de Saúde do Exército
- 28 - Dia do Ceramista/Dia Nacional de Luta pela Redução da Mortalidade Materna
- 29 - Dia do Estatístico/Dia do Geógrafo/Dia Mundial da Energia/
Dia Internacional dos Soldados da Paz das Nações Unidas
- 30 - Dia do Geólogo/Dia do Decorador
- 31 - Dia do Comissário de Bordo/Dia do Espírito Santo/
Dia Mundial de Luta Contra o Tabaco/Dia da Aeromoça

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

Carta ao leitor

Querido leitor, esta edição da nossa revista Hadar está pra lá de saborosa; de dar água na boca! E esta frase não é, meramente, uma força de expressão. Esta edição, de número 90, traz uma matéria muito interessante sobre um tema que quase todo mundo conhece, mas, às vezes, não damos a devida importância: a culinária regional como um importante fator de preservação e divulgação da chamada Cultura Caipira. Afinal, em um país de dimensões continentais como o Brasil, é natural que haja uma variedade de pratos típicos de determinadas regiões. Além dos pratos tradicionais, como o churrasco gaúcho, por exemplo, existem doces típicos, que acabam se tornando verdadeiros símbolos de uma cidade e região. É o caso, por exemplo, da famosa pamonha de Piracicaba e do famoso doce "ABC".

Mas como a Hadar também se preocupa com a sua saúde, trazemos uma matéria sobre um chocolate novo, com muito cacau e a presença de um poderoso antioxidante, que retarda o envelhecimento da pele, melhora a disposição, protege o coração e o melhor de tudo: não engorda! O sonho de todo mundo que gosta de chocolate, não é?

Mas é claro que você tem toda a liberdade para escolher se quer comer este ou aquele doce. E você também tem toda a liberdade de ir e vir e o direito de expressar sua opinião. E isto só é possível porque vivemos em uma democracia. Apesar de todos os problemas e mazelas, este ainda é o melhor regime. E não estamos falando de regime alimentar, mas de modelos de governo.

Muitos fatos históricos da década de 80 estão completando trinta anos. E a liberdade de imprensa, conquistada com a redemocratização do País, tem um papel fundamental nas mudanças que experimentamos nos últimos anos. E esta liberdade é o tema de nossa reportagem de capa, não deixe de ler!

É isso aí, caro leitor, como vê, esta é mais uma edição recheada de assuntos interessantes que preparamos com muito amor, carinho, dedicação e profissionalismo para você, que nos motiva a trabalhar para trazer o que há de melhor e mais interessante todos os meses.

Desejamos que você devore todo o conteúdo e que a Hadar possa proporcionar muito mais do que uma agradável leitura.

QUALIDADE DE VIDA	
Envelhecimento hormonal: Conheça os sinais de que seu corpo está precisando de ajuda	
44	
AUTOS&CIA	
Motores de três cilindros: Essa tendência do mercado vai fazer sucesso	
64	
	MODA
	Tricô: A peça chave da estação mais fria
	20
	CULTURA
	Janelas Contemporâneas: Um trabalho de inclusão social através da arte
	51
	UNIVERSO TEEN
	Adolescência: Até que ponto devemos respeitar a individualidade dos adolescentes
	60

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,

Maria Eliza Rosa

e Ana Luiza Schifflers

Atendimento

Juliana Souza

falecom@revistahadar.com.br

Revisão

Marry Calvino

Criação/Diagramação

Elmec Comunicações

Claudio S. dos Santos

Leonardo Manis Casarini

diagramacao@revistahadar.com.br

arte@revistahadar.com.br

Site

Daniilo Casseiro 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 Filho, Roberta Lorenzetti Lourenço, Ivan Maia, Maria do Carmo Marques Ramos e Roberto M. Nakatsubo.

Agradecimentos

Todas as fontes entrevistadas

Distribuição

Boituva, Capela do Alto, Cerquilho, 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.

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.

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

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.

Nos dias 11 e 12 de maio, o SEBRAE Móvel retornará a Cerquillo para realizar atendimentos ao público, com o objetivo de orientar empreendedores sobre prestação de serviços e gestão de negócios. Informações: www.sebraesp.com.br

Em Boituva, no dia 31 de maio, acontece, no Centro de Eventos, o 7º Porco à Paraguaia, em parceria com o Lions Clube Boituva, Lar São Vicente de Paulo e a Fundação Crescer Criança. Toda a renda será destinada às instituições provedoras. O evento será realizado das 12h às 15h. Informações: (15) 32633731/ 32631254 / 32687066.

Acontece, até o dia 10 de maio, em Boituva, o processo seletivo para cursos técnicos gratuitos em logística, automação industrial e administração do IFSP (Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo). O IFSP oferece também o benefício de isenção do pagamento do valor da inscrição para os candidatos em situação de vulnerabilidade social, que tenham cursado o ensino fundamental, integralmente, na rede pública de ensino ou como bolsista integral em escola da rede privada. Informações: www.ifsp.edu.br/processoseletivo

Até o dia 8 de maio, a Prefeitura de Tietê recebe inscrições de artistas para a fase municipal do Mapa Cultural Paulista. A fase municipal edição 2015/2016 terá o julgamento dos trabalhos inscritos nos dias 20 e 22 de maio. Informações: (15) 3282-2375 ou www.mapaculturalpaulista.org.br

A 16ª Formatura do Projeto Capacitação em Informática da cidade de Cerquillo, que seria realizada no dia 30 de abril, teve sua data alterada. O evento acontecerá no dia 29 de julho, com a formatura de alunos de dois semestres: de quem estudou de julho a dezembro de 2014 e janeiro a julho de 2015. Informações: (15) 3384-9122.

A Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza (gripe) da cidade de Boituva seguirá até o dia 22 de maio. O dia de mobilização para a vacinação será no dia 09 de maio. Os pontos de vacinação e os horários serão divulgados, posteriormente, pela Secretaria Municipal de Saúde. Informações: (15) 3363.8802 ou (15) 99787.5082.

No mês de maio, acontece no Teatro Procópio Ferreira de Tatuí: Dia 06, às 20h30, Bandas Infantil e Infante-juvenil do Conservatório de Tatuí; Dia 07, às 20h30, Orquestra Juvenil do Conservatório de Tatuí; Dia 08, às 21h, Show Beatles 4Ever; Dia 09, às 20h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, Concerto Especial em homenagem ao Dia das Mães; Dia

10, às 19h, Stand-Up Comedy com Fabiano Cambota; Dia 12, às 20h30, Recital de Pianistas Correpetidores e Alunos; Dia 14, às 20h30, Jazz Combo do Conservatório de Tatuí; Dia 16, às 17h, Espetáculo de Teatro "Pra Lavrar"; Dia 16, às 20h30, Mostra do Curso de Direção Teatral; Dia 17, às 19h, Mostra do Curso de Direção Teatral; Dia 19, às 10h e às 14h, Big Band do Conservatório de Tatuí; Dia 20, às 20h30, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 21 e 22, às 10h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 22, às 10h30, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; Dia 23, às 20h30, Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí; Dia 24, às 11h, UNICAMP Cello Ensemble; Dia 26, às 10h e às 14h, Concerto Didático "A Big Band nos Filmes e Desenhos Animados"; Dia 27, às 14h, Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí; Dia 28, às 20h30, Concerto Didático "A Big Band nos Filmes e Desenhos Animados"; Dia 29, às 10h, Concerto Didático "A Percussão e suas Possibilidades"; Dia 30, às 9h e às 12h, Projeto Ademar Guerra - "Intercâmbio em Conserva"; Dia 31, às 11h, Grupos Vencedores do Prêmio de Incentivo à Música de Câmara 2014 e também no dia 31, às 18h, Lançamento do CD "Entre Mundos" (ProAC).

O Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias de Alimentação e Afins, com o apoio da Prefeitura de Boituva, promoverá, no dia 09 de maio, a partir das 10 horas, a tradicional festa em comemoração ao Dia do Trabalhador. Serão mais de 50 prêmios e 10 horas de show com diversas atrações. Informações: (15) 3363.8802/ (15) 99787.5082 ou na Rua das Artes Solange Fregoni, ao lado da Prefeitura, Boituva.

No mês de maio, acontece no Teatro Municipal de Cerquillo: Dia 07, às 20h, cinema gratuito, filme Tapete Vermelho; Dia 16, às 21h, Piadas Secretas com Léo Lins; De 29 a 31, às 20h, 13º Encontro de Dança de Cerquillo, ENDANCE. Informações: (15)3384-2634.

Acontece, até o dia 20 de maio, em São Paulo, a 3ª Edição da Bienal Internacional do Grafite, que reúne mais de 70 nomes nacionais e internacionais. O evento está ocorrendo no Pavilhão da Cultura Brasileira do Parque do Ibirapuera.

Os jovens que completam 18 anos, em 2015, têm até o dia 30 de junho para fazer o alistamento militar e estar em dia com a justiça do país. Para se alistar, o jovem deverá comparecer à Junta de Serviço Militar, munido de seus documentos pessoais.

Em Tatuí, o endereço é: Rua 11 de Agosto, 28, Centro, fone: (15) 3251-4855 e o horário de atendimento é de segunda a sexta-feira, das 08h às 11h e das 13h às 17h

Em Tatuí, no ano de 2015, acontece o último ano do curso de LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais) na Associação Surdos de Tatuí. Informações: (15) 99850-5050/3305-6328 ou tilibras@hotmail.com.

Em Tatuí, o Dia Internacional da Mulher será comemorado de maneira especial e antecipadamente. As atrações serão realizadas no sábado, dia 7, na Praça da Matriz, a partir das 9h. Na programação estão previstas atrações musicais, cuidados com a saúde, informações sobre o combate à dengue, além da distribuição de flores às mulheres que circularão pelo centro da cidade. Na tenda da saúde, as mulheres terão acesso a diversos exames gratuitos, para aferição de pressão arterial, diabetes e glicemia, além dos testes rápidos para detecção de sífilis e HIV. No espaço também haverá orientações sobre doenças sexualmente transmissíveis, métodos contraceptivos e planejamento familiar. Às 11h, será a vez do Projeto Música na Praça. Já no dia 8, domingo, será realizada a segunda edição da Corrida Feminina de Tatuí. A largada está prevista para às 7h30, na Alameda João de Campos (ao lado da Igreja Adventista), no bairro Nova Tatuí. Serão duas categorias de 16 a 39 anos e acima dos 40. Participe! Informações: (15) 3259-8400/3259-8424



ABX PENTRA 60 C+



LABMAX 240



ACCUVIEN



EXAMES QUE REALIZAMOS:

Alergias, Uroanálises, Citologias, Gravidez, Bioquímica, Hematologia, Parasitologia Microbiologia, Dosagens Hormonais, Espermograma, Biologia Molecular, Testes de Paternidade por DNA, Sexagem Fetal, Enzimas Cardíacas...

Dr. Marcelo Francisco Fogaça CRBM 7.780
Dr. André Augusto Manna CRF 29.080

UNIDADES TATUÍ

Matriz Rua do Cruzeiro, 493 | Centro
(15) 3251-6023

LUCEMI GRUPO MORENO

Av. Coronel Firmo Vieira de Camargo, 145 | CENTRO
(15) 3251-3487

UNIDADES HOSPITALARES

Santa Casa de Misericórdia de Tatuí, Maternidade de Tatuí, Beneficência Hospitalar de Cesário Lange, Pronto Socorro Municipal de Tatuí, Hospital de Porto Feliz

OUTRAS CIDADES

Tietê, Angatuba, Porto Feliz, Porangaba, Guareí, Cesário Lange, Rafard

UNIDADE PORANGABA

Rua Papa João XXIII (Sindicato) | (15) 9601-3098
(Cida/Glauceia) (Unidade Terceirizada)

Atendemos diversos convênios públicos, particulares e também Funerária Moreno. Podem ser parcelados no cartão de crédito.

Grupo Pacaembu estreia na construção civil de Tatuí

Com mais de 20 anos de experiência no ramo e histórico de 40 mil moradias construídas, empresa faz lançamento do Residencial Vida Nova Tatuí

Destacado entre as maiores e melhores empresas do ramo da construção civil do Brasil, o Grupo Pacaembu chega a Tatuí assinando um dos principais empreendimentos do segmento na cidade: o Residencial Vida Nova Tatuí. O empreendimento, que significará a realização do sonho da casa própria para 1.295 famílias, marcará a inauguração de um novo bairro na cidade, totalmente planejado e contemplado pelo programa Minha Casa Minha Vida, do Governo Federal.

O Residencial Vida Nova Tatuí traz à cidade uma das principais marcas da consagrada Grupo Pacaembu: a alta qualidade no sistema de construção e a seriedade na entrega de obras. Com histórico de mais de 40 mil casas construídas, a empresa é especialista em empreendimentos imobiliários de interesse social voltados ao segmento de baixa renda – nas faixas 1 e 2 contempladas no programa Minha Casa Minha Vida. A qualidade do Grupo Pacaembu já beneficiou famílias em todo o Estado de São Paulo, incluindo cidades como São José do Rio Preto, Catanduva, Olímpia, Sorocaba, Campinas, Avaré, Botucatu, entre outras. Além disso, a seriedade do grupo é atestada por importantes prêmios de qualidade, entre eles a terceira colocação no ranking do setor de Empreendimentos Imobiliários do anuário Valor 1000, considerado o mais importante indicador da elite corporativa do Brasil.

O projeto do Residencial Vida Nova Tatuí, que será construído em área total de mais de 565 mil m² com investimentos que somam R\$ 128 milhões, contempla terrenos com média de 176m² e casas com área útil de 39,10m² - e área total construída de 45,47m². Cada casa contará com dois quartos, sala, cozinha com azulejo, banheiro, laje, pisos cerâmicos em todos os cômodos e área de serviço coberta.

O empreendimento será entregue aos moradores com infraestrutura completa: redes de

energia elétrica, abastecimento de água e coletora de esgoto, iluminação pública, galeria de águas pluviais, asfalto, guias, sarjetas, paisagismo, passeio público e acessibilidade.

Mais do que realizar o sonho da casa própria, o Grupo Pacaembu traz à região um sistema construtivo que preza pela qualidade. Desde a fundação até o acabamento, a construção das casas contará com materiais de qualidade e detalhes pensados para o maior

conforto e segurança dos moradores. O futuro morador tem acesso a todos os detalhes e tipos de materiais utilizados na construção das casas, projeto que será, rigorosamente, seguido: da laje pré-montada ao revestimento cerâmico e detalhes da pintura.

“A construtora implantará um programa de controle de qualidade total, incluindo procedimento de execução e inspeção, tanto de serviços como de materiais”, afirma Eduardo Almeida, presidente do Grupo Pacaembu. “Trazemos a Tatuí nosso foco de trabalho: desenvolver empreendimentos populares com alto padrão de qualidade e a baixo custo, possibilitando, às famílias, o acesso a moradias dignas, de qualidade e a realização do sonho da casa própria”, enfatiza.

A qualidade da construtora foi determinante para o lançamento do residencial. Tanto que, nos primeiros dias de cadastramento de interessados, mais de 2,5 mil pessoas inscreveram-se para ter a oportunidade de adquirir um imóvel do grupo.

Os futuros moradores do primeiro módulo do empreendimento, que conta com 232 unidades habitacionais, já foram convocados para a escolha da localização de seus lotes e estão próximos a concretizarem o sonho da casa própria.

Inscrições - As inscrições para as famílias interessadas em adquirir uma das casas do Residencial Vida Nova Tatuí ainda podem ser feitas. O plantão de atendimento funciona, diariamente, das 9h às 17h, inclusive sábados e domingos, recebendo a documentação necessária para o cadastro. A construção das casas será realizada em parceria com a Caixa Econômica Federal e Prefeitura de Tatuí.

O Grupo Pacaembu atende em Tatuí, à Rua Quinze de Novembro, 96. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones 0800-7302020 e (15) 3251-6993, ou site www.pacaembu.com



Comunicado Importante

Saia do aluguel
com parcelas
a partir de

R\$ **385***

Atendimento:

Rua Quinze de Novembro, 96

das 9h às 17h, inclusive aos sábados e domingos.

RESIDENCIAL



Vida Nova

TATUÍ

Casas de
2 Quartos

Piso
cerâmico

Laje
pré-moldada

Casas térreas
não geminadas

Ruas
asfaltadas

Calçadas
pavimentadas

Energia elétrica e
iluminação pública

Rede de água
e esgoto

Drenagem de
águas pluviais

Arborização
urbana

1ª fase: 1295 casas



AGORA, VOCÊ
VAI CONQUISTAR
SUA CASA PRÓPRIA

www.pacaembu.com

Use Seu
FGTS

Dúvidas e Informações:
0800 730 2020

CONSTRUÇÃO:

GRUPO
PACAEMBU

CORRESPONDENTE BANCÁRIO:

APICE
Imobiliária

PROGRAMA HABITACIONAL:



FINANCIAMENTO:

CAIXA

E-commerce sustentável

Ter um selo de sustentabilidade pode trazer maior lucro para sua empresa

Com o crescimento das vendas *on-line* segundo relatório do *WebShopper* foram contabilizados mais de 60 milhões de clientes *on-line*, no Brasil, sendo 10 milhões de novatos que realizaram, em 2014, sua primeira compra pela *Internet* – a busca por melhores opções *on-line* é ainda maior. E o assunto Sustentabilidade, no comércio eletrônico, é um tema que vem ganhando alternativas por meio de ferramentas de comercialização de produtos. Isso é importante porque, cada vez mais, os consumidores estão procurando empresas que utilizem formas e ferramentas

que agradam menos o meio ambiente.

Para isso já existe um selo de sustentabilidade para o e-commerce. Este selo garante que o site é sustentável porque neutraliza a emissão de dióxido de carbono (CO₂) na atmosfera (que contribuiu para o “efeito estufa”), proveniente do consumo de energia causado pelo acesso (*pageviews*). Para as empresas que realizam comércio eletrônico contratarem o selo de sustentabilidade, é considerada a quantidade de acessos ao *site* (*pageviews*). Ao contratar a certificação,



a empresa *Site Sustentável* – responsável pela certificação – executa o plantio de árvores em áreas de reflorestamento ou mata nativa. A contratação deste selo traz muitos benefícios para a empresa, como fortalecimento da marca, fidelização de clientes e aumento das vendas.

Confira quatro vantagens para ser, ambientalmente, responsável:

Atrair clientes – a loja virtual, que faz ações sustentáveis, ganha reconhecimento por pessoas que, no futuro, podem tornar-se clientes. De acordo com pesquisa do Sebrae, 79% das empresas brasileiras com práticas sustentáveis aumentaram o número de consumidores

Lucros – adotar modelo sustentável também garante retorno financeiro. Estudo da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostra que, em 18 anos, uma companhia que se preocupa com o meio ambiente obtém mais lucro do que uma que não investe em sustentabilidade.

Mais valor – ainda de acordo com o estudo da Harvard, o patrimônio dessas corporações responsáveis valorizou em 33 vezes e o ROI (sigla inglesa para Retorno sobre Investimento) foi de sete vezes o valor investido em duas décadas. Além disso, o Índice de Sustentabilidade Empresarial (ISE) da BM&F Bovespa apresenta uma maior valorização em relação ao Ibovespa, principal índice da Bolsa de Valores.

Imagem – participar de ações sustentáveis mostra que o *e-commerce* está antenado com as principais demandas sociais. Assim, é possível atrair novos parceiros que também estejam engajados na causa.

ALEIXO MINERAÇÃO
Produzindo Qualidade, para você economizar

ALEIXO AREIA VENDAS
E PEDRA 3266-2436

- Areia Fina e Média
- Pedra e Pedrisco.

Elmec

GNV

A melhor
solução em
economia e
rendimento
para o seu
veículo!



Passe no auto posto Valinho, faça uma simulação e tire suas dúvidas, fale com o gerente.

AUTO POSTO VALINHO
RUA ONZE DE AGOSTO, 2440 - BAIRRO VALINHO - TATUÍ



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

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



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

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

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



Fundação Crescer Criança

Programa dá suporte a crianças com vulnerabilidade social na cidade de Boituva

Muitas crianças de todo Brasil e também da nossa região não têm acesso à cultura, ao lazer e, por conta disso, foi criada a (FCC) Fundação Crescer Criança, uma entidade civil de promoção social, sem fins lucrativos, devidamente reconhecida, que atua no município de Boituva desde 1994.

Com aproximadamente 400 crianças e adolescentes, de 06 a 17 anos, das camadas menos favorecidas da comunidade, a fundação realiza um trabalho educativo, a fim de manter essas crianças e adolescentes fora das ruas e longe das condutas de risco, más companhias e drogas, desenvolvendo atividades de apoio à Escola de Educação Básica, no contra turno escolar.

Para Regina Celia Carriel Dalmazzo, Diretora Executiva e Presidente do Conselho de Curadores da FCC, é um grande projeto para melhorar o social e ajudar a essas crianças a encontrarem seu futuro. “É preciso promover uma assistência social, psicológica e ética a essas crianças, adolescentes e suas respectivas famílias. Dar oportunidade para que eles exerçam sua cidadania de

forma digna e participativa”.

A história da FCC começou em 1993 com a construção de uma escola particular numa grande área verde, na cidade de Boituva. Esta área era local de lazer de crianças e adolescentes de famílias de baixa renda, e uma das diretoras desta Escola, Laurette Nüssli, realizou um trabalho de aproximação e, com o auxílio de pessoas voluntárias, iniciou uma ação social com as crianças e adolescentes do entorno da escola, oferecendo atividades de cultura e lazer, aos sábados, utilizando o espaço físico da Escola. Os primeiros recursos para manter as conseqüentes despesas vieram de doações de amigos da comunidade

e do exterior, mais especificamente da família da senhora Laurette Verena Nussli Álvares, que é cidadã suíça.

O programa desenvolve, atualmente, Programas de Apoio à Escola: Programa Pedagógico; Cultura/ Lazer e Esportes; Qualificação Profissional; Programa para Pais e para Integrantes Egressos; Apoio Técnico e de Parcerias; divididos em diversas atividades, proporcionando aos seus assistidos a oportunidade de exercerem sua cidadania de forma digna e participativa.



Nosso Lar
São Vicente de Paulo



Convidam você e sua família para o 7º Porco à Paraguaia



Aperitivo: Cupim
Acompanha:
Arroz Branco
Salada Verde
Tutu de Feijão

Dia 31 de maio de 2015, das 12h às 15h Centro de Eventos de Boituva
Convite Individual R\$45,00*

Informações: (15) 3263-3731/3263-1254/3268-7066

vivo

Só na Vivo
você tem planos completos
com a maior cobertura nos
melhores smartphones.

Tatuí Telecom

Aparelho Galaxy A3

12x SEM JUROS

de **R\$ 79,00** /mês

No SmartVivo 500 MB

- 4G Dual Sim;
- Câmera 8MP;
- Tela 4.5 polegadas qHD.



Aparelho Galaxy A5

12x SEM JUROS

de **R\$ 108,00** /mês

No SmartVivo 500 MB

- 4G Dual Sim;
- Câmera 13 MP;
- Apenas 6,9 milímetros de espessura.



**INTERNET
DE ATÉ
20 GB**



**LIGAÇÕES
ILIMITADAS
PARA VIVO
FIXO E MÓVEL**



**SMS
ILIMITADOS
PARA QUALQUER
OPERADORA**



**SEGURO
PARA
SMARTPHONE**

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

Telefônica

vivo Conectados vivemos melhor.



Os valores informados referem-se aos aparelhos Galaxy A5 no valor à vista de R\$1.299,00 e do aparelho Galaxy A3 no valor à vista de R\$ 949,00 se habilitados no plano SmartVivo 500MB com desembolso mensal de R\$ 99,99/mês para o DDD 15. Valor do chip (R\$ 10,00) não incluso na oferta. Valores com tributos e sujeitos a alterações seguindo a legislação vigente. Oferta válida para clientes de outras operadoras móveis que contratarem um dos planos Vivo Pós participantes e para clientes Vivo, não fidelizados, que estejam ativos em um dos planos Vivo Pós participantes. Oferta válida até 25/03/2015 sujeita a alteração conforme tabela da operadora. Ofertas sujeitas a análise de crédito e permanência mínima de 12 meses. Oferta de aparelho e plano válidos para o Estado de SP. Aparelhos limitados ao estoque. Após atingir o limite de dados do pacote contratado a internet é bloqueada. Para navegar na rede 4G, é necessário ter o plano 4G, o Chip USIM, um aparelho LTE com frequência de 2,5GHz e estar em uma área com cobertura 4G. Mais informações em vivo.com.br. Imagens meramente ilustrativas.



Como estão as obras para as Olimpíadas 2016?

A pouco mais de um ano para o começo dos Jogos Olímpicos do Rio, as obras estão começando a tomar forma

A menos de 500 dias do início dos Jogos Olímpicos de 2016, o evento vai reunir 10,5 mil atletas a partir do dia 5 de agosto de 2016. As obras para a competição esportiva mais importante do planeta estão a todo vapor.

A Empresa Olímpica Municipal (EOM) informou que o trabalho na infraestrutura das redes subterrâneas do Parque Olímpico da Barra chegou a 80% de conclusão. Já a Vila Olímpica tem 75% de sua obra concluída e deve ficar pronta ainda esse ano.

Na região do Maracanã, que inclui os bairros da Zona Norte, praticamente todas as instalações estão prontas. O estádio do Maracanã vai receber as cerimônias de abertura e encerramento dos jogos. O Estádio Olímpico João Havelange é a exceção — ele terá a capacidade ampliada de 45 mil para 60 mil pessoas no primeiro semestre de 2016.

Na região de Deodoro, o complexo esportivo tem 60% das áreas de competição permanentes construídas. Na Zona Sul, a adaptação da Marina da Glória para as regatas olímpicas deve estar pronta até março de 2016. Mas é para a Barra da Tijuca, também na Zona Oeste, que os olhos de atletas e espectadores de todo o planeta estarão voltados.

Algumas instalações precisam de adaptações: o Parque Aquático Maria Lenk e a Arena Rio. As arenas cariocas 1, 2 e 3, que vão receber modalidades como basquete, judô e esgrima, estão em fase final de montagem das estruturas de concreto pré-moldado e da cobertura metálica. Depois dos jogos, as arenas serão transformadas em centros de treinamento para os atletas brasileiros.

A arena do Futuro é o local onde serão realizados os jogos de handebol nas olimpíadas e do goalball durante as paralimpíadas. A es-

trutura dela é toda de encaixe, fácil de montar e desmontar. Depois dos jogos, toda a estrutura vai ser transformada em quatro escolas públicas para o Rio de Janeiro.

O próprio Comitê Organizador do Rio 2016 já admitiu que muitos dos eventos-testes serão realizados com as obras ainda inacabadas. No total, entre julho deste ano e maio de 2016, serão 44 competições para testar as instalações, sendo 34 olímpicas, seis paralímpicas e quatro mistas, reunindo mais de 7.800 atletas na cidade.

Como comprar os ingressos?

Até o dia 30 de abril foram feitos cadastros no site onde serão feitos sorteios em junho e em julho para destinar os ingressos. Serão colocados à venda, nesta fase, 60% dos 7,5 milhões de ingressos totais dos jogos, incluindo cerimônia de abertura e encerramento.

Em outubro, os ingressos remanescentes das fases de sorteio serão colocados à venda, de forma on-line, através da página de ingressos.

Esta fase é aberta ao público geral, e qualquer cidadão residente, no Brasil, está apto a participar. Ao contrário da Fifa, os ingressos para os Jogos Olímpicos não serão nominais. Isso quer dizer que você poderá repassá-lo a um familiar.

Uso de novas tecnologias revoluciona ensino

Interação entre alunos e professores aumenta e explicações ficam mais divertidas

É evidente a insatisfação dos alunos em relação às aulas chamadas “tradicionais”, ou seja, aulas expositivas que utilizam somente a lousa e o giz. Em uma era tecnológica, onde a internet invade nossos lares com todas as suas cores, seus movimentos e sua velocidade, fazendo o impossível tornar-se palpável, e nos conecta ao mundo sem sair de casa, o aprender por aprender não existe. Os alunos estão cada vez mais exigentes e necessitam saber o porquê de aprender, e para que aquilo irá lhe servir. Por isso, torna-se cada vez mais difícil prender a atenção de jovens e adolescentes dentro das salas de aulas.

Tornam-se, então, necessárias novas ferramentas de ensino, essas que envolvam os alunos e os tornem mais interessados e participativos, e é aí que começa a ser fundamental, dentro da sala de aula, o uso de novas tecnologias. Você já notou o entusiasmo de um adolescente ao jogar um videogame? A atenção que o prende quando assiste a um filme com vários efeitos especiais? Ou até mesmo a motivação e dedicação que um jovem apresenta quando vai desempenhar qualquer tipo de atividade que seja relacionada a uso de novas tecnologias?



São esses efeitos que o uso de tecnologia no aprendizado causa: motivação em comparecer às aulas, entusiasmo e interesse ao desempenhar as atividades propostas e um grande envolvimento do aluno. Sem dúvida, esses pontos são primordiais no aumento do potencial de aprendizado do aluno.

Imagine um professor poder arrastar figuras, recortar, colar, criar exercícios interativos, acessar a internet, abrir arquivos, gravar conteúdos de programas e organizar trabalhos com apenas um toque dos dedos. Pois

isso já é possível, graças à lousa digital, que é como uma tela imensa de um computador, porém, mais inteligente, pois é sensível ao toque. Essa tecnologia, misturada ao ensino, é uma grande revolução, porque se pode fazer, na lousa digital, tudo aquilo que já faz no computador. E a grande vantagem dela é, justamente, o fato de ser uma “lousa”. Dessa forma, podem ser feitas anotações sobre as imagens ao mesmo tempo em que você executa um filme, músicas e animações ou simulações e, principalmente, interagir com ela como interage com seu computador.

Tecnologias como a lousa digital facilitam o trabalho do professor, permitindo que ele faça melhor aquilo que já faz com uma lousa comum, estendendo esse uso de forma a incorporar mais facilmente as TIC (Tecnologias da Informação e Comunicação), o uso da internet e de novas práticas pedagógicas mais interativas, eficazes e atraentes para os alunos.

Especialistas afirmam que o uso de novas tecnologias, no ensino, surge como uma necessidade para atender aos anseios dos alunos, que são imediatistas e querem informações e resultados rápidos.

Agora você pode estudar na melhor escola de idiomas de Tatuí

first idiomas

Movie Series, Music Classes, Cooking Classes, Game Classes

- Sala de Games
- Cozinha Americana
- Salas de aula de última geração com lousa interativa
- Home Theater
- Computador
- Projetor e muito mais

Prça Manoel Guedes, 64 (Praça do Museu) | Centro | Tatuí/SP | (15) 3251-9252/99666-5051
www.firstidiomas.com | facebook.com/first.tatui | Instagram @firstidiomastatui

O que toda mulher precisa saber sobre ser mãe

Em comemoração ao dia delas,

a Revista Hadar traz depoimentos de como as mães se sentem em relação à maternidade

Para ser mãe, não se requer título nem experiência. Tão pouco é uma escolha que chega com um manual de instrução. Ninguém nasce preparado para ser uma mãe, mas, no fim, descobre-se que nasce, sim.

“Não programei ser mãe, aconteceu quando eu tinha 18 anos e, durante a gravidez, eu fiquei muito nervosa com que tipo de mãe eu me tornaria, mas quando peguei minha baixinha no colo, pela primeira vez, foi maravilhoso. A partir daquele momento, eu sabia que faria o possível e impossível por ela. É um amor incondicional e inexplicável. Eu me lembro de quando dei de mamar pela primeira vez, o primeiro banho, a primeira palavra, os primeiros passos, e sei que vou lembrar-me de tudo sempre. É o maior amor que eu poderia sentir nesse mundo”, conta Maria Fernanda Crescêncio, mãe da Livia.

A experiência de cada mulher, de cada mãe, é única, pessoal e incomparável. Uma mãe, com ou sem marido, biológica ou ado-

tiva, será sempre uma mãe, sem diferenças. A diferença residirá na forma de como recebe cada filho, como o educa e cuida.

“Ser mãe é abdicar de tudo pela felicidade do seu filho. Eu sempre quis ser mãe e quando fiquei grávida foi a coisa mais linda desse mundo. Quando peguei meus filhos nos braços e vi aquelas coisinhas pequenininhas que dependiam totalmente de mim e que estavam ali pra receber todo amor que eu poderia dar, eu pensei que eles eram muito pequenos para todo o amor que eu tinha pra dar pra eles”, diz Luciana Macedo, mãe dos gêmeos Pedro e Gabriel e da Bia.

São muitas as mudanças no corpo da mulher durante a gravidez: ganho de peso,

perda da curvatura da cintura, inchaço, aumento do tamanho das mamas e aumento da curvatura lombar denominada lordose. Também são frequentes as alterações de pele, como aumento da pigmentação, podendo resultar em manchas no rosto (melasma) entre outras mudanças. E acha que alguma mãe reclama?

“Você passa nove meses na expectativa pra ser a pessoa mais feliz do mundo ao ver seu pedacinho de gente ali, linda e cheia de saúde. Depois, passa noites em claro trocando fraldas fedidas, vê sua vida mudar totalmente do dia pra noite, acaba abdicando de muita coisa por ela, mas, no final tudo, isso vale a pena ao ouvir ‘te amo, mamãe!’, sentir aquele abraço gostoso e apertado quando você chega em casa. Ser mãe é viver entre a incerteza de ser uma boa mãe, de dar uma boa educação e a felicidade de ver todos os dias um pedacinho seu te enchendo de orgulho e felicidade”, conclui Priscila Barros, mãe da Maria Carolina.



Parabéns, Cesário Lange!

Mais um ano o comércio crescendo junto com você!

Auto Posto Elisa

BR

40 anos de qualidade
e bom atendimento.



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



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



Transporte Próprio de combustível

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

DELLAMUTTA agropecuária
A Sua Casa Agropecuária



Proteja o seu rebanho, maio é o mês de combater a febre aftosa.

ATENDEMOS A REGIÃO

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

MARTINELLI
Estruturas Metálicas



- Galpões industriais, Comerciais
- Estruturas Metálicas
- Pré Moldados
- Coberturas Residenciais
- Portões Industriais e Residenciais

Aceitamos Cartão:



Rod. Castelo Branco Km 146 | Bairro Aleluia | Cesário Lange/SP
(15) 3246-1586/99602-1452/99760-3098
martinelli.estruturasmetalicas@gmail.com

Casados Duas Vezes!

Pensou naqueles casos de quem casa, separa e casa novamente? Não desta vez!

Na verdade, estamos tratando de uma situação que ocorre com mais frequência entre os brasileiros do que se imagina...

Estamos falando de casais que se tornam sócios em um novo negócio, numa empresa.

Um grande índice das pequenas e médias empresas, em nosso país, tem a constituição societária formada por marido e esposa e daí podemos dizer que essas pessoas casaram-se duas vezes, uma na vida pessoal e outra na vida profissional.

No início, parece uma relação normal e fácil, mas não é! Vejamos:

* Boa parte dos casais tem seus momentos felizes e suas discórdias no dia a dia de sua vida familiar, mas costumam misturar a “persona” de casal com a de sócio. Com isto, muitas das situações, que deveriam ser tratadas de forma profissional e assertiva, acabam sendo tratadas com uma forte carga emocional e, normalmente, terminam em discussões desnecessárias que desgastam o relacionamento entre os sócios e até na relação pessoal.

* Para piorar, estes ressentimentos são levados para casa onde a conversa sobre a empresa e seus problemas torna-se uma rotina. Perde-se a normalidade da vida familiar.

* Por falar em vida familiar, o que dizer dos filhos? Muitos são, diretamente, afetados pela falta de verdadeiro direcionamento paterno e materno, falta de afeto, de convívio e de boa comunicação devido à mistura das “personas” que os tratam como se fossem funcionários. Para piorar, os “casados duas

vezes” subornam seus filhos com presentes ao invés de dar carinho e atenção.

Então, como conciliar essa relação? Qual o caminho para uma relação saudável? Como ter tempo de qualidade em família?

A primeira ação a ser tomada é aprender a manter cada coisa em seu lugar. Do que estamos falando?

Tratar de assuntos empresariais na empresa e assuntos familiares no lar.

Sabemos que não é fácil, mas não impossível. Conheço vários casos de casais que, depois de muitos anos de desavenças e isolamento, encontraram o caminho para manter os assuntos sob controle.

Assim, aprenda a colocar e separar todos os assuntos em uma agenda para a empresa e outra para assuntos pessoais e familiares. Faça um acordo entre vocês para que assuntos empresariais não sejam tratados no lar.

Em sua agenda empresarial, alinhe todos os assuntos para que sejam tratados e realizados na empresa e não sejam levados para casa.

Em sua agenda familiar, reserve o tempo que gastará para assuntos pessoais e familiares, como, por exemplo, o tempo que irá

fazer exercícios, ler, etc... mas também o tempo que passarão juntos em família, indo a um cinema, assistindo TV e comendo pipoca, indo a um parque, fazendo um churrasco ou qualquer outra atividade que envolva todos os membros da família.

Por falar em tempo de qualidade, planeje em família suas férias. Façam juntos a escolha do lugar e das atividades que farão no destino escolhido. Curta muito tudo isto. Parece utopia, mas funciona!

Finalmente, há um caso adicional de relacionamento no trabalho, aquele que envolve maridos e esposas que trabalham com funcionários em alguma empresa. Em alguns casos, até sendo um chefe do outro. O que fazer? Seja profissional durante o período de trabalho, respeite as hierarquias. Mas curta muito um ao outro fora da empresa.

Ah! Trato deste assunto com a naturalidade de quem passou e passa por tudo isto. Minhas sugestões foram as que nos ajudaram a resolver muitos problemas. Por quê? Porque, como muitos de vocês, temos uma empresa familiar.

*Roberto M. Nakatsubo
Palestrante e Coordenador de Treinamentos Empresariais
roberto@wellbusiness.com.br*





well | **business**
treinamentos



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

A Well Business está, agora, realizando palestras, seminários e workshops em várias cidades.



Elmec

Além dos cursos já oferecidos.

Cursos Well Business:

O Curso de Gestão do Tempo:

É indicado para todas as pessoas que desejam aumentar sua produtividade e seu tempo livre e qualidade de vida, obtendo melhores resultados na vida pessoal e desempenho profissional.

Relacionamento Interpessoal:

A todos os empreendedores, diretores, executivos e líderes, profissionais de venda, profissionais autônomos e liberais ou qualquer indivíduo que necessite lidar com pessoas e que deseja melhorar seu relacionamento interpessoal, na vida pessoal e profissional.

Oratória/Comunicação Eficaz:

O curso de Comunicação Eficaz é direcionado a empreendedores, diretores, executivos e líderes, além de profissionais autônomos e liberais que desejam aperfeiçoar sua comunicação, aumentando suas chances de sucesso nos negócios e relacionamento com as equipes.

Realizamos cursos abertos e in company. Solicite uma visita!

Matriz: (15) 3205-1468 - Comercial: (15) 98185-1991 - clodoaldo@wellbusiness.com.br
www.wellbusiness.com.br - @wellbusinessbx - Fan Page - LinkedIn

“Aprenda a Olhar”



Imagine-se andando por uma calçada com os braços carregados de pacotes e alguém colide, brutalmente, com você, fazendo-o cair e esparramando seus mantimentos. Quando você se levanta do meio de ovos quebrados, suco espalhado pelo chão, está pronto para gritar: “Idiota! O que há de errado com você? Está cego?”

Mas, bem antes que tome fôlego para falar, você percebe que a pessoa que colidiu com você é, realmente, cega. Ela também está estirada no meio dos mantimentos espalhados e não consegue se levantar, pois sua bengala está jogada no chão. A raiva pelo tombo passa na mesma hora. Imediatamente, seu coração é tomado por uma enorme compaixão e pela demonstração de simpatia e caridade. Você logo se oferece para ajudar a pessoa a se levantar. Com certeza, pede desculpas e se preocupa em saber se a pessoa se machucou, se precisa de cuidados.

Quando percebemos, claramente, que a fonte da desarmonia e da mis3ria no mundo é a ignorância a respeito da dor e do problema do outro, podemos abrir a porta do coração e permitir que a graça de Deus aconteça em nós e através de nós. Uma das maiores causas – se não a maior – de nosso sofrimento é a maneira como enxergamos a vida e tudo aquilo que nos acontece.

Na verdade, não são os acontecimentos que nos fazem sofrer. Sofremos pela maneira como olhamos para os acontecimentos.

Todo ponto de vista é a vista a partir de um ponto. Quando privilegiamos um ponto negativo, passamos a enxergar tudo com as lentes da negatividade. O pior não está nem tanto no olhar negativo, mas na concentração estragada, encardida do olhar. Precisamos aprender a olhar a vida pela ótica de Deus. Para isso, necessitamos de alguns exercícios contínuos de aprendizado do olhar:

Olhar a vida como dom e presente a ser cultivado; como graça que precisa ser acolhida com responsabilidade e gratidão. Olhar para si mesmo com paciência e generosidade. Às vezes, é mais fácil ser generoso com os outros do que com a gente mesmo. Tem muita coisa que gostaríamos de mudar em nós que só depende de nós, mas que ainda não conseguimos.

Olhar para os outros sem as armas que costumamos trazer escondidas no coração, pelo preconceito, pela inveja, pelo medo, pelo ciúme. Olhar para os outros como convite para a nossa própria melhora. Olhar para as coisas, dando-lhes o devido lugar. Nada nem ninguém que esteja fora do coração humano é capaz de preenchê-lo. As coisas são instrumentos que nos ajudam, mas não podem ser absolutizadas.

Olhar com caridade para aqueles que nos machucam – caridade suficiente para compreendermos que, como nós, são pessoas limitadas, fracas, falhas, sujeitas aos dissabores da vida. Olhar com gratidão para as pessoas que nos amam, procurando corresponder a elas. Saber-se amado é gota fundamental de cura, em qualquer tempo, para qualquer idade.

Olhar com humor: o humor é fundamental para o equilíbrio humano. Ele nos dá a graça de tomarmos distância de nós mesmos e dos acontecimentos. Ele nos permite colocar todas as coisas em perspectiva e tirar o tom dramático dos acontecimentos. O humor ajuda a ver a vida com olhos novos, com novos pontos de vista. O humor realça as incertezas de nossa vida, mostrando-nos que ela não é previsível.

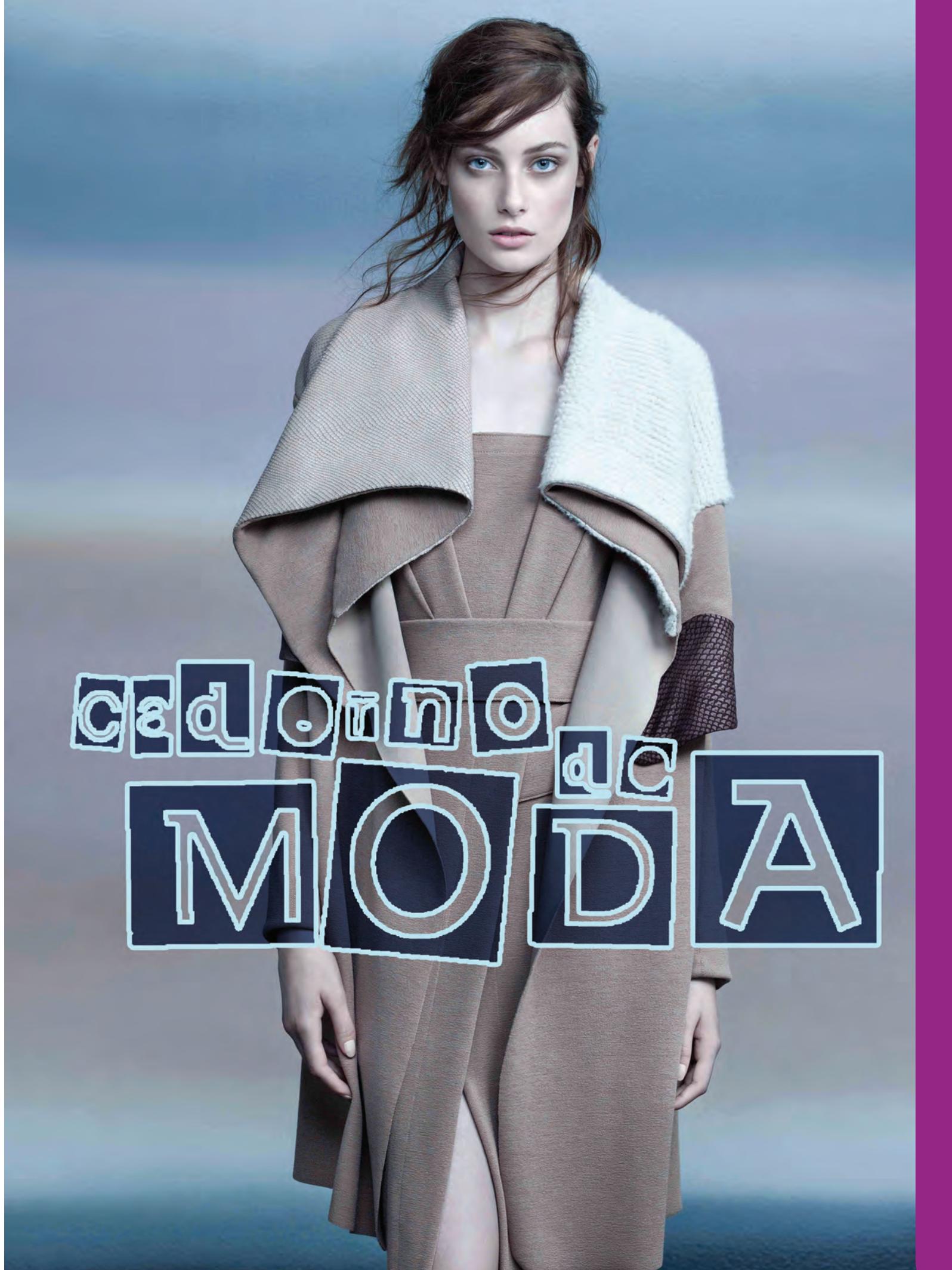
Viver é acolher cada dia, como novo – completa e absolutamente novo. O humor nos ajuda a perceber que as coisas são relativas. Quem é muito sério acaba se achando muito importante e por isso não gosta do humor, que põe em risco a máscara, a couraça, a casca que reveste o balão do orgulho prepotente. O humor ajuda a desinchar o balão, pois quebra a casca.

Queridos leitores, eu havia preparado um texto para esta edição, mas, poucos momentos antes de enviá-lo, eu li a mensagem que segue ao lado, a qual considerei muito mais oportuna do que aquilo que eu havia escrito.

Então, minha redação fica para o mês que vem, e aproveitem a sabedoria das palavras abaixo.

Luis Carlos Magaldi Filho

<http://www.facebook.com/#!/luiscolmagaldifilho>



cada uno de
MODA

A elegância dos tricôs

Como usar e ousar com estas peças nesta estação

Os tricôs, além de peças muito versáteis, são, extremamente, democráticos e podem ser vistos desde as composições mais clássicas às mais despojadas. Como a moda está se reinventando a cada estação, a regra é ousar na criação para compor *looks* cada vez mais originais.

Este ano, a cor escolhida para as peças em tricô tem um tom caloroso e elegante, inspirada no vinho Marsala. A cor exala confiança, estabilidade e ainda enriquece a mente, o corpo e a alma. “Além de chique, é inspiradora. Use tons terrosos como o marrom e o terracota”, orienta a consultora de moda e empresária Ketryn Oliveira.

A profissional explica que, apesar de estilosos para quase todas as ocasiões, os tricôs não caem bem em ambientes fechados, como casas noturnas, onde o conforto fica comprometido por conta da multidão, podendo, inclusive, estragar a peça que é delicada.

Na versão maxi, as peças podem ser usadas como vestidos, incrementando o *look* com cintos e acessórios. “Pode também ser usado com *jeans destroyed*, deixando o *look* ainda mais despojado e confortável”, diz Ketryn.

E como ser chique com tricô? A consultora explica: “Incremente os tricôs com maxi acessórios para ficar ainda mais glamorosa. Os sapatos scarpins também garantem um ar luxuoso. Aposte nos sapatos envernizados, com as cores da estação”.

E depois de usar a peça confeccionada em tricô, é necessário ter alguns cuidados, pois as roupas são delicadas e produzidas com material fino. “É sempre importante tomar alguns cuidados, tanto na lavagem como ao guardar as peças. Lave sempre à mão e nunca coloque na secadora. As peças devem ser guardadas em gavetas, dobradas e nunca em cabides, pois eles podem deformar o tecido”, finaliza a especialista em moda.



— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Fotos: Sandra Milani

ElmeC

STROKE

nem

Camila Klein
CAMILA KLEIN

CHOLET®

Torane

MOB

Estela Geromini

Lulu

CORI

JEANSERIA®

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

Charlotte Olympia

A estilista que
une arte e sofisticação



No filme, o sapato é todo feito em cristal, com salto alto e detalhes em brilhante, com uma borboleta em cima, que dá o toque final. Uma verdadeira obra prima, perfeita para os pés de uma princesa.

Segundo uma pesquisa realizada por uma revista italiana, Charlotte é, indiscutivelmente, a atual rainha do salto alto.

Formada pela Escola de Moda de Londres, no ano de 2004, ela tem como marca registrada os sapatos "Cindy", uma meia-pata com salto de 14 centímetros e dourado na frente.

Suas obras são feitas à mão e produzidas na Itália e levam

uma teia de aranha dourada em forma de assinatura na sola de cada produção.

Entre as clientes mais famosas da estilista, destacam-se Sarah Jessica Parker, Alexa Chung, Anna Dello Russo, Keira Knightly, Katy Perry e Beyoncé.

Em uma entrevista, Charlotte Olympia declarou: "Eu amo sapatos, como a maioria das mulheres. E sou *designer*, então, não há a mínima chance de eu usar um simples par de sapatos de cetim no dia do meu casamento. Eu ia querer um espetacular".

Um charmoso sapatinho de cristal que fez e faz parte do imaginário de milhares de crianças, agora, faz parte do currículo da estilista Charlotte Olympia, filha do inglês Guy Dellal e da modelo brasileira Andrea de Magalhães Vieira.

Charlotte, que tem uma loja em Londres, ficou conhecida por desenhar o sapato do mais novo filme da Disney, onde o inesquecível, ou melhor, o calçado que foi esquecido por Cinderela no castelo do príncipe, saiu das histórias e tomou forma através das mãos da estilista.



JOSUÉ MOTA
FOTOGRAFIA E CINEMA

site
www.josuemota.com

blog
www.josuemota.com.br

contato@josuemota.com

15.997302150 15.997210616

R. Conego Demétrio 391
Centro Tatui -SP

15.997387483 11.998160565

R. Milton Monzoni Wagner 193
Campolim Sorocaba-SP

oBoticário

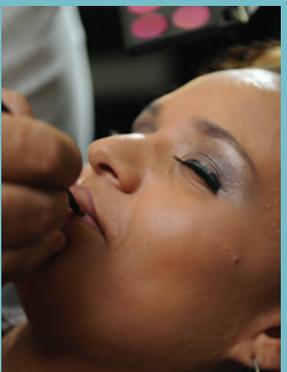
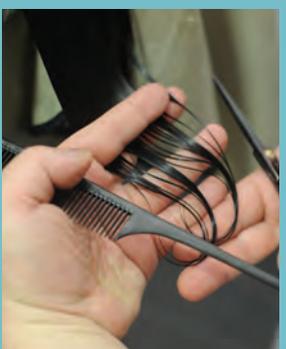
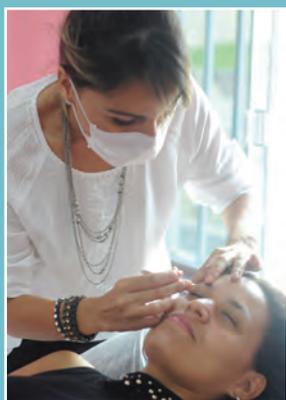
Sua mãe merece todo

Glamour



e toda

Elegância



O dia de Marcilene

O realize-se do mês de maio é diferente de todos os outros que você já viu até hoje.

Não sorteamos uma carta e nem um e-mail. A carta, deste mês, surpreendeu-nos muito ao ver que era a redação de uma criança de apenas 10 anos. Uma professora de uma escola municipal da cidade de Tatuí pediu que os alunos escrevessem um texto no qual o tema foi "Se você vivesse no século passado, como seria sua vida?". E a aluna Mirella começou a escrever sobre sua vida e sobre a vida de sua mãe Marcilene. Mirella dizia que tinha saudades do passado, pois sua mãe não precisava trabalhar e tinha mais tempo para ela e para seus quatro irmãos, e o seu maior desejo era ver sua mãe arrumada, de unhas e cabelos bonitos novamente. A professora mostrou para a diretora da escola e, juntas, emocionaram-se e contaram para Mirella sobre o quadro realize-se e que ela poderia enviar a redação para nós, da revista Hadar. E foi assim que conhecemos a história de Marcilene.

Marcilene tem 31 anos, trabalha como faxineira e mora com seus cinco filhos na cidade de Tatuí. Ao ver a redação de sua filha, ela se emocionou muito e disse o quanto ela precisava deste dia e, mais do que isso, ela sabia que seria um presente para sua filha Mirella.

Então, vamos presentear a mamãe...

Demos início na loja *Você + Bonita* e Viviam presenteou Marcilene com uma *legging* estilo montaria e uma blusa de viscose na cor *off light* com detalhes em pérola, que está super na moda. A loja *Calçados Machado e Poles* complementou o *look* e Juliana ajudou a escolher uma bota cano alto, montaria, com detalhes em costura, que deixou nossa realizada um arraso.

A Cris da *Audácia Trajes e Acessórios*, mais uma vez, ficou super feliz em ajudar e deu um brinco de pérola com detalhes em *strass*, e uma pulseira chiquérrima com correntes douradas e pérolas e a *Ótica Virtual* deixou que Marcilene escolhesse um par de óculos de sol modelo aviador com lentes marrons, que, segundo Marcilene, ela estava precisando muito.

Flávia da loja *Chuva Doce* deixou Marcilene ainda mais bonita com uma bolsa sintética, estilo sacola, na cor branca e preta, que Marcilene adorou! E a *lingerie* ficou por conta da *Sempre Bella Lingerie*, lá, Laís deixou nossa realizada super à vontade para escolher um conjunto de calcinha e sutiã na cor castanho com detalhes de renda e estampa de oncinha, lindíssimo!

O perfume foi um presente da loja *Magazine Metrôpoles*, e André escolheu o *It's Life Paris Elysees*, uma fragrância floral frutal com notas adocicadas. Suas notas de cabeça combinam grapefruit e kiwi; orquídea e chocolate; e por fim como notas de fundo, madeira e *musk*, que deixou Marilene perfumadíssima.

Chegou a hora de cuidar da beleza...

Na *Mazah Esmalteria Nail Bar*, ela foi super bem recebida por Marjorie, que recepcionou Marcilene com um delicioso café da manhã feito com muito carinho.

A Manicure Yara cuidou das unhas das mãos e nossa realizada escolheu a cor Vermelho Esquenta da marca Preta Gil e a pedicure Mirela fez com muito cuidado as unhas dos pés, finalizando com a técnica da francesinha.

A depiladora Daniela, cuidou das sobrancelhas e do buço, deixando o rosto de Marcilene muito mais bonito.

Já no *Salão Cor Corte Make'up*, o cabeleireiro Diego fez uma avaliação dos fios e, em seguida, Diego e Michele usou a técnica das luzes, aplicando tinta no tom de marrom para iluminar a cor dos fios.

Depois de colorir os cabelos, Diego cortou a franja lateral e tirou as pontas secas, mantendo os fios longos cabelos de Marcilene.



Calçados Machado e Poles



Chuva Doce



Audácia
Trajes e Acessórios



Cor Corte Make Up



Mazah Esmalteria Nail Bar



Subway



Ótica Virtual



Sempre Bella Lingerie



Magazine Metrôpoles



Você+Bonita

Diego escovou os cabelos de Marcilene e aplicou a técnica dos cachos.

A maquiagem ficou por conta de Sérgio Franco, que usou tons terra e bronze e um batom nude que está super em alta.

Depois de uma sessão de fotos com Patrícia Mariah, Marcilene foi ao encontro dos seus filhos.

Finalizando a noite...

Os filhos de Marcilene ficaram muito felizes ao ver a mãe toda produzida, mas, sem dúvida, quem ficou mais feliz foi a Mirella. Juntos, a família de Marcilene foram super bem recebidos no Subway e cada um escolheu como queria o seu lanche. E, para beber, todos optaram por refrigerantes e comeram salgadinho à vontade, em uma noite muito agradável.

Parabéns, Marcilene, você é uma mãe muito sortuda por ter cinco filhos muito abençoados!

Você+Bonita, Rua Teófilo Andrade Gama, 04, Centro, próximo ao Mercado Municipal, Tatuí, fone (15) 3259-5644; **Calçados Machado e Poles**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, próximo ao Mercado Municipal, Tatuí, fone (15) 3251-1550; **Audácia Trajes e Acessórios**, Rua Cônego Demétrio, 289, Centro, Tatuí, fone (15) 3205-3022; **Ótica Virtual**, Rua 13 de maio, 539, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-2783; **Chuva Doce**, Rua 15 de Novembro, 191, Centro, Tatuí, fone (15) 33005-4485/3259-4190; **Sempre Bella Lingerie**, Rua 11 de Agosto, 471, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-4923; **Magazine Metrôpoles**, Rua Brigadeiro Jordão, 147, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-1997; **Mazah Esmalteria Nail Bar**, Rua Prefeito Antônio Tricta Júnior, 262, Bairro Dr. Laurindo, fone (15) 3305-1176 **Cor Corte Make Up Cabeleireiros**, Rua Quintino Bocaiuva, 695, Bairro Santa Cruz, Tatuí, fone (15) 3251-6420/99794-8227/99744-3192; **Subway**, Rua São Bento, 507, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-4333; **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.



Erros clássicos com as madeixas

Quando o assunto são a beleza e a saúde dos cabelos, que atire a primeira pedra quem nunca tentou cortar a própria franja e se arrependeu minutos depois, tentou fazer uma tintura em casa e, em vez de ruiva, ficou loira; ou até mesmo quem nunca cometeu pecados menos graves, como dormir com os cabelos molhados ou passar dias sem lavar os fios para prolongar o efeito liso de uma escova. Toda mulher já cometeu algum desses desastres, e a Revista Hadar, com a ajuda da cabeleireira Priscila Barros, vai listar o que você não deve fazer:



- **Tentar cortar o cabelo em casa:** Você fica adiando a ida ao salão para cortar os cabelos, mesmo sabendo que cabelos saudáveis são aqueles que passam pela tesoura a cada três meses, mas, mesmo assim, senta na frente da TV com a tesourinha de unha e começa a cortar as pontas do cabelo se sentindo o próprio Biaggi.

A Revista Hadar selecionou, junto com uma especialista, alguns erros clássicos que toda mulher comete com seu cabelo



- **Lavar a cabeça com a água muito quente:** Essa é a clássica das clássicas. Chegam as estações mais frias, então, o chuveiro não sai do “inverno” com aquela água escaldando. Precisa lembrar que a água quente faz mal para a pele e para o couro cabeludo também? “A dica é prestar atenção à cor da sua pele após o banho. Se ela ficou avermelhada e irritada, a água, provavelmente, fez o mesmo com seu cabelo (couro e fios) e isso resseca os fios e aumenta a oleosidade da raiz”, explica Priscila.



- **Descolorir os cabelos em casa:** Quem nunca? Viu que a moda do verão é ter fios platinados, mistura a água oxigenada com decolorante, passa no cabelo e fica “somente dez minutinhos”. “A chance de o cabelo ficar com a cor horrível e todo quebradiço é enorme. Grandes mudanças de cor e qualquer química devem ser feitas em um salão”, ensina a cabeleireira.



- **Dormir com o cabelo molhado** – Essa é a fórmula perfeita para a proliferação de fungos e dermatites, pois o couro cabeludo em contato com o travesseiro quentinho é o habitat ideal para eles. Priscila ensina que o ideal é lavar o cabelo mais cedo, para que dê tempo de secar por inteiro, antes de você se deitar. Caso não seja possível, apele para o secador.



Carmen Castro

Mesmo durante a noite, a sua mãe vai estar sempre linda.

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

One Store Marisol

O dia pode ser das mães, mas é o seu filho que ganha o presente.

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



Cia Fitness

A roupa ideal para aquela mãe fitness.

Rua 7 de Maio, 213 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3205-2338

Kanguru Bolsas

O presente perfeito para o Dia das Mães.

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



Um Alerta!

As construções podem ser as suítes presidenciais do mosquito da dengue

Dedico a matéria, deste mês, a todas as pessoas que se infectaram com o vírus da dengue, em especial a minha mãe... Vejo que estamos passando por um momento delicado, porque, a cada dia, aumentam os casos de pessoas infectadas pela dengue. E é por este motivo que me vi na obrigação de dar um grito de socorro com intuito de evitar ou mesmo reduzir os índices tão assustadores.

Nós, que trabalhamos com construção civil, somos responsáveis pela verificação cautelosa de todos os pontos de acúmulo de água causados durante a construção, em especial nas épocas de chuva.

É muito comum vermos nas obras, poças de água nos contrapisos inacabados, nas lajes descobertas, em latas de tintas, masseiras, betoneiras, lonas plásticas, caixas d'água e latões de água para argamassa, conexões hidráulicas, conduítes entre outros. Todos es-

tes itens podem se transformar em verdadeiras suítes presidenciais para o *Aedes Aegypti*.

Tanto proprietários de obra quanto arquitetos, engenheiros, técnicos em edificações, construtores, pintores, encanadores, eletricitas, pedreiros e serventes temos de nos unir para evitar qualquer tipo de acúmulo

d'água nas construções.

Quando observar acúmulo de água e não existir a possibilidade de escoamento imediato, despeje areia fina nesses locais para evitar aparecimento de larvas. E por precaução, reserve, nas obras, um litro de água sanitária, caso encontre focos com larvas.

DICAS:

- Verifique se as calhas de captação de água de chuva do seu telhado não estão acumulando água por falta de limpeza.
- Verifique se sua caixa d'água não se encontra descoberta.
- Oriente, regularmente, as pessoas que estão trabalhando em sua obra para que evitem latas e qualquer tipo de objeto que possa acumular água.
- Se observar locais públicos ou privados contendo água parada em objetos, equipamentos ou mesmo piscinas, entre em contato com a Vigilância Epidemiológica de sua cidade o mais rápido possível e DENUNCIE!

Vamos exercer a nossa cidadania para reverter esta situação!

Veridiana Pettinelli
vpettinelli@yahoo.com.br





Pedras Prudente

Tudo em pedras decorativas

www.pedrasprudente.com.br

vendas@pedrasprudente.com

facebook.com/pedrasprudente

Placas Arenito



Filete Canjiquinha



Pedras para piscinas



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







Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

15 97582882

WWW.DESIMAX.COM.BR



ADNEI DAS PEDRAS

Pedras Decorativas e Marmoraria
 Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica
 Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)
 (15) 3251-9936/ (15) 99781-5677
www.adneidaspedras.com.br



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



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

Cuidado para não manchar os dentes



Tomar uma taça de vinho ou um cafezinho pode ser gostoso demais, mas devemos ficar atentos, pois alguns alimentos podem deixar o sorriso manchado. Essa pigmentação temporária é normal, mas pode virar permanente. Isso acontece porque a dentina, parte mole do dente que “guarda” a cor, é protegida pela camada de esmalte que, apesar de ser o tecido mais mineralizado do corpo, não é impermeável.

Segundo o cirurgião dentista de Tatuí, Dr. Gustavo Amadeu, CRO-SP 10.5795, alimentos com cores fortes como café, molho shoyo, açaí, chocolate, beterraba, vinho tinto, suco de uva, chás, refrigerantes de cola, catchup, sucos com corantes, podem deixar seus pigmentos entre os poros de esmalte do dente. Mas quando consumidos com moderação, deixam apenas uma pigmentação superficial, sendo assim, não devem ser excluídos da dieta em circunstâncias normais, pois

*Não fazer a higiene
correta faz com que alguns
alimentos manchem os dentes
permanentemente*

os dentes voltam à cor natural, após escová-los ou até mesmo com um simples bochecho com água. “O que não é uma circunstância normal, no caso do paciente em tratamento clareador, pois o gel torna o dente poroso, tornando-se mais susceptível às colorações desses alimentos, caso consumidos em excesso podem comprometer o tratamento. Vale frisar também que esses alimentos não amarelam os dentes, os dentes amarelados são

causados pelo envelhecimento da dentina (tecido interno que dá a cor natural do dente de cada pessoa) e pelo tabaco”, explica.

Para prevenir as manchas, devemos fazer uma higiene oral correta com escovação e fio dental. Mas tratamento estético como o clareamento é uma boa opção, quando corretamente indicado e acompanhado por um profissional. “Alguns alimentos podem ajudar a retirar essa pigmentação superficial por causa de sua consistência fibrosa e por estimular a salivação, como maçã, pera, cenoura, pepino, e durante a mastigação reduzem essa coloração momentânea. Mas não substituem, em hipótese alguma, a escovação e o fio dental, são apenas auxiliares”. Conclui Dr. Gustavo.

A prevenção, como sempre, é o melhor remédio. Ir ao dentista, periodicamente, para remover o tártaro é essencial para manter a limpeza dos dentes e a saúde bucal em ordem.

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavocar

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

**Solicite um
orçamento!**

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP

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



Clínica Koza

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

TRATAMENTOS

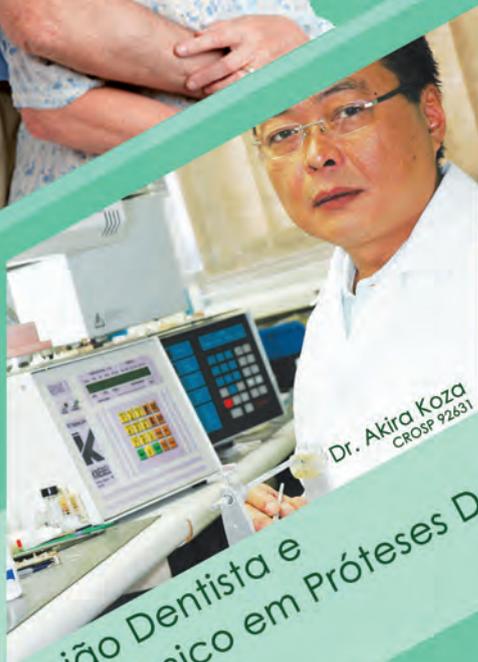
- Implantes
- Próteses
- Facetas Laminadas
- Lentes de Contato
- Clínica Geral
- Carga Imediata



Dra. Naomi Koza
CRO 108096



Odontopediatria
Clínica Geral



Dr. Akira Koza
CROSP 92631

**Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias**

Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar C.J.202

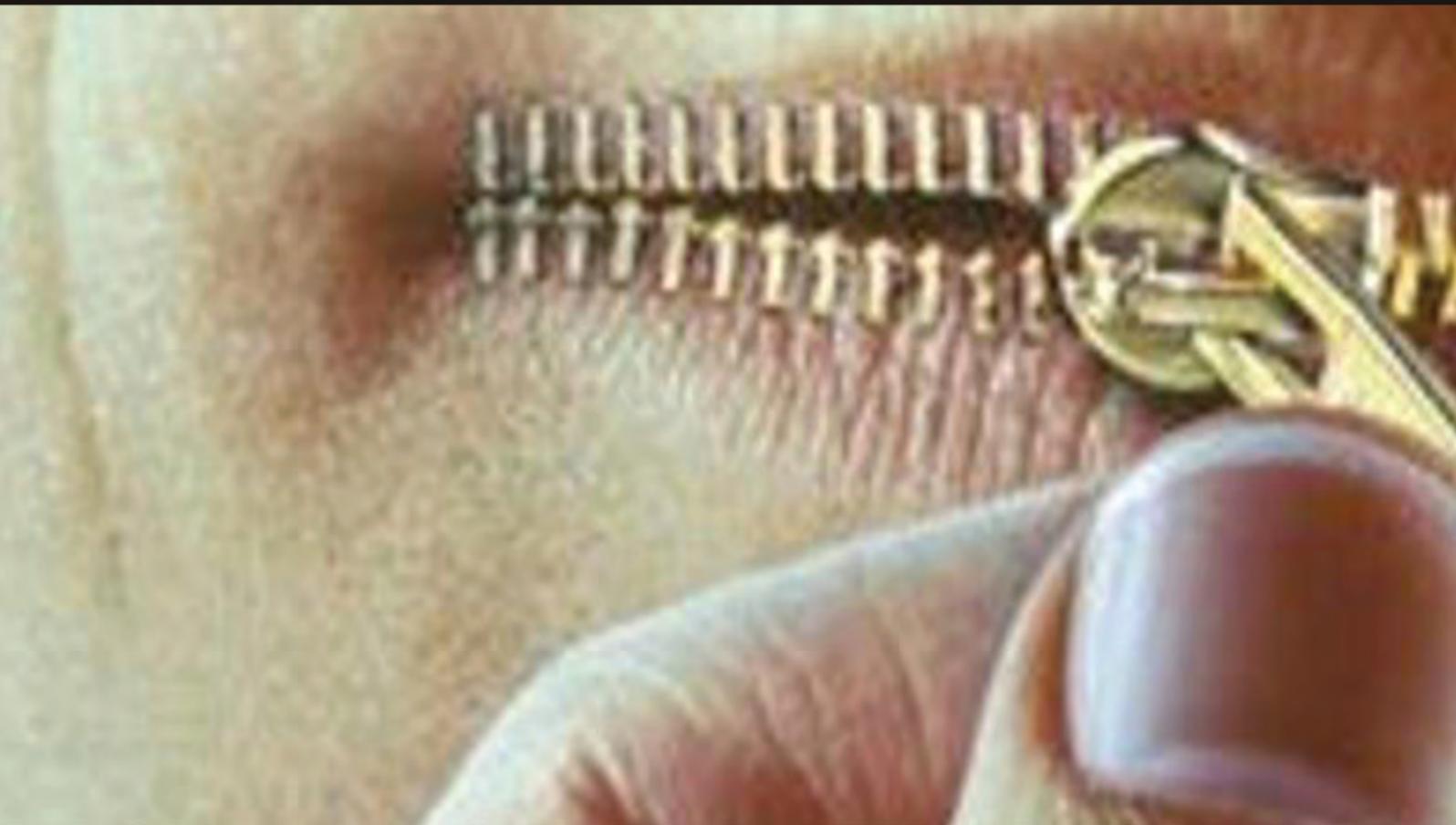
São Paulo

(próximo ao metrô Santa Cruz) (11) 2532-5177

Tatuí

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

Liberdade de e dem



*Liberdade de
expressão não
significa direito de
ofender*

Vários acontecimentos históricos que definiram os rumos do país, nas últimas décadas, estão completando 30 anos, ou vão completar 30 anos em um futuro muito breve.

Em 2014, relembramos a luta pela aprovação da emenda que instituía a eleição direta pra presidente da República. Conhecida como emenda Dante de Oliveira, em homenagem ao então jovem deputado que a apresentou, a emenda acabou rejeitada. Neste ano de 2015, completam-se 30 anos da agonia e morte do presidente eleito (mas não empossado) Tancredo Neves, último

de imprensa ocracia



33

chefe de Estado brasileiro eleito pelo colégio eleitoral, adoeceu antes da posse e viveu uma agonia de quase 40 dias, até falecer, no dia 21 de abril de 1985.

Esses dois importantíssimos fatos históricos, que todo brasileiro com mais de 40 anos deve se lembrar, têm em comum o fato de mobilizarem toda uma nação, além de uma ampla cobertura jornalística, como há muito não se fazia no Brasil, pois o país estava saindo da ditadura e a democracia brasileira só se consolidaria em 1989, com a eleição de Fernando Collor de Mello.

Em uma análise até meio simplista, podemos dizer que esta nova fase da democracia em nosso país, instalada pós-golpe de 64, é muito jovem. Sim! A democracia brasileira ainda não tem 30 anos. Nos EUA, ela existe há mais de 238 anos. É de se esperar, portanto, que o nosso regime de governo ainda esteja se moldando, principalmente tendo em vista a velocidade das mudanças que experimentamos nos últimos anos. E a própria sociedade se transformou e continua se transformando diariamente. E as mudanças incluem o salto populacional, pois, em menos de meio sécu-

lo, passamos de 90 milhões, na década de 70, para mais de 204 milhões neste ano, segundo estimativa do IBGE.

E a imprensa teve, e continua tendo, papel importante para a história do país, ao registrar estes fatos, levando informação à população e, muitas vezes, defendendo causas, como a eleição direta para presidente da República.

Para exercer sua função, plenamente, a imprensa deve ser livre. Afinal, uma imprensa livre é um dos pilares da democracia e é por esta razão que os regimes ditatoriais controlam com mão de ferro os meios de comunicação.



Mas liberdade de expressão não significa fazer críticas irresponsáveis, que, muitas vezes, aproximam-se de ofensas pessoais. Afinal, democracia é conviver com as diferenças, ser mais tolerante. Você pode até não concordar com a opinião do seu vizinho, mas é preciso saber respeitá-la, pois as pessoas veem o mundo de formas e cores diferentes e isso é normal. Se há alguma dúvida sobre isso, basta ler a reportagem de capa da edição anterior.

O grande cuidado que precisamos ter é o de não sermos manipulados por interesses escusos, os quais, muitas vezes, podem tentar influenciar a mídia. O mundo está vivendo uma fase perigosa, com o recrudescimento de movimentos extremistas, que praticam atrocidades em nome da religião.

Um exemplo claro disso foi como o grupo terrorista Estado Islâmico deu a notícia do ataque ao jornal francês Charlie Hebdo: para o EI, os terroristas que mataram os jornalistas e também pessoas inocentes, em outro ataque, foram chamados de heróis.

O ataque ao jornal foi uma tragédia, sem dúvida,

com 12 mortos. O mundo inteiro se mobilizou em solidariedade aos franceses. A frase Eu sou Charlie apareceu em cartazes carregados por pessoas de todo mundo, até no Brasil. Uma manifestação justa, claro. Mas um ataque recente a uma universidade do Quênia deixou ao menos 148 mortos, todos estudantes cristãos. Alguém viu alguma grande manifestação em solidariedade às vítimas e suas famílias? Ou algum cartaz escrito Eu sou Cristão?

tica e economicamente?

Ser livre e ter direito de expressar sua opinião significa que devemos ser responsáveis ao emitir nossos pensamentos e ter o cuidado de analisar, digerir e filtrar as notícias e acontecimentos.

Por isso, muita atenção com o que acontece no Brasil e no mundo, ressaltando que novas manifestações antigoverno aconteceram no mês de abril, mas a democracia brasileira mostra força e permanece firme.



“Manifestações só são possíveis na democracia”, afirma jornalista veterano

País mudou nos últimos 30 anos

Decano do jornalismo regional, com 58 anos de profissão e 89 de vida (completa 90 em setembro), o veterano jornalista Alberto Isaac afirma que o Brasil mudou muito nos últimos 30 anos, período marcado pela redemocratização do país, após a ditadura militar (1964-1985).

Isaac lembra que, durante o regime de exceção, “a censura era rigorosa, inclusive com a presença de censores nas redações dos jornais. Nessa época, o Estadão (jornal O Estado de São Paulo) costumava publicar receitas e poesias na primeira página”, afirma o jornalista. A prática acabou se tornando uma forma velada de protesto contra a censura, pois o leitor ficava sabendo que a poesia ou receita entrou no lugar de uma matéria censurada.

Embora estivesse em plena atividade durante a ditadura, Alberto Isaac garante que nunca sofreu qualquer tipo de pressão. “A nossa Região é tranquila; apenas uma única vez, um militar me procurou querendo

saber por que eu criticava o então prefeito Joaquim Aleixo Machado. Eu disse: tudo bem, irei comunicar ao jornal a sua reclamação! Fiz a matéria e mandei, mas o jornal não publicou! Foi a única vez que isso aconteceu, o Estadão não costumava censurar minhas matérias”, conta o jornalista. Com o fim do regime militar, Isaac recorda que os jornais também se democratizaram. “Foi um momento muito especial: cada um escrevia o que bem entendia, mas é claro que havia o critério do Chefe de redação”, diz o jornalista.

Evolução

De meados da década de 80 até hoje, a imprensa brasileira evoluiu muito, segundo a avaliação do veterano profissional. “A tecnologia evoluiu muito, mas os jornais ainda têm um peso enorme”.

Sobre as recentes manifestações que aconteceram em várias cidades do Brasil, Alberto Isaac entende que “pelo que se

observa é manifestação popular motivada por descontentamento, mas tem um viés político”, ressalta o jornalista, acrescentando que “as pessoas odeiam o PT, mas tem também pessoas do bem, que estão realmente preocupadas com o país. Democracia é isso! Se fosse no regime militar, o protesto seria proibido e, se houvesse, seria reprimido”.

Assim como a maioria da população, ele não concorda com os protestos violentos que ocorreram no ano passado. “Aquilo, antes, era uma baderna; hoje, é pacífico, mas com viés político”, afirma o jornalista.

Alberto Isaac também se lembra da inflação galopante que existia há 30 anos. “Tinha uma loja no Mercado Municipal há 56 anos; na época da inflação descontrolada, eu comprava uma calça em um dia e, no dia seguinte, o preço era outro”. Ele recorda de uma antiga cliente que falava que o dinheiro pipocava em sua conta. “Mas não valia nada... a inflação comia tudo”.

Para o veterano profissional, a liberdade de expressão só é possível dentro do regime democrático. “Essa é a vantagem da Democracia”, afirma, com a autoridade de quem tem quase 60 anos de atuação ininterrupta no jornalismo. “Na verdade, comecei em 1952, mas parei por quatro anos para lecionar no Vale do Ribeira, voltei a escrever para o Estado em 57 e não parei mais”, esclarece Isaac.



Valorizar a sua carreira e o seu negócio

Esta pode ser a diferença entre o sucesso e o fracasso

Gosto muito de conversar com pessoas que têm “brilho nos olhos”, mas não falo de um brilho qualquer, e sim daquele brilho que mostra paixão, entusiasmo, comprometimento e, sobretudo, motivação naquilo que está fazendo ou tentando nos apresentar.

Aquele vendedor que fala do seu produto ou da sua empresa com tanto entusiasmo e paixão, que é impossível você não se comprometer ou pelo menos ouvir as suas argumentações, aquele profissional que gosta tanto do que faz que, naturalmente, transforma o seu atendimento melhor do que todos os demais colegas, aquele empresário que é tão apaixonado pelo seu negócio, que faz dele parte da sua vida.

Manter este brilho nos olhos, todos os dias, não é uma tarefa fácil. Os problemas do dia a dia vão nos minando de tal forma que, em alguns momentos, parece que estamos carregando nas costas uma mala de 100 quilos, aí vêm o desânimo, a falta de entusiasmo, a falta de paixão, e o rendimento cai, os resultados desaparecem e o final desta história todos nós já conhecemos.

Independente do que você irá fazer, independente de quanto irá ganhar, fazer qualquer coisa sem entusiasmo, sem vontade ou

sem determinação, dá exatamente o mesmo trabalho que fazer com vontade, então por que, já que vai ter de fazer mesmo, não o faz com garra, com coragem e com o coração?

Em minha carreira, cansei de ver profissionais jovens, com pouca ou nenhuma experiência, terem resultados muito mais interessantes, se comparados aos mais experientes, com muito tempo de casa e já maduros. E o que faz com que isto aconteça com tanta frequência?

Tenho duas opções, mas, na verdade, elas se transformam em apenas uma: os mais experientes, em determinado momento da carreira, começam a achar que sabem tudo, que não precisam se atualizar e este é o grande erro, pois estratégias, negócios, clientes, abordagem mudam toda hora. Eles já têm tantos “nãos” na carreira, que passam a não acreditar em certos negócios. É exatamente o caso do elefantino do circo, que, desde pequeno, fica amarrado num pequeno tronco, e quando era ainda um bebê elefante tentou, por várias vezes, se soltar, e não conseguiu. Ele ficou condicionado àquilo, mas, quando cresce, mesmo pesando toneladas,

continua amarrado ao pequeno tronco, porque continua não acreditando ser capaz de se soltar.

Já os iniciantes acreditam que podem tudo e podem mesmo, se tiverem entusiasmo e se concentrarem naquilo que pretendem e no que têm como meta, não existe nada, neste mundo, que os faça fugir do caminho, e os resultados, uma hora ou outra, virão. Não tenho dúvidas disto.

Sempre digo que, como profissionais, somos um produto, onde vendemos o nosso serviço e a nossa experiência, e a empresa ou o mercado pagam por este produto de acordo com o que ele oferece, simples assim. Se este produto tem valor agregado, oferece vantagens, traz lucros e vantagens, ele, consequentemente, tem um preço melhor, mas se este produto oferece muito pouco, ou é um *commodities*, seu preço vai cair ou se situar, exatamente, como os demais.

Em toda a minha vida, não conheci uma única pessoa, que trabalha com orgulho no que faz, com vontade, determinação, coragem, e com o já aqui falado “brilho nos olhos”, que não tenha atingido ou esteja caminhando para o sucesso.

Seja apaixonado pelo que faz, dedique e se empenhe, buscando não somente ser o melhor, ou pelo menos não ser somente melhor que os outros, ter uma pessoa como referência e tentar ser melhor que ele, pode ser um caminho difícil e doloroso, por isso, ao invés de procurar ser melhor do que os outros, procure ser melhor que você mesmo, faça o seu melhor, e já terá a certeza que fez o seu máximo.

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





Dia do Trabalho (e do Trabalhador)

Não é somente do Ayrton Senna que o Brasil se lembra no dia 1º de maio. Além de ser um dia triste para o esporte brasileiro, que perdeu seu grande piloto de Fórmula 1, nessa data, também é comemorado o Dia do Trabalho e marca as histórias de lutas dos trabalhadores por mais de 200 anos.

A homenagem é feita, anualmente, por con-

Por centenas de anos, os trabalhadores lutaram por seus direitos e ganharam muitos deles

ta da greve ocorrida, em 1886, na cidade de Chicago (EUA), na qual milhares de trabalhadores reivindicaram a redução da jornada de trabalho para 8 horas diárias. Dias depois, em 4 de maio de 1886, outra manifestação aconteceu, em Chicago, e resultou na morte de policiais e protestantes. O evento também foi um dos originários do Dia do Trabalho e ficou conhecido como Revolta de Haymarket.

Com a chegada de imigrantes europeus, no Brasil, as ideias de princípios e leis trabalhistas também vieram. Em 1917, houve uma Greve Geral. Com o fortalecimento da classe operária, o dia 1º de maio foi declarado feriado pelo presidente Artur Bernardes, em 1925.

Aponta-se que o caráter massificador do Dia do Trabalhador, no Brasil, se expressa, especialmente, pelo costume que os governos têm de anunciar, neste dia, o aumento anual do salário mínimo. Outro ponto muito importante atribuído ao dia do trabalhador foi a criação da Consolidação das Leis do Trabalho - CLT, em 01 de maio de 1943.

Os trabalhadores compreenderam, em diversas manifestações, que o direito coletivo pode sensibilizar os legisladores, patrões e governos. A sindicalização e o direito à greve são marcos desses últimos 200 anos, lembrados em diversas ocasiões, e que deram, à população, noções mais exatas de que o poder emana do povo.

O primeiro dia do mês de maio é considerado feriado em alguns dos países do mundo. Além do Brasil, Portugal, Rússia, Espanha, França, Japão e cerca de oitenta países consideram o Dia Internacional do Trabalhador como um dia de folga.

Além de ser um dia de descanso, o 1º de maio é uma data com ações voltadas para os trabalhadores. Não por acaso, a Consolidação das Leis de Trabalho (CLT), no Brasil, foi anunciada no dia 1º de maio de 1943. Por muito tempo, o reajuste anual do salário mínimo também acontecia no Dia do Trabalhador.



Parabéns a todos os profissionais que fazem da sua profissão uma conexão com todos

1º de Maio dia do Trabalho

www.revistahadar.com.br

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





REDE CAETANO on line



CAETANO

Materiais p/ Construção



IMPERDÍVEL! AGORA É AGORA!

TODA LOJA DO BÁSICO AO ACABAMENTO

10x SEM JUROS NO CHEQUE-PRÉ
OU **10% DE DESCONTO À VISTA**

*consulte regulamento na loja



COMPRE

GANHE

Aqui na Caetano você ganha sempre mais!

TIJOLOS

COMPRE GANHE



Tijolo Baiano Cerâmica CAETANO 9x19x19cm milheiro

por apenas

à vista **R\$ 409,90**

ou em 3x de R\$140,86 | ou em 10x de R\$46,95

*Frete grátis até 10km do local da compra

COMPRE GANHE



Bloquinho Cerâmica CAETANO 11,5x14x24cm milheiro

por apenas

à vista **R\$ 409,90**

ou em 3x de R\$140,86 | ou em 10x de R\$46,95

*Frete grátis até 10km do local da compra

COMPRE GANHE



Blocão Cerâmica CAETANO 14x19x29cm milheiro

por apenas

à vista **R\$ 899,99**

ou em 3x de R\$309,28 | ou em 10x de R\$103,09

*Frete grátis até 10km do local da compra

COMPRE GANHE



1 milhão de blocos
1 Cimento CSN + 1 Plastificante Mineral Liga 20 kg



Cimento CSN CP-III 50 kg

por apenas à vista **R\$ 23,49**
ou em 3x de R\$8,07 | ou em 10x de R\$2,69



COMPRE GANHE

2 Cimentos CSN 50 kg
1 Plastificante Mineral LIGA 20 kg



Barra de Ferro 12 mt CA 50

COMPRE GANHE

10 Barras de Ferro 12mt + 1 unidade

	à vista	ou em 3x de	ou em 10x de
3/16 - 4,2mm - 1,30kg	por apenas R\$5,69	R\$1,95	R\$0,65
1/4 - 6,3mm - 2,94kg	por apenas R\$11,49	R\$3,95	R\$1,32
5/16 - 8,0mm - 4,74kg	por apenas R\$17,99	R\$6,18	R\$2,06
3/8 - 10,0mm - 7,40kg	por apenas R\$25,99	R\$8,93	R\$2,98



Caixa d'Água Polietileno TIGRE c/ Tampa 500 lt por apenas

à vista **R\$ 199,90**

ou em 3x de R\$68,70 | ou em 10x de R\$22,90

COMPRE GANHE

1 Caixa d'Água Tigre c/Tampa
1 torneira bóia Tigre Plena 3/4 26917077



Laje Treliça p/Forro H8 c/Capa 30 cm

por apenas

R\$ 19,49

ou em 3x de R\$6,70 | ou em 10x de R\$2,23

COMPRE GANHE

10 Lajes Treliça H/ c/Capa + 1 unidade



Toucador Conj Pratic CEROCCHA 0,60 mt Branco ou Preto

por apenas à vista **R\$ 279,99**
ou em 3x de R\$96,22 | ou em 10x de R\$27,07

COMPRE GANHE

1 Toucador Pratic Cerocha
1 Torneira Lavatório Água 1194 BM



Gabinete de Cozinha Kaitos CEROCCHA Branco/Preto

	à vista	ou em 3x de	ou em 10x de
1,20 mt	por apenas R\$389,99	R\$134,02	R\$44,67
1,50 mt	por apenas R\$478,76	R\$164,53	R\$54,84

COMPRE GANHE

1 Gabinete Kaitos Cerocha
1 pia Inox Classiclinx 1,20mt ou 1,50mt



Acesse: www.redecaetano.com

Ofertas válidas de **1 a 29 de Maio/2015** ou enquanto durarem nossos estoques

Promoção válida somente para a CAETANO Materiais de Construção. Não participam dessa promoção a Caetano Gold e Caetano Auto Center.

© resultado: 1311 3984-2523

Promoção válida somente para os produtos anunciados neste tabuleiro. Número de brindes conforme regulamento.

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

Regulamento

A promoção Compre & Ganhe é válida somente para produtos anunciados nesse tabloide, conforme regulamento abaixo.

Ofertas válidas de 1 a 29 de Maio/2015 ou enquanto durarem nossos estoques

PRODUTOS ABAIXO SERÃO CONDICIONADOS À VENDA EM MÚLTIPLOS PARA CONCESSÃO DO BRINDE

Cimento: múltiplo de 02 unidades

Bloquinho, Blocão e Tijolo Baiano: múltiplo de 1000 peças

Laje: múltiplo de 10m²

Barras de Ferro: múltiplos de 10 barras da mesma medida

Telhas 2,44 x0,50m: múltiplo de 07 telhas

Ferro de PVC Branco: múltiplo de 5m²

Grafiato (barrica): múltiplo de 02 barricas

Massa Corrida (barrica): múltiplo de 03 barricas

Pisos: múltiplo de 5m²

Revestimento: múltiplo de 6m²

Tem
ARGAMASSA
de brinde!



São mais de
300
modelos
de **PISOS**
à pronta entrega!

A cada 5m² de pisos ou porcelanatos,
ou 6m² de revestimentos da promoção,
você leva para casa a argamassa!
Aproveite! É por tempo limitado!

Caetano Auto Center e Caetano Gold
não participam dessa promoção.

Piso **ROCHAFORTE** Extra



<p>45x45 4501 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 11,89 ou em 3x de R\$4,09 ou em 10x de R\$1,36</p>	<p>33x57 5701</p> <p>COMPRE 6m² de Revestimento GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,49 ou em 3x de R\$4,29 ou em 10x de R\$1,43</p>	<p>50x50 50511 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,99 ou em 3x de R\$4,46 ou em 10x de R\$1,49</p>	<p>50x50 HD 50708 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 14,89 ou em 3x de R\$5,12 ou em 10x de R\$1,71</p>	<p>50x50 HD 50701 PEI3</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 14,99 ou em 3x de R\$5,15 ou em 10x de R\$1,72</p>	<p>45x45 4575 PEI3</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 9,99 ou em 3x de R\$3,43 ou em 10x de R\$1,14</p>
--	---	---	--	--	---

48x48
48112 PEI4



Piso **LUME** Extra

<p>48x48 4801 PEI5</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 11,89 ou em 3x de R\$4,09 ou em 10x de R\$1,36</p>	<p>33x51 LS 520 PEI5</p> <p>COMPRE 6m² de Revestimento GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,49 ou em 3x de R\$4,29 ou em 10x de R\$1,43</p>	<p>48x48 48130 PEI5</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,89 ou em 3x de R\$4,43 ou em 10x de R\$1,48</p>	<p>33x51 RD 516 Bologna</p> <p>COMPRE 6m² de Revestimento GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,99 ou em 3x de R\$4,46 ou em 10x de R\$1,49</p>	<p>57x57 5716 Bologna PEI 4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 15,49 ou em 3x de R\$5,32 ou em 10x de R\$1,77</p>	<p>57x57 57521 Concreto PEI 4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 17,49 ou em 3x de R\$6,01 ou em 10x de R\$2,00</p>
--	--	---	---	---	---

50x50
HD 70048 PEI3

45x45
20083 PEI5

45x45
20087 PEI3



Piso **BELLACER** Extra

32x45
5147

50x50
70009 PEI4

<p>50x50 HD 70036 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 15,89 ou em 3x de R\$5,46 ou em 10x de R\$1,82</p>	<p>45x45 20100 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,89 ou em 3x de R\$4,43 ou em 10x de R\$1,48</p>	<p>32x57 40015</p> <p>COMPRE 6m² de Revestimento GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,89 ou em 3x de R\$4,43 ou em 10x de R\$1,48</p>	<p>50x50 70009 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 13,39 ou em 3x de R\$4,60 ou em 10x de R\$1,53</p>
--	---	--	---

45x45
45097 PEI4



Piso **MAJOPAR** Extra

57x57
HD 3708 PEI4

<p>45x45 45173 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 12,89 ou em 3x de R\$4,43 ou em 10x de R\$1,48</p>	<p>32x57 HD 4005 PEI3</p> <p>COMPRE 6m² de Revestimento GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 14,49 ou em 3x de R\$4,98 ou em 10x de R\$1,66</p>	<p>57x57 HD 3708 PEI4</p> <p>COMPRE 5m² de Piso GANHE 20kg Argamassa Colante Interna Votomassa ACI</p> <p>por apenas à vista R\$ 18,49 ou em 3x de R\$6,35 ou em 10x de R\$2,12</p>
---	---	---

Nossas LOJAS



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) 3471-8100
Itapetininga - SP



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



Rua Onze de Agosto, 893
Fone: (15) 3205-9282
Tatui - SP



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



País conseguirá manter crescimento?

Economia brasileira desacelera

A previsão para o crescimento da economia brasileira, este ano, na melhor das hipóteses, é de 1%, segundo estimativa do mercado financeiro para o resultado do PIB (Produto Interno Bruto), que é a soma de todos os produtos e serviços gerados no País. A expectativa para a inflação, por outro lado, já ultrapassa a casa dos 8%.

Muitos brasileiros ainda devem se lembrar de quando a inflação anual superava os 230% e, certamente, ninguém quer que esta situação volte, afinal, nos acostumamos, nos últimos anos, a viver em uma economia estável, onde os preços não explodem em direção ao espaço de um dia para outro. Talvez, seja por isso que estejamos tão indignados com os recentes reajustes de preços, principalmente nas contas de energia, água e combustíveis.

Com a economia desacelerando, não é apenas o governo que está apertando o cinto para fechar as contas em dia. Todo mundo está pisando no freio e economizando o quanto pode. Basta dar uma volta no comércio das cidades e não é difícil ver vendedores parados ou conversando entre si, já que os fregueses não aparecem. Os poucos que entram são disputados quase a tapas.

A boa notícia, se é que pode se chamar assim, é que, se a economia brasileira não está crescendo como o previsto, ou repetindo o desempenho de anos anteriores, pelo menos ainda não se retraiu. Mas o crescimento do PIB brasileiro ainda está a anos-luz do crescimento chinês, segundo dados do Fundo Monetário Internacional.

De acordo com o FMI, o PIB da China, em 2015, deverá crescer quase 7% (precisamente 6,8%), seguido de perto pela Índia (6,3%), ambas as nações integram o chamado BRICS, grupo que reúne países emergentes: Brasil, Rússia, Índia, China e South África (África do Sul, em inglês). Ocorre que, na lista com 11 países divulgada pelo FMI, o Brasil está em penúltimo. No começo do ano, o Fundo previu um crescimento de 0,3%, melhor apenas do que a Rússia, que deve ver a economia local encolher, com desempenho negativo de -3%. Em abril, contudo, o FMI reviu os números. A expectativa agora é de que a economia encolha e apresente uma retração de -1%. A África do Sul nem aparece na lista.

Com claros sinais de recuperação, os EUA aparecem em terceiro lugar, com uma previsão de crescimento do PIB de 3,6%, o que não é pouco, considerando-se o tamanho da eco-

nomia americana, ainda a maior do mundo. Os gringos, entretanto, são seguidos de perto pelos irmãos mais ao sul de suas fronteiras: o México, quarto colocado na lista, deverá crescer 3,2%. Reino Unido, Espanha, Alemanha, França e Japão completam o rol dos países que devem apresentar crescimento econômico em 2015, conforme o FMI.

Como se vê, 2015 não será um ano fácil para os brasileiros, mas as autoridades apostam na redução dos índices de inflação, passado o impacto do começo do ano, quando os brasileiros foram “presenteados” com uma série de aumentos. Apesar de tudo, não há indícios de que o governo perca o controle da situação e a inflação galopante, pesadelo nacional nos anos 80, volte a ocorrer.

Um indicador de que a economia está andando, ainda que em ritmo bem lento, foi a divulgação, no fim de março, de que a economia brasileira cresceu 0,1% em 2014, segundo o IBGE.

Em valores correntes (em reais), a soma das riquezas produzidas, no ano passado, chegou a R\$ 5,52 trilhões, e o PIB per capita (por pessoa) caiu a R\$ 27.229. Esse é o pior resultado desde 2009, ano da crise internacional, quando a economia recuou 0,2%.



Qualidade de Vida

Cuide bem dos seus pulmões

A Revista Hadar traz orientações de especialistas para manter a saúde respiratória

O inverno chega, oficialmente, somente em 21 de junho. Mas o cuidado com o pulmão já deve começar antes disso. No frio, a baixa umidade do ar, as mudanças bruscas de temperatura e o aumento da poluição do ar são os principais motivos de preocupação, especialmente para quem já tem doenças respiratórias crônicas.

Segundo a Dra. Marta Elizabeth Kalil, CRM 051076, pneumologista e professora na PUCSP Faculdade de Medicina de Sorocaba, no inverno, as doenças respiratórias costumam agravar-se, pois se soma um período grande de estiagem e, com isso, aumenta o número de partículas como poeiras, alérgenos e poluentes em suspensão no ar, prejudicando pessoas que sofrem de rinite alérgica e asma. “Além disso, existem muitos vírus em suspensão no ar, os quais possibilitam o aparecimento das infecções respiratórias, sobretudo a gripe, que é uma infecção causada pelo vírus influenza”, explica.

A época também provoca queda da imunidade das pessoas, tornando-as mais predispostas a desenvolver a asma. A doença atinge, aproximadamente, 16 milhões de brasileiros, com índice de mortalidade que chega a 3 mil pessoas por ano, segundo a Organização Mundial da Saúde.

A Liga de Pneumologia da Faculdade de

Ciência Médicas e da Saúde da PUCSP passou algumas orientações importantes para a prevenção dessas doenças: se você já tem diagnóstico de rinite alérgica ou asma ou bronquite e enfisema (DPOC), deve procurar seu médico para usar medicamentos preventivos que evitam as crises, pois pacientes bem tratados sofrem menos exacerbações e, conseqüentemente, terão menos sintomas e necessidade de ir à emergência.

Dicas para prevenção de doenças e agravos respiratório no inverno:

Manter a casa bem arejada, ventilada e ensolarada; limpar as casas com aspirador e pano úmido, evitar varrer. Cuidado com ar-condicionado, promover limpeza mensal do filtro e manutenção técnica a cada seis meses, pois poeira, bactérias e fungos no filtro podem disseminar infecções respiratórias. Vacinação anual contra a gripe (vírus influenza) e pneumonia (prevenir 13 e pneumo 23) tem impacto importante na diminuição das crises e internações.

Mastigação

Você come ou absorve o alimento?

É muito comum encontrarmos pessoas preocupadas com a qualidade de sua refeição, mas, raramente, encontramos pessoas preocupadas com a mastigação.

É na boca que se inicia a digestão dos alimentos, principalmente as fontes de amido. Quanto maior o tempo de mastigação, mais fácil será a digestão e absorção, isso porque existe a liberação da saliva, que contém a enzima digestiva ptialina, responsável pela quebra parcial da parede celular do alimento, facilitando a deglutição e a ação de enzimas digestivas do estômago e, principalmente, do pâncreas.

Além disso, na produção salivar é encontrado o fator de crescimento epidérmico, uma substância com ação na renovação de todo o sistema digestivo, e também é encontrada outra substância, a mucina (glicoproteína), que tem função de lubrificação e proteção de superfícies.

Quando a mastigação não ocorre de maneira correta, temos três problemas:

- Alimento chega pouco fracionado ao estômago e no intestino, causando má digestão e sintomas como azia, dor e produção de gases;

- O cérebro não interpreta, adequadamente, o sabor do alimento, diminuindo sua absorção;

- A função estomatognático não ocorre, aumentando a tensão e a enxaqueca, levando a problemas como o bruxismo.

Além disso, comer rápido, estressado ou nervoso, por exemplo, aumenta a liberação de adrenalina, desviando o sangue para as extremidades do corpo e inibindo a digestão e, consequentemente, a absorção dos nutrientes. Você come e não absorve, ou seja, perde a ação do alimento.

Mas não é apenas no processo digestivo que a mastigação auxilia. A ingestão alimentar e o gasto energético são regulados pela região hipotalâmica do cérebro, órgão em que encontramos o centro da fome e o da saciedade. Quando se mastiga bem os

alimentos, a movimentação dos músculos da face, envolvidos nesse processo, gera uma resposta mais rápida ao estímulo da saciedade, ou seja, a pessoa sente-se mais saciada com uma menor quantidade de alimentos. Logo, comer devagar e mastigar os alimentos habilita o organismo a perceber a ingestão do alimento e, consequentemente, modular o apetite.

A mastigação é um hábito que deve ser iniciada desde cedo. A partir do aparecimento dos primeiros dentes, as crianças devem ser incentivadas a mastigar, devem-se oferecer alimentos cozidos e amassados, e evitar sopas batidas em liquidificador e alimentos industrializados.

Devemos resgatar o hábito de sentarmos à mesa, sem pressa e, se possível, comer em silêncio, sem televisão ou som, sem ler ou discutir.

Roberta Lorenzetti Lourenço
Nutricionista Clínica Funcional
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

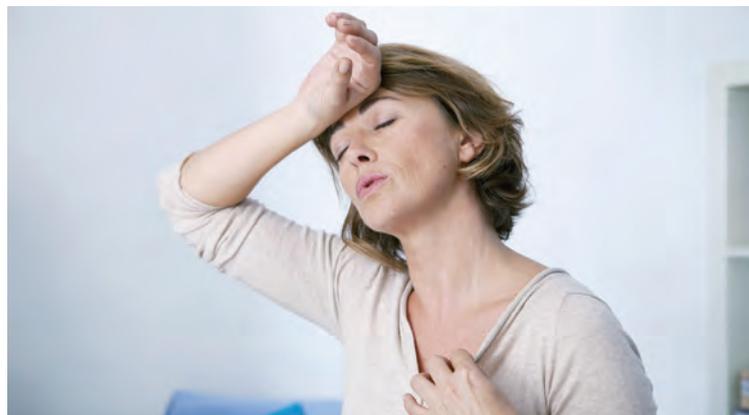
Katia
Bolos Caseiros

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

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

Envelhecimento hormonal



Conheça os sinais de que seu corpo está pedindo ajuda

Em um determinado período da vida das mulheres e dos homens, surgem sintomas bastante desconfortáveis para ambos. Este período, chamado de menopausa (para a mulher) e andropausa (para o homem), representa a queda das taxas dos hormônios sexuais. Na menopausa, há o término dos ciclos menstruais e ovulatórios em mulheres entre os 45 e 55 anos, enquanto na andropausa, há diminuição da produção de testosterona em homens após os 50 anos.

Quando chega essa fase, existem algumas opções que podem ser feitas. A mais comum delas é fazer a reposição hormonal. A Revista Hadar trouxe a opinião de especialistas para ajudar você nessa fase delicada da vida.

Andropausa

Esta é a pausa masculina. Ela se caracteriza pelo declínio da testosterona e, concomitante, aumento do estrogênio, devido ao aumento de uma enzima chamada aromatase. Outras alterações acontecem,

mas esta é a que, realmente, marca a andropausa. Hoje, sabe-se que a culpa por diversas doenças atreladas ao processo de envelhecimento masculino, inclusive câncer de próstata, é graças ao aumento estrogênico, hormônio extremamente proliferativo.

Segundo Dr. Lister Salgado, Andrologista de Sorocaba, CRM 49383, o tratamento de reposição hormonal pode ser feito de duas maneiras. Estimulando os testículos com hormônios similares ao do organismo, mas em dose maior, que atuam, diretamente, nos testículos, ou, simplesmente, administrando testosterona. Essa administração pode ser por via injetável, gel transdérmico, comprimidos, adesivo e gel na axila.

“A dose deve ser controlada para não haver excesso. O método mais usado - por ter menos riscos, ser mais fácil de usar, mais prático e eficiente - é o gel transdérmico que usa testosterona biodêntica”, conclui o Andrologista.

Menopausa

Falar de menopausa é um pouco mais fá-

cil, pois é a pausa mais conhecida e a mais temida. A menopausa é o momento em que acontece a cessação das ovulações e menstruações, ao passo que o período do climatério é aquele em que começa a haver uma oscilação gradual nos níveis hormonais.

Quando o corpo da mulher não produz mais os hormônios chamados femininos (por existirem em maiores concentrações nas mulheres do que nos homens), os efeitos são, invariavelmente, desastrosos.

Um dos tratamentos nessa fase é feito com a tibolona, que foi desenvolvido, inicialmente, para tratar sintomas vasomotores nas mulheres após a menopausa, como o fogacho (calor constante) e a excessiva sudorese noturna. “Mas, hoje, sabe-se que a substância tem atuação eficaz em diversos outros casos, apresentando também benefícios adicionais, como redução significativa das alterações de humor e aumento da libido, do vigor físico e da concentração”, explica o Dr. Carlos Alberto dos Santos, Ginecologista e Obstetra de Tatuí, CRM SP-60408.



A Revista Hadar parabeniza Cesário Lange pelos seus 56 anos!

Alimentos para fertilidade: Mito ou verdade?

Se você não vê a hora da menstruação parar de dar as caras e acredita que alguns alimentos influenciam a fertilidade, leia essa matéria até o fim.

Muitos casais têm um relacionamento feliz, com amor, confiança e compreensão, mas chega uma hora que eles acreditam que falta alguma coisa, e que tudo poderia ser ainda melhor com mais um integrante: um bebê. No entanto, nem sempre a gravidez ocorre facilmente e, às vezes, é necessário pensar em tratamentos específicos ou até mesmo rever os próprios hábitos. Mas será que a alimentação da futura mamãe pode ser um fator importante na hora de aumentar a família?

Segundo Lister de Lima Salgueiro, Andrologista, Ginecologista e Especialista em Medicina Reprodutiva, CRM 49383, não existem alimentos específicos que ajudem a fertilidade. Uma alimentação saudável e variada auxilia no bem-estar do corpo como um todo. De um modo geral, alimentos que

contêm vitamina E são antioxidantes e, teoricamente, melhoram as qualidades dos óvulos. “Recentemente, algumas pacientes passaram a comer abacaxi e gelatina porque alguém afirmou que estes seriam alimentos que ajudariam na gravidez, mas não existe nada comprovado sobre isso. As lendas antigas falam que mulheres que comem carne salgada perto da ovulação têm mais tendência a ter meninos e quem come sobremesas com creme têm mais tendências a ter meninas, mas isso não passa de pura lenda”.

Porém, existem algumas recomendações para, por exemplo, o IMC da mulher (Índice de Massa Corpórea), resultado da divisão entre o peso e a altura ao quadrado. Ele deve estar entre 20 e 25. As mulheres acima e abaixo do peso mudam o padrão de ovulação, o que também dificulta a tarefa de gerar um filho.



Já para os homens, os alimentos que devem ser evitados são, principalmente, anabolizantes, que segundo o Dr. Lister, são substâncias derivadas da Testosterona, que, em excesso, produz Diidrotestosterona, que atua em várias partes do corpo, mas em especial, no cérebro, diminuindo a produção natural dos hormônios e atrofiando os testículos. “Isso leva a uma diminuição da produção de hormônios e espermatozoides. Remédios como a Colchicina e quimioterápicos podem acabar com a produção de espermatozoides de forma temporária ou permanente. Outros medicamentos podem ter o mesmo efeito ou causar danos aos gametas. Em outros casos, esses medicamentos podem atuar no bebê, causando malformações e erros de desenvolvimento, quando já existe uma gestação”.

Maio, mês de Aniversário

2 anos cuidando todos os dias da sua beleza.

Ganhe Até **40%** de desconto no fechamento do pacote para tratamento corporal e facial.*



Criolipólise



Ultralipocavitação



Carboxiterapia
Oxigênio Ativo



Nutricionista



Depilação a laser



Radiofrequência



Peeling
Rejuvenescimento Facial



Celulite e Flacidez



Pilates



Drenagem



Tem mais tartaruga no mar

*Projeto Tamar comemora
35 anos de história com mais de 20 milhões de tartarugas soltas no mar*



No dia 25 de maio, é comemorado o Dia Mundial da Tartaruga e, para isso, a Revista Hadar comemora os 35 anos do Projeto Tamar, uma cooperação entre o Centro Tamar/Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio) e a Fundação Pró-Tamar. O projeto trabalha na pesquisa, proteção e manejo das cinco espécies de tartarugas marinhas que ocorrem, no Brasil, todas ameaçadas de extinção: tartaruga-cabeçuda (*Caretta caretta*), tartaruga-de-pente (*Eretmochelys imbricata*), tartaruga-verde (*Chelonia mydas*), tartaruga-oliva (*Lepidochelys olivacea*) e tartaruga-de-couro (*Dermodochelys coriacea*). Reconhecido, internacionalmente, como uma das mais bem sucedidas experiências de conservação marinha do mundo, seu trabalho socioambiental, desenvolvido com as comunidades costeiras, serve de modelo para outros países.

O projeto protege cerca de 1.100 quilômetros de praias e está presente em 25 localidades, em áreas de alimentação, desova, crescimento e descanso das tartarugas marinhas, no litoral e ilhas oceânicas dos estados da Bahia, Sergipe, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Ceará, Espírito Santo, Rio de

Janeiro, São Paulo e Santa Catarina. Tem o patrocínio de diversas empresas e atua em nove estados brasileiros, onde recebe diversos apoios locais.

Recentemente, aconteceu a soltura simbólica do “Filhote 20 Milhões”, que contou com a participação de músicos, amigos, pesquisadores e pessoas que, de todas as formas, ajudam a proteger as tartarugas marinhas. O evento aconteceu na Praia do Forte-BA, em fevereiro de 2015, onde está o centro de visitação, sede nacional do Projeto, e foi seguida de um evento musical com grandes artistas como Ricardo Chaves, Gerônimo, Saulo, Luciano Calazans, Ana Mametto e muitos outros.

“A importância de eventos como este é chamar a atenção da sociedade para algo que é responsabilidade de todos nós: cuidar das tartarugas marinhas, dos oceanos e do meio ambiente”, explica o coordenador nacional e um dos fundadores do Projeto Tamar, o oceanógrafo Guy Marcovaldi, por meio de sua assessoria de imprensa. Aos 35 anos, com 20 milhões de filhotes no mar, os pesquisadores estão felizes, pois uma nova geração de tartarugas marinhas nasceu, no Brasil, e já está a repovoar nossas praias.

Chocolate une sabor e saúde na mesma mordida

Produto retarda envelhecimento e melhora a disposição

Que tal um chocolate que, além de todo o sabor, trouxesse benefícios à saúde das pessoas, reparando danos na pele, por exemplo, e com isso retardando o envelhecimento, além de melhorar a acuidade visual, a disposição física e (o melhor de tudo) não engordar?

Quem acha isso um sonho quase impossível já pode acordar. Está chegando ao mercado um chocolate com 54% de cacau e mais um poderoso antioxidante chamado Astaxantina.

Encontrada em abundância na natureza, essa substância é responsável pela coloração de peixes como salmão e truta e aves, como o flamingo. Da família dos

carotenoides, a Astaxantina é até 500 vezes mais poderosa do que outros carotenoides em sua ação antioxidante e possui qualidades que atuam no aumento da imunidade, na proteção do coração e no combate ao câncer.

Para entender um pouco mais sobre o funcionamento dos antioxidantes, a Hadar conversou com a nutricionista itapetingana Gláucia Riedel Medeiros (CRN3-4108).

“O antioxidante age no nosso organismo como um “salvador” do envelhecimento, ou seja, ele destrói os radicais livres”, explica Gláucia, observando que “na alimentação, podemos ingerir os alimentos

antioxidantes em forma de vitamina C, E, Magnésio, Manganês, Cromo, Selênio, Licopeno, Resveratro e Astaxantina”.

A nutricionista revela que, depois de reportagem no programa Fantástico sobre o cacau + Astaxantina, “a procura sobre informações deste complexo suplemento nutricional aumentou; as pessoas querem saber sobre suas qualidades. Ele ainda está sendo estudado, mas podemos encontrar no salmão e em micro algas”.

Qualidade de vida

“Sou nutricionista e proprietária de Restaurante, há 20 anos, e, nesta última década, com certeza, a busca de alimentos funcionais aumentou. Cientificamente, é comprovado que a mudança nos hábitos alimentares e nos padrões dos níveis de atividade física pode influenciar, fortemente, vários fatores de risco na população, como obesidade, hipertensão, hipercolesterolemia, diabetes. Por isso, no cardápio do Restaurante, não podem faltar arroz integral, tapioca, grãos, pratos vegetarianos, sobremesas com frutas, sementes, cacau e diet”, afirma Gláucia.

47



Matéria divulgada no programa FANTÁSTICO que foi ao ar no dia 05/04/2015.

Polifenóis + Astaxantina O Bombom da Juventude

Aumento da Acuidade Visual;
Potente Antioxidante;
Aumento da Imunidade;
Favorece Microcirculação;
Aumento da Resistência;
Rejuvenesce a Pele;
Baixa concentração de gordura.

Consulte um especialista.

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

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



Unindo o clássico com a força das academias

Balé *Fitness*

Que mulher nunca sonhou em ser bailarina seja profissional ou nas horas vagas? Grande parte do público feminino já frequentou aulas de balé na infância, mas, muitas vezes, o sonho de menina acaba sendo tomado pelos compromissos do dia a dia e é aí que entra o balé *fitness*, uma modalidade que vem conquistando, cada vez mais, adeptas.

“É uma adaptação do balé clássico, focado na garantia de tônus e definição muscular, para quem quer ter um físico de bailarina, sem ser bailarina”, explica a professora de educação física, especialista em balé *fitness* e clássico, Natalia Poptis Juiz.

Esta modalidade é diferente das aulas de ginástica, pois mescla passos técnicos do balé clássico com exercícios de agachamento, abdominais e flexões, geralmente, praticados em academias. Durante o aprendizado, as alunas são focadas em um grande número de repetições, no tempo de isometria e sustentação muscular. Em uma hora de aula, é possível gastar, em média, 400 calorias.

A profissional explica que as aulas têm duração de uma hora e são realizadas duas vezes por semana. “O balé *fitness* queima muitas calorias e, conseqüentemente, há uma perda de peso e definição muscular. Também ajuda a trabalhar a postura, deixando o corpo longilíneo, melhorando o tônus muscular, a flexibilidade, a respiração, o equilíbrio, agilidade, alinhamento corporal, força abdominal e lombar”.

Segundo Natalia, não há uma área que seja mais trabalhada que a outra durante a prática do balé. “Todo o corpo passa a ser envolvido e, a cada dia da semana, há mais ênfase em um grupo muscular. A aula mescla o exercício aeróbico com o anaeróbico, trazendo força e, ao mesmo tempo, leveza e graciosidade, como poucas modalidades conseguem”, explica.

O mais interessante é que qualquer pessoa pode participar desta modalidade, porém, a profissional de educação física aconselha que os exercícios sejam praticados a partir dos 13 anos, quando o corpo da mulher está mais desenvolvido.

Como as aulas exigem força e são bastante agitadas, em um mês, já é possível notar diferenças no corpo, tanto esteticamente quanto na coordenação motora, agilidade e outros benefícios que a atividade traz. “Claro que todas as mudanças acontecem mais rapidamente se aliadas a uma alimentação saudável”, orienta Natalia Poptis Juiz.

Para praticar tanto o balé, como o *jazz fitness*, não é

necessário ter conhecimento da dança. “A diferença é que quem já pratica vai acompanhar mais rapidamente, mas não há nada que prejudique quem está começando. Se o aluno tiver alguma lesão, é aconselhável conversar com o professor para que não a prejudique. O conselho é ter paciência, ânimo e determinação”, finaliza.





Cultura

Eco Emocional

Seu tom de voz é o volante que dirige as outras pessoas

Seu tom de voz é o volante que dirige as outras pessoas, e sempre pelo coração. Sua forma de falar com as pessoas, especialmente quando você lhes pede algo, desperta nelas um ou mais sentimentos, e são esses sentimentos que as guiam para fazer o que você pediu ou para **NÃO FAZER**.

Cada vez que você fala com alguém, uma entre duas coisas acontece: ou ele lhe fica favorável ou fica **CONTRA VOCÊ**; ou atua como seu parceiro e colaborador ou como **ADVERSÁRIO E Oponente**. Sendo assim, **COMO** falar é muito mais importante do que **O QUE** falar, e embora a escolha das palavras seja importante e deva ser feita com cuidado, isso de nada adiantará se o seu tom de voz for inadequado.

Existem certos tipos de tom de voz, que são **ODIADOS** por todas as pessoas, entre eles estão: a ironia, o sarcasmo, o autoritarismo, a jocosidade e a rispidez. Evite-os a qualquer custo, pois, se forem usados, eles criarão um abismo tão grande, que, às vezes, se tornará impossível você o transpor depois.

A forma como você começa uma conversa, a maneira como você faz um pedido, a forma como aborda uma pessoa, isso tudo junto é que define os resultados que você conseguirá. Outro tipo de situação na qual isso é vital é quando surge uma ocasião em que você tem de manifestar uma opinião diferente da de alguém, e isso possa ser interpretado como uma repreensão, correção ou discordância gratuita; especialmente se a outra pessoa for, hierarquicamente, superior a você.

O seu tom de voz sempre define tudo, lembre-se disso. Sempre que for dizer algo para alguém, pergunte-se primeiro “como eu gostaria que alguém me dissesse isso?”. É um princípio que jamais falha!

“Pela longanimidade se persuade até o príncipe, e a língua branda amolece até os ossos” (Provérbios 25:15).

Ivan Maia
Treinador Emocional
ivan@ivanmaia.com.br

Sem tempo e com problemas elétricos?

S.O.S.
ELETRICISTA

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

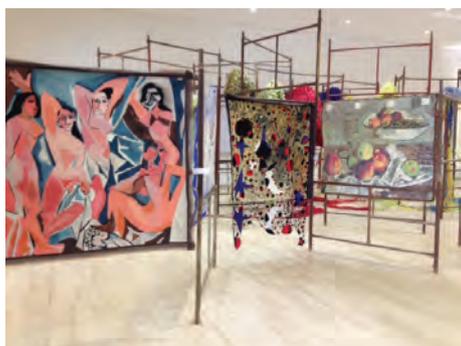
Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana.

(15) 99620-7952/99832-2931/99749-8247
[facebook.com/adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)

Projeto social ganha destaque na região

Música e artes plásticas

completam o espetáculo apresentado em cidades da região no último mês



O projeto “Janelas Contemporâneas – Arte e Inclusão Social” envolve performances, instalações e exposições de arte. A ideia une a apresentação da Jazz Combo, coordenada por Paulo Flores, e as ações das “Janelas Contemporâneas e A Água é Viva”, da artista plástica Elisa Lobo, e vem se apresentando, na região, durante o último mês.

“Há 11 anos, iniciei, no sul de Minas, com um grupo de mulheres ex-colhedoras de café, varredoras de rua e donas de casa, um trabalho de inclusão social através do bordado. Com o passar do tempo, percebi que a vontade delas de aprender era enorme e iniciamos o trabalho impulsionadas pelo desejo que demonstravam de mudar, de aprender, de transformar. Realmente, não tínhamos noção do que estava por vir”. Conta Elisa Lobo, artista plástica.

Elisa conta que, depois de um tempo, algumas lojas de decoração de cidades como São Paulo, Goiânia, Salvador, Teresina, Curitiba, Brasília, entre outras, começaram a se tornar clientes das almofadas bordadas com releituras de obras de Arte. “Em seguida, vieram os painéis para parede, pois tínhamos vontade de ir além dos tamanhos pequenos das almofadas. Hoje, fazemos um trabalho de in-

tervenções sutis nessas obras, travando um diálogo com os grandes mestres da pintura através do tempo, com as “Janelas Contemporâneas”, nosso trabalho apresentado, recentemente, na região”, completa Elisa.

A influência para o projeto, segundo Elisa, veio da própria arte, quando ela percebeu o grande potencial que as mulheres que trabalhavam com ela tinham. “Foi quando lancei o desafio de fazermos releituras de toda a história da Arte”. O que era antes trabalhos autorais, agora, estavam trabalhando com grandes obras de mestres da pintura. “A música, agora, faz parte do projeto e vem agregar a vivência sensorial-auditiva com a visual, criando, assim, um clima onírico através de sinfonias compostas por Paulo Flores, do Conservatório de Tatuí, propiciando emoção através de sons da natureza”, explica a artista plástica.



As ações do projeto aconteceram no último mês março, no Lar São Vicente de Paula, em Conchas, e também em Tatuí, no condomínio residencial Colina das Estrelas, no Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, no Lar São Vicente de Paula e o encerramento ficou por conta do show da Jazz Combo e a oficina de pintura na escola estadual “Lienette Avalone Ribeiro”, todos gratuitos.



Doces típicos ajudam a preservar a cultura regional

Receitas famosas são passadas por gerações

Certamente, você já ouviu a frase: Do Oiapoque ao Chuí, quando alguém quer dizer que algo abrange todo o território nacional. Mas a frase também poderia ser Do churrasco (no sul do país) à buchada de bode (nordeste) e ao pato no tucupi (prato típico da região Amazônica) e sem se esquecer de passar pelo pão de queijo mineiro ou o virado de feijão paulista.

Assim como em outros países, a culinária é um importante fator de preservação da cultura, da identidade e da memória dos povos. Alguém conhece algo mais americano do que o hambúrguer ou, no caso dos doces, a torta de maçã? Ou algo mais regional do que o bolinho de frango ou a famosa pamonha de milho, que pode ser de Piracicaba, mas também de Angatuba ou qualquer outra cidade do Interior paulista.

Pé de moleque, paçoca, biju, doces caseiros cujas receitas passam de geração para geração e acabam se tornando símbolo de

uma cidade ou região. Goiabada com queijo, por exemplo, formam um par tão perfeito que até receberam o nome de um dos casais mais famosos da história: Romeu e Julieta.

Mas, além do valor cultural, produzir e comercializar doces caseiros típicos pode ser uma boa fonte de renda, além, é claro, de divulgar o nome da cidade, preservando a própria identidade cultural da comunidade.

Arte

Preservar e representar uma cultura através da culinária não é nenhum bicho de sete cabeças, como enfatiza a artesã itapetiningana Andréia Gomes: “sou uma pessoa que viaja bastante, e os lugares deixam marcas em nossas memórias. Nós nos lembramos das paisagens, da hospitalidade, da arte e, claro, da culinária. Não é incomum escutarmos: amo a comida de tal lugar? Ah, você vai para aquela cidade? Não deixe de experimentar essa iguaria. Sou fã das bolachinhas coloniais, bis-

coitos. Sempre trago de onde vou para presentear amigos e familiares. Essas pequenas delícias são, com certeza, a mais gostosa representação cultural da região, afinal, a culinária é uma arte!”, afirma Andréia.

Ela conta que sempre gostou de culinária e de inventar e adaptar receitas, preparando cada detalhe. “Como sou artesã, minha culinária é sempre feita com toques artísticos. Combino explosão de sabores com muitas cores e um visual artístico”, diz a artista. Sem entrar em detalhes, ela revela que está se pre-

so orgulho pelas raízes. Cada cidade tem seu diferencial e, hoje, através da internet, podemos mostrar tudo isso para o mundo todo através de um clique. Temos que divulgar o que temos de melhor. E com isso provar a grande força de nossa cultura”.

Viajando no tempo

Para o comerciante Antônio Rocha Lima Neto, de 66 anos, proprietário da Doceria Pingo Doce, em Tatuí, a culinária típica regional, principalmente os doces caseiros, “le-

vam todas as pessoas a viajar à infância, em que sua mãe ou sua avó faziam aqueles doces das frutas do sítio e que não encontravam na cidade, isso contribui para essa identidade cultural da região”.

A empresa da família existe há 48 anos, como relata o comerciante. “Começou com meu pai, em 1967, ele começou fazendo de tudo um pouco para sobreviver com essa renda, ele vendia os doces

em feiras, nos idos de 1970 até 1980, já fabricávamos em escala industrial, mas, por motivos empresariais, acabamos parando com a grande escala e retornamos a fabricar pouco e mais artesanal; abrimos uma loja a varejo junto à estrada SP127, onde estamos até hoje, mantendo a nossa produção toda artesanal sem corantes ou conservantes”.

Neto também destaca a riqueza e a importância da cultura do Interior paulista. “A cultura caipira é muita rica em tudo, sobretudo as nossas frutas diferentes, como cidra, batata roxa e tantas outras, e o modo de fazê-las é a maneira de preservar as receitas. Precisamos divulgar mais isso que é só nosso”, diz o comerciante.

“Quem tem que resistir somos nós em fazer a divulgação dessa cultura e mostrar, aos mais jovens, que essas receitas são coisas que, se não preservarmos, vão acabar sumindo e sendo esquecidas como tantas outras”, afirma Neto ao ser indagado sobre como a cultura caipira pode resistir às mudanças no mundo.



parando para “iniciar, comercialmente, uma novidade para nossa região, que é uma grande febre em Minas Gerais e está se espalhando pelo Brasil. Junto com essa novidade, colarei minhas sobremesas e bolachinhas”.

Riqueza cultural

Para a artesã, a cultura do interior paulista é rica e precisa ser preservada. “Somos, hoje, o sonho de consumo de quem sobrevive nos grandes centros. Tudo o que fazemos tem maior tempo de preparação, é mais saudável. Embora já possamos sentir alguns dos problemas dos grandes centros em nossas cidades da região, ainda temos todo o charme do Interior e, sim, temos nossa cultura preservada através de nossa arte, culinária e características de cada localidade”. Ela acrescenta que é preciso que a cultura caipira (do Interior) seja preservada diante das mudanças do mundo hoje. “Precisamos lutar por isso, passar para os mais novos, resgatar nos-

CANÇÃO DO VIOLEIRO

O' vento fresco, que sopra dos descampados,
Carrega pra longe a canção do violeiro.
Arranca do meu peito amargurado
O rosto dele, seu corpo inteiro.

Canta, canta, a viola
Do violeiro a canção.

Ele partiu na noite escura,
Quando as aves buscaram o ninho.
E o orvalho na terra deitara.
E eu fiquei sem seu carinho.

Canta, canta, a viola
Do violeiro a canção.

Pensei que ele voltasse,
Ao romper a linda aurora.
Não pensei que me abandonasse,
Deixando-me na triste espera.

Canta, canta, a viola
Do violeiro a canção.

Nesta hora de pranto e saudade,
Meus doces sonhos irreais...
Foi embora minha felicidade
Porque ele não voltou mais.

Chora, chora a viola
Canção triste do violeiro

Abraços !
Que o Pai esteja com você.

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

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*

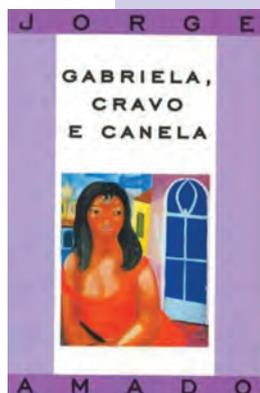
Contato: 15 3259-7014
15 3259-4543

falecom@revistahadar.com.br

*Consultar regulamento interno

Enxrc

RECOMENDADO



GABRIELA CRAVO E CANELA

AUTOR: Jorge Amado

EDITORA: Babliomania

O livro conta a história de amor que desafia os costumes da sociedade da época, entre a sertaneja Gabriela e o árabe Nacib. A beleza, simplicidade e espontaneidade de Gabriela são capazes de despertar fascínio em todos que se aproximam dela. A obra é rica em ciúme, traição, rompimento e reviravolta que permeiam a paixão ardente entre Nacib e Gabriela. Gabriela é a personificação das transformações que ocorreram em uma sociedade patriarcal, arcaica e autoritária que foi afetada pela renovação cultural, política e econômica.



O SERTANEJO

AUTOR: José de Alencar

EDITORA: Rideel

A história se passa no nordeste e tem como personagem-narrador Severino, o personagem principal é Arnaldo Loureiro, o vaqueiro trabalha para o capitão-mor, de nome Arnaldo Campelo. Arnaldo enfrenta todos os riscos com a esperança de um dia conquistar a simpatia da meia irmã do capitão-mor, Dona Flor. O único rival de Arnaldo se chama Marcos Fragoso, e Dona Flor é prometida para Leandro Barbilho. No dia do casamento, inimigos do capitão-mor surgem, acontece um tiroteio e Leandro Barbilho morre. Arnaldo tenta consolar Flor enquanto ela lamenta. A história acontece no Ceará.



VIDAS SECAS

AUTOR: Graciliano Ramos

EDITORA: Record

O romance narra a história da retirada de uma família de nordestinos por causa da seca. Fabiano tem um cachorro chamado Baleia, que tem nome e pensa. Fabiano arruma um emprego de vaqueiro e é preso injustamente. Com a prisão, o personagem analisa a sua própria condição de homem-bicho e se dá por vencido diante das desilusões em relação à vida dos filhos. Sinhá Vitória, mulher de Fabiano, vê o futuro com otimismo. Com a seca, os retirantes deixam a casa da fazenda e recomeçam a andança sem rumo retratada no início da narrativa.



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

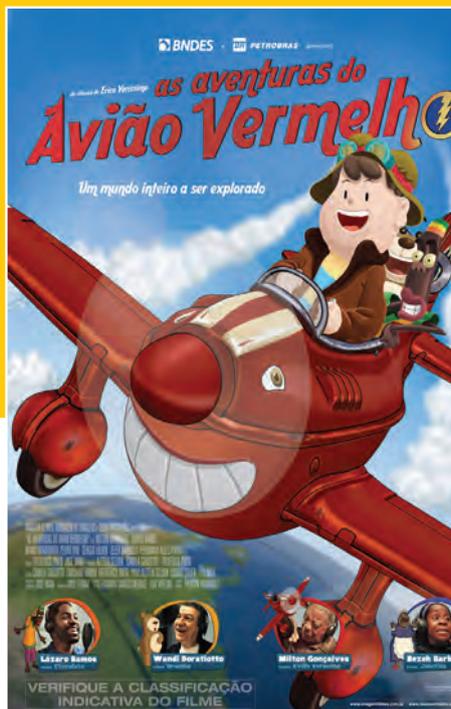


Av. Salles Gomes, 86 . Tatuí/SP | (15) 3259.2087 | www.tatui garden.com.br



HOMENS, MULHERES & FILHOS

Homens, Mulheres & Filhos conta a história de um grupo de adolescentes do ensino médio e de seus pais, que tentam lidar com a forma como a internet mudou seus relacionamentos, a comunicação, suas imagens de si mesmos e suas vidas amorosas. Conforme cada personagem e relacionamento são testados, fica clara a variedade de caminhos que as pessoas escolhem: alguns trágicos, outros cheios de esperança, e que ninguém está imune a enorme mudança social que vem através de telefones, tablets e computadores. Drama dirigido por Jason Reitman.



AS AVENTURAS DO AVIÃO VERMELHO

O filme conta a história de Fernandinho, um menino de oito anos, que perdeu a mãe, há pouco tempo, tornando-se um garoto solitário, sem amigos e com problemas de relacionamento com o pai e na escola. Não havia nada que o agradasse, até que o pai dá para Fernandinho um livro de sua infância. Encantado com a história, Fernandinho decide que precisa de um avião para salvar o Capitão Tormenta – aviador personagem do livro, que está preso no Kamchatka. A bordo do Avião Vermelho, Fernandinho descobre o prazer da leitura, a importância de ter amigos e o amor do pai.



LOUCAS PARA CASAR

Malu (Ingrid Guimarães), Lúcia (Suzana Pires) e Maria (Tatá Werneck) encontraram o homem ideal e planejam se casar. Até que elas descobrem que esse homem, na verdade, é o mesmo: Samuel (Márcio Garcia), que vinha mantendo um namoro com todas elas nos últimos anos. As três terão que decidir se irão disputar entre si pela exclusividade ou unir-se pela vingança. A comédia nacional 'Loucas pra Casar', dirigida por Roberto Santucci, vai fazer você dar muitas risadas.

COPLASPEL EMBALAGENS 22 anos

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

Temos barras de chocolate para coberturas de bolos

Rua Maneco Pereira, 200 - Tatuí - (15) 3305-3939 www.coplaspel.com.br

BABY-USE

Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

FELIZ DIA DAS MÃES

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

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

Pequenos Notáveis



O Pequeno Notável desta edição é o Giovanni Zanussi Cintra Patricio, da cidade de Tatuí, ele tem 9 anos de idade e estuda no Colégio Positivo. Giovanni gosta muito de desenhar, nadar, jogar games e brincar de nerf com os amigos, no jardim. Ele é um menino de ouro! Parabéns, Giovanni! A Revista Hadar lhe deseja muito sucesso em sua vida!

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

jornalismo@revistahadar.com.br

Você sabia?

A matemática pode resolver problemas reais?

Você sabia que é possível monitorar a dengue usando a matemática? Parece incrível, não é? Mas a afirmação é da professora de matemática da Universidade Estadual Paulista (Unesp), Helenice de Oliveira, que, há mais de dez anos, aplica a matéria à medicina, agricultura e biologia.

Helenice diz que “existem problemas importantes dentro de áreas como medicina, biologia e agricultura que, no passado, podiam ser resolvidos com intervenções simples, mas que, hoje, viraram problemas complexos. É o caso, por exemplo, do controle de doenças que podem se transformar numa epidemia ou da criação de fontes alternativas de energia renovável. E existe uma área inteira da matemática, chamada otimização, dedicada a solucionar esses problemas complexos. Otimizar ajuda cientistas a transformar um problema real num modelo matemático. E a resolução desse modelo pode ajudar a resolver o problema real.”

No caso do mosquito da dengue, segundo a professora, todo o ciclo de vida do mosquito

pode ser modelado de forma matemática. “Esse ciclo começa quando os machos se acasalam com as fêmeas virgens e termina quando essas fêmeas espalham seus ovos. Ele pode ser transformado num modelo matemático, utilizando equações diferenciais ordinárias. E a solução dessas equações pode mostrar o comportamento de cada segmento da população de mosquitos, ou seja, quais grupos de mosquitos (que podem ser machos, fêmeas virgens ou fêmeas com ovos) estão ficando maiores.”

E como controlar a epidemia? “Quando a população de mosquitos começa a crescer muito, é necessário aplicar algum tipo de controle, como a utilização de inseticida, a remoção de criadouros ou uma solução biológica (quando machos criados em laboratório e esterilizados com radiação são soltos na natureza para concorrer com outros machos, sem gerar filhotes). Como todos esses tipos de controle apresentam alguma desvantagem, o modelo matemático ajuda a determinar qual a melhor época para iniciar o controle do mosquito e como cada tipo de controle deve ser usado”.

Fonte: <http://planetasustentavel.abril.com.br>

DICAS DOMÉSTICAS

Você não prestou atenção em uma peça de roupa escura e acabou manchando sua roupa clara na máquina de lavar? Não se desespere, de preferência, não a deixe secar com a “nova cor”. Coloque-a em água com um pouco de sabão em pó, numa panela, e ferva, rapidamente. É simples e prático. Mas, cuidado, pois não funciona para roupas sintéticas, pois a fervura deformará o tecido.

MINUTO DE SABEDORIA

“O homem é dono do que cala e escravo do que fala.”

Sigmund Freud

MINUTO DE REFLEXÃO

“Os vencedores sempre fazem mais, muito mais que o suficiente.”

Stan Rapp e Tom Collins

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

Confira!

A Globo está em crise? Ah, eu compro. Eu compro a Rede Globo, não tem problema. Eu pago para o Marinho. Pago à prestação, mas pago.

Apresentador Silvio Santos, em entrevista ao “Muito Show” da Rede TV.

A encruzilhada que o Bacci volta é uma só. Ele, a partir desse momento, tem que deixar de ser o Menino de Ouro. A partir desse momento da volta, ele tem que se desprender do Menino de Ouro, senão vai arrastar isso para o resto da vida profissional.

O apresentador Marcelo Rezende em entrevista ao Gugu na Rede Record.

CURIOSIDADES

08 de maio Dia Internacional da Cruz Vermelha

Você já ouviu falar da Cruz Vermelha, não ouviu? Sabe quem a fundou e quando?

Então, ela é uma entidade internacional, com sede em vários países do mundo, cuja missão é levar assistência a quem necessita nas mais diversas condições: feridos, prisioneiros, refugiados, enfermos... Na guerra ou na paz, a Cruz Vermelha tem como principal objetivo promover o bem-estar. Na esfera social, trabalha com minorias, idosos, deficientes físicos e mentais, doentes crônicos, dependendo da realidade de cada país em cada época.

O importante é que a Cruz Vermelha não age sob interesse de nenhum país, empresa ou organização. Seu interesse maior é a vida, sem discriminar etnia ou nacionalidade.

A ideia de criar a Cruz Vermelha nasceu em junho de 1859, no campo de batalha de Solferino, ao norte da Itália. Seu idealizador foi o suíço Henri Dunant (08/05/1828-30/10/1910), que se emocionou ao ver os feridos abandonados pelos funcionários do serviço de saúde militar que, sobrecarregados, não podiam ajudá-los.

Dunant se comoveu tanto que até escreveu um pequeno livro - Recordações de Solferino - publicado em novembro de 1862, no qual relatou os terrores da guerra e apresentou algumas ideias práticas para tentar solucionar a terrível situação que descrevera.

Nesse livro, ele não se limitou a relatar as desgraças da guerra. Mais do que isto, ele sugeria a criação de grupos nacionais de ajuda e apontava a necessidade de se pensar “um princípio internacional, convencional e sagrado”, que inspiraria, posteriormente, a Convenção de Genebra.

Em 1863, também sob influência do livro, seis pessoas se reuniram - entre elas, Henri Dunant, para tomarem providências práticas em relação à situação. Com a presença de representantes de 16 nações, o resultado foi a criação da Cruz Vermelha, a partir de quatro resoluções.

A primeira delas dizia respeito à criação de comitês de socorro, de âmbito nacional, para prover ajuda ao serviço de saúde dos exércitos. Em tempos de paz, seria responsável também pela formação de enfermeiras voluntárias. Também ficou decretada a neutralização de uma equipe de ambulâncias, hospitais militares e pessoal de saúde, a fim de fornecer ajuda sem distinção. Por fim, resolveu-se adotar a Cruz Vermelha como símbolo, aplicada sobre um fundo branco.

Um ano depois, acontecia a primeira Convenção de Genebra, com proposições semelhantes, reunindo assinaturas de 55 países. Era o início da história do direito humanitário.

A preocupação com os direitos humanos levou à atitude contra a guerra e pela paz, principalmente, depois da Primeira Guerra Mundial.

Em 1946, este objetivo foi reiterado durante uma Conferência Internacional da Cruz Vermelha, em que se colocou que “a tarefa essencial da Liga e das Sociedades Nacionais da Cruz Vermelha consiste em um esforço cotidiano para manter a paz e em uma aglutinação de todas as forças e de todos os meios para impedir futuras guerras mundiais”. É bom lembrar que isto foi dito em plena Segunda Guerra Mundial.

Dois anos depois, a Conferência Internacional já reunia 46 nações. O marco desta reunião foi a Declaração sobre a Paz.

No Brasil, a Cruz Vermelha foi fundada em 5 de dezembro de 1908. Seu primeiro presidente foi Osvaldo Cruz e trata-se de uma sociedade supraestatal, filantrópica e independente, constituída com base nas Convenções de Genebra. Sediada no Rio de Janeiro, baseia-se nos sete princípios da Cruz Vermelha: humanidade, imparcialidade, neutralidade, independência, voluntariado, unidade e universalidade.

Reconhecida pelo Governo Federal, em 1911, para exercer suas atividades em todo o território nacional, teve a aprovação do Comitê Internacional da Cruz Vermelha em 1912.

Os benefícios da tapioca

A tapioca, também conhecida como beiju, é uma iguaria, tipicamente, brasileira, de origem indígena e descoberta no estado de Pernambuco, feita com a fécula extraída da mandioca, que também é conhecida como goma da tapioca, tapioca, goma seca, polvilho e polvilho doce.

Há algum tempo, a tapioca caiu nas graças dos adeptos da musculação e fitness, artistas famosos, entre outros.

A tapioca, além de ter um sabor delicioso, fácil de fazer, ter poucas calorias e não conter glúten, é um alimento muito rico em nutrientes, vitaminas B, C e K. E é também uma ótima fonte de sais minerais, ferro, cálcio e fósforo.

Por não conter gordura e glúten, a tapioca ajuda no processo de redução de medidas,

além de ajudar na prevenção do diabetes e na redução do colesterol, pois, com apenas 70 calorias, 14 gramas de carboidrato e 1,6 grama de proteína, é um alimento bem leve e fácil de ser digerido.

Se você está à procura de algum alimento para substituir o pão, a tapioca é a melhor sugestão. Só não exagere nos recheios e na quantidade consumida, pois como tudo o que se consome em excesso pode ser prejudicial à saúde.

Mas como incluir a tapioca nas dietas? A forma de aproveitar bem a tapioca está ligada aos ingredientes utilizados juntos para seu preparo, uma vez que é rica em carboidratos, substâncias que liberam açúcar no sangue, por isso, os recheios calóricos devem ser evitados ao máximo.





Como lidar com a homossexualidade

Contar para os pais e assistir a beijos homossexuais na novela e na vida real podem ser muito mais fáceis do que você imagina

“**E**u contei para os meus pais que era homossexual numa madrugada de domingo pra segunda, em 2010, depois de ter bebido um pouco. Eu estava muito deprimido e triste porque tinha levado um pé na bunda, e não tinha muito apoio de ninguém, estava me sentindo péssimo, e parte dessa sensação ruim era por ter tentado disfarçar e mentido durante tantos anos. Naquele momento, eu estava, literalmente, no fundo do poço, então, eu pensei comigo, o que eu tenho a perder? Cheguei em casa de madrugada, bêbado e chorando, acordei todo mundo e contei tudo. Para minha surpresa, todos eles, incluindo meu pai, me abraçaram e me apoiaram naquele momento”, conta Felipe Rathsan, jornalista.

O tema da homossexualidade, ou da homoafetividade, como preferem alguns, é sinônimo de muita polêmica, no Brasil, um país de ampla maioria cristã. Por isso, com uma população pouco simpática às relações

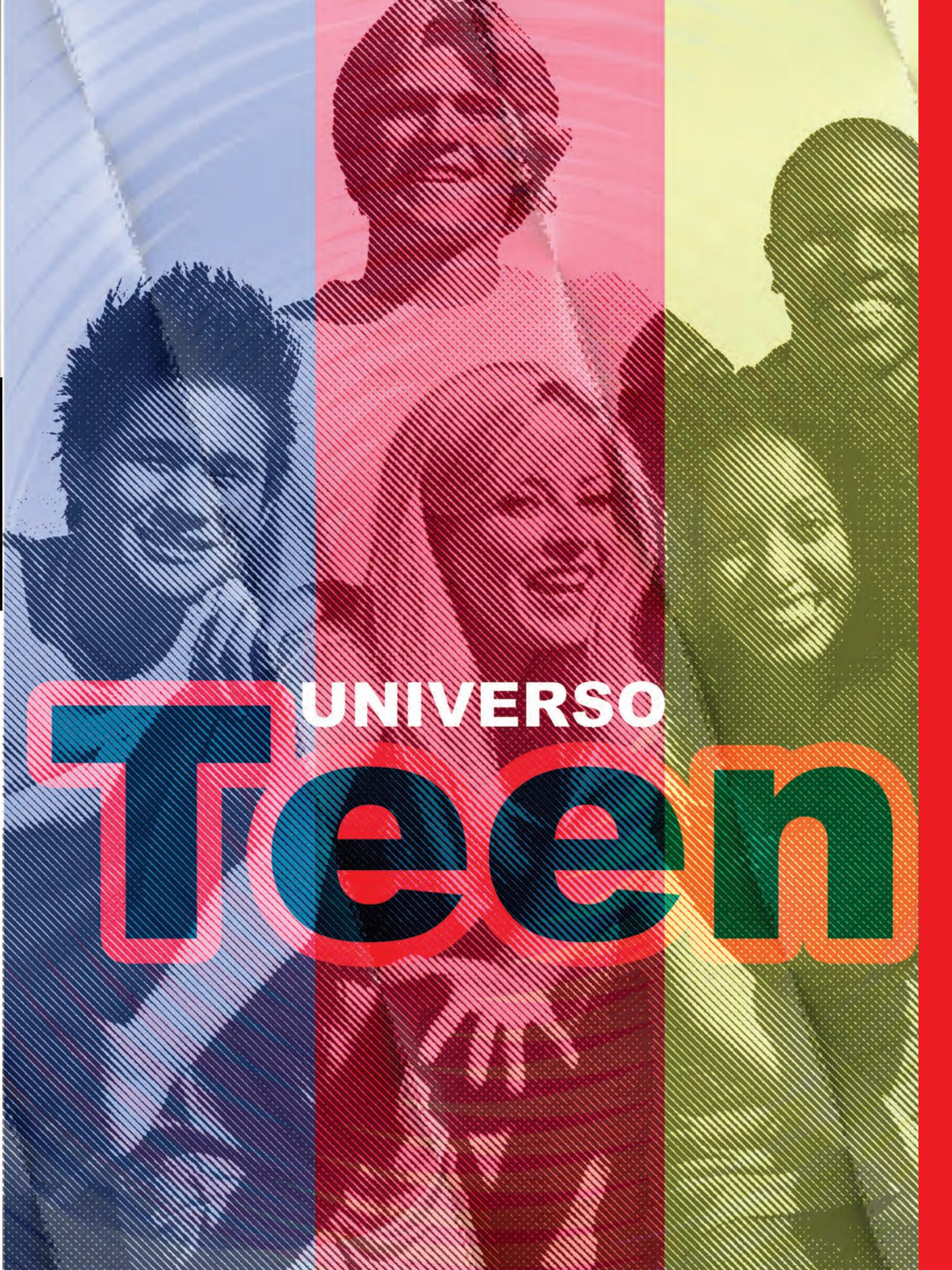
sexuais fora dos padrões chamados heterossexuais, baseados nas relações homem x mulher, no casamento e no sexo para procriação, a temática sempre é envolta de muitas discussões.

Nos últimos anos, houve um crescimento do tema na Internet e também na TV, e por conta disso, a polêmica parece ter crescido. E, para completar, a recente eleição de um pastor evangélico para a Comissão de Direitos Humanos e Minorias da Câmara dos Deputados, acusado de homofobia e racismo, bem como as declarações do Papa Francisco sobre os *gays* durante a Jornada Mundial da Juventude, realizada no Brasil - “quem sou eu para julgar os *gays*” -, acirraram os ânimos do povo, criando uma verdadeira divisão entre militantes contrários e favoráveis à homossexualidade. Mas por que esse assunto gera tanta polêmica?

Segundo pesquisa de Leandro Colling, pesquisador associado do Centro de Estudos Multidisciplinares em Cultura

(CULT) e professor da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB), na década de 70, os *gays* nas telenovelas da Globo eram ligados com a criminalidade e a maioria era efeminada, afetada ou baseada em estereótipos. Na década de 80, a emissora começou a alternar personagens efeminados e afetados com personagens ditos “normais”, que não demonstravam nenhum traço que os distinguisse dos demais.

“Eu acredito que, hoje em dia, com o crescimento do tema no panorama mundial e, principalmente, no Brasil, nós vamos conseguir, em breve, uma maior aceitação e, principalmente, um respeito muito maior. Claro que muita gente vai continuar sendo contra, como meus pais são e não aceitam, mas haverá um respeito maior, as pessoas vão começar a acreditar que somos normais e tão humanos quanto todas as pessoas”, conta F.A., empresário de Sorocaba que não quis se identificar.



UNIVERSO

Teen

Individualidade adolescente

Até que ponto?

Durante a mudança da infância para a fase adulta, os pais devem ficar atentos a algumas mudanças no adolescente

A adolescência é uma mudança na vida de qualquer um. Ela é criada para denominar uma fase amorfa de um ser que já não é mais criança, mas ainda não é um adulto; que deve deixar de brincar e começar a experimentar as responsabilidades, sempre com algum acompanhamento. Por conta disso, ele começa a ter certa individualidade e, por conta disso, os pais devem ficar atentos até que ponto essa individualidade é saudável.

Na adolescência, é normal o jovem contestar os valores de seus pais. Eles passam a pensar por si mesmos e têm uma visão mais crítica das coisas. Isso é positivo porque é o estabelecimento de sua individualidade e a criação de seus próprios valores e regras. “Estabelecer sua própria identidade é primordial para todo jovem adolescente. Isso não significa que o jovem irá descartar ou mesmo inverter valores dos pais. Essa é a maior preocupação dos pais, no consultório, é muito comum os pais desejarem que seus filhos permaneçam crianças e quando os pais não entendem isso como necessário para o seu desenvolvimento, isso pode ser confundido

com rebeldia”, explica Denise Pacheco, Psicologia Clínica e Terapeuta Cognitiva-Comportamental, CRP06/96689.

Segundo Denise, existe um tema muito interessante que define bem esse limite. A habilidade social com que os pais abordam esse adolescente fará muita diferença na vida da família toda. A Habilidade Social nada mais é do que as reações que temos diante o comportamento do outro. Podemos ser passivos, agressivos e assertivos com as pessoas.

O passivo é aquele que não saber dizer não e permite que os outros decidam por ele. Muitas mães podem funcionar dessa forma, quando não pontuam seus filhos e acreditam que limitar é desamor.

O agressivo é aquela mãe ou pai que desfaz do adolescente, não leva em conta sua potencialidade e só vê defeito no jovem. Permite que a casa toda tenha o mesmo comportamento agressivo, não se respeita espaço, nem individualidade.

Os pais assertivos são aqueles que conseguem se lembrar da sua própria adolescência, procuram entender o que é importante para o filho.

Acompanha, consegue mais espaço e respeito porque respeita seu filho. Pais assim, normalmente, sabem quase tudo que acontece com os filhos. São companheiros, não vivem a ilusão de achar que o filho permanecerá criança. Não se tornam distantes, vivendo uma realidade dúbia porque têm tempo e boa vontade em acompanhar sua criança virando mulher ou homem. Não são xeretas, respeitam, conversam. Aceitam a individualidade. Permitem que seus filhos façam suas escolhas, apontam caminhos e não ficam só apontando o que pode dar errado.

Talvez, a individualidade possa ser prejudicada por pais que superprotegem ou que tomam conta demais da vida do filho - não confiam no poder de decisão e escolha do filho - sufocando a vida do jovem, mas pais assim não têm como condição serem pais de apenas uma criança.

“Resumindo, a condição da criança e do adolescente não importa tanto quanto a condição desses pais de serem mais assertivos, mais realistas em termos do que significa a adolescência e menos ansiosos, só prevenindo coisas ruins no futuro”, conclui Denise.



Cadê meu batom?

Escolher um batom deixou de ser uma tarefa fácil

Charmosos, práticos, brilhantes e saborosos. Sim, todas essas qualidades podem ser encontradas em produtos básicos, mas que garantem um visual todo estiloso. Estamos falando dos batons, que evoluíram e ganharam outros aliados, como o brilho labial e o *gloss*. Queridinhos entre as jovens mais antenadas, eles ganham formas, tamanhos, texturas e sabores diferentes cada vez que são reinventados, mas nunca deixam de cumprir o seu papel: deixar a *make* mais bonita.

Aliás, não é preciso nem carregar muito na maquiagem, pois só o brilho que esses ajudantes produzem já é suficiente para dar aquele ar de 'saúde' que a maquiagem pode trazer.

O mais interessante é que existe um tipo de batom para cada efeito que as jovens desejam mostrar nos lábios. O *gloss*, por exemplo, é um tipo de batom que carrega cores suaves, porém é muito brilhante e transparente. A duração é curta, mas contém ingredientes hidratantes.

Já o cintilante tem um brilho leve, com efeito metalizado. Ele é usado, frequentemente, em cima de outro batom, somente para deixar os lábios mais destacados. Os cremosos são indicados para o inverno, devido ao alto poder de hidratação, além de boa fixação.

Os envernizados possuem efeito de brilho molhado e boa fixação. Os batons com efeito matte ganharam espaço entre as mulheres por seu aspecto sem brilho e discreto, ideal para destacar a boca.

Uma dica é manter os lábios hidratados, para evitar a aparência de rachaduras na pele. Também é preciso escolher uma cor que complemente a tonalidade da sua pele e a cor natural dos seus lábios. Há três tonalidades de pele: fria, neutra e quente.

Tons frios pedem batons vermelhos e rosas claros. Se sua pele tem uma tonalidade neutra, você pode escolher qual cor desejar. Peles com tonalidade quente exigem corais, laranja avermelhado, ameixa, vinho ou qualquer cor quente.

Se for usar maquiagem nos olhos, leve em consideração a cor do batom escolhido, pois batons fortes ficam melhores com maquiagem clara nos olhos e vice-versa. A palavra de ordem é: menos é sempre mais.



Apps que “comem” o 3G do celular

*Saiba quais
são os aplicativos que mais
consomem seu plano de
dados e como controlá-los*

Depois que as operadoras de telefonia móvel do país começaram a cortar a *internet*, após o fim do limite da franquia, um consumo consciente do plano de dados vem se tornando cada vez mais necessário, já que queremos estar conectados o mês inteiro. Pensando nisso, listamos os aplicativos que mais consomem esses dados e damos dicas de como organizar sua vida “móvel” de forma inteligente.

Se você pretende fugir da “dieta” digital, como está sendo chamada a fase adotada por alguns brasileiros, o ideal é não abusar de aplicativos como Youtube, Netflix, Waze, entre outros. Mandar mensagens pelo aplicativo WhatsApp, ler *e-mails* e navegar em redes sociais (preferencialmente, sem acessar vídeos ou postar imagens pesadas) não tendem a estourar o seu plano de dados.

Segundo estudo realizado pela Ericsson, o Facebook é o aplicativo responsável pela maior parte do tráfego de *internet* móvel, no Brasil. Ao todo, 28% das transmissões e dos envios de dados são feitas pela rede social.

O segundo lugar é ocupado pelo Chrome (16%). Na sequência, aparecem o YouTube (15%), WhatsApp (13%) e o Instagram (6%). O restante do tráfego vem de outros aplicativos, que detêm parcelas menores, totalizando 22%.

Aplicativos que ajudam a controlar os dados utilizados:

My Data Manager (Gratuito para iOS e iPhone) - o aplicativo permite a configura-

ção de diversos alarmes de consumo. Para isso, o usuário deve dar detalhes do seu plano de dados (como franquia e se o plano de *internet* é periódico ou pré-pago). Com essas informações, é possível escolher alertas. Por exemplo: “Avisar quando o consumo atingir 100 MB”.

DataWiz (Gratuito para Android e iOS) - O aplicativo mede o consumo de dados do usuário e, baseado nos hábitos de consumo, exibe uma previsão de quando irá acabar a franquia.

Onavo Extend (Gratuito para iOS e Android) - O aplicativo afirma reduzir o consumo de dados dos usuários por meio de compressão de arquivos - de acordo com sua criadora, a Onavo Mobile, eles só não conseguem comprimir aplicações de streaming (como ligações via VoIP ou vídeos do YouTube).

AUTOS



OS & CIA

Motores de três cilindros mostram nova tendência do mercado

Bom desempenho e economia estão entre as virtudes dos propulsores

Aliando bom desempenho e economia de combustível, os motores de três cilindros mostram uma tendência do mercado e, integrados como novas tecnologias, dão um novo fôlego ao segmento de veículos 1.0, que vinha perdendo espaço. Alguns modelos, de montadoras com grifes, possuem performance digna de esportivos.

Graças às inovações, o segmento dos carros mil, que estava em queda em 2013, com menos de 40% das vendas nacionais, fechou 2014 em alta, com quase 44% das vendas.

O sucesso dos novos motores fez com que eles chegassem aos *sedãs*, substituindo os antigos 1.0 de quatro cilindros e, em alguns casos, o motor 1.6, como o novo Nissan Versa. Embora seja 92 kg mais pesado que o New March, o modelo *hatch* da montado-

ra, o Versa, adotou o mesmo motor de três cilindros 1.0. Para que o motor trabalhasse adequadamente, a fábrica realizou um trabalho de mudança no mapeamento da central eletrônica do carro, identificando as situações nas quais o veículo precisasse de mais força, como sair de uma lombada, por exemplo. Com isso, o motor tri-cilíndrico, mesmo sendo menor e mais leve do que o anterior, oferece o mesmo prazer de dirigir ao condutor.

Em testes comparativos com modelos de quatro cilindros, os novos motores foram até 8% mais rápidos na aceleração de 0 a 100 km/h e também mais econômicos. E o caminho para a motorização dos carros deve ser mesmo o motor de três cilindros. Em março, a Honda apresentou, no Japão, o esportivo S660, com apenas 660 cilindradas, mais *airbag*, assistente de estabilidade e câmbio automático de sete velocidades. Lá, o carrinho sairá pelo preço base de R\$ 53,6 mil.

O próximo passo na evolução dos motores de três cilindros será a incorporação do turbo, o que se traduziria em um desempenho ainda melhor. E apenas para não deixar passar em branco, carros com o número ímpar de cilindros já passaram pelas ruas brasileiras, sempre causando boa impressão, como o Passat alemão, o Fiat Marea Weekend Turbo (considerado, na época, o carro mais rápido do Brasil) e, mais recentemente, a primeira geração do Jetta, da Volkswagen, todos com motor de cinco cilindros.



O seu anúncio publicado onde todos veem!

COMIL

Santo Antônio: equipamento protege em caso de capotamento

Com a evolução dos automóveis, equipamento, hoje, tem função mais estética

Caso você já tenha notado aquela barra que é instalada na caçamba de algumas picapes e tenha se perguntado o nome da engenhoca, ela é conhecida como Santo Antônio.

Atualmente, este equipamento tem uma função mais estética do que prática, mas ele surgiu para proteger ocupantes de veículos, em caso de capotamento, impedindo que o teto se deforme. Em automóveis que participam de provas de rali, todo o interior é reforçado com barras de ferro, pois o risco de capotamento é muito maior.

Em alguns modelos esportivos e conversíveis, o Santo Antônio transformou-se em uma pequena barra de ferro, instalada na

parte de cima dos bancos. Em carros de alta performance, como o Bugatti Veyron Vitesse, o Santo Antônio está, discretamente, instalado entre os bancos e as entradas de ar do motor. E, talvez, nem precisasse dele, já que as enormes entrada de ar podem, perfeitamente, fazer as vezes de proteção aos ocupantes em caso de capotamento. Além disso, o superesportivo é, extremamente, estável e seguro.

Além deste equipamento, outras barras reforçam a segurança de seu veículo, com as barras laterais, que reforçam a segurança em caso de colisão lateral. E sem falar do *airbag*.

Portanto, se você não participa de ralis ou outras competições similares, e nem

tem um supercarro conversível, mas tem uma picape e gostaria de incrementá-la, fica a sugestão de instalar um Santo Antônio na caçamba. Agora, se você quer casar, o seu santo é outro Antônio.



O que você está esperando?

Venha divulgar no *busdoor* com a gente!

Rua 7 de Maio, 150 - Centro - Tatuí
www.elmeccomunicacoes.com.br
 15.3259-7014 / 3259-5937

ElMEC
 comunicações



Veículos com mais de 10 anos requerem atenção especial

Saiba os cuidados na hora de comprar carro usado

Procurar um automóvel usado, principalmente com 10 anos ou mais de uso, requer alguns cuidados para que a pessoa não compre gato por lebre e acabe, como dizem alguns profissionais do ramo, com um Mico nas mãos, ou seja, um carro difícil de ser vendido depois.

Claro que, se você vai adquirir um carro com mais de 10 anos, precisa estar consciente de que, provavelmente, encontrará pequenos problemas, como riscos na pintura, um pneu desgastado ou um amortecedor cansado. Mas há sempre o risco de levar para casa um veículo com defeitos graves que, se não identificados no momento da compra, podem deixar o novo dono numa situação financeira difícil.

Escolher um carro em boas condições gera desconforto, é normal. A falta de conhecimento técnico deixa as pessoas inseguras. Para ajudar na tarefa, veja sete problemas que podem sair mais caros, além de dicas para identificá-los antes de fechar negócio.

Se mesmo depois disso você não se sentir confiante, contrate um especialista – pode ser seu mecânico ou uma empresa especializada em vistorias. O valor cobrado é muito pequeno em comparação ao transtorno que uma compra mal feita pode gerar.

Para evitar maiores surpresas, preste aten-

ção em itens como motor, sistema de freios, examine o carro por baixo para verificar se há sinais de reparos, como soldas. Se houver, é sinal de que o veículo já sofreu algum acidente mais forte. Retoques na pintura, principalmente no capô do carro, também são sinais de batidas. Também é importante que você faça um *test-drive*.

Rodar com o veículo é imprescindível para se identificar problemas em dois itens importantes: câmbio automático e injeção de combustível. Feche os vidros para ouvir barulhos e, principalmente, verifique se o câmbio automático faz as trocas de marchas nas rotações adequadas. Ande em baixas velocidades (40 km/h). Trancos na mudança de marcha aliados a altas rotações (acima de 4.000 rpm) devem ser investigadas por um especialista. Na maioria dos veículos, existe uma luz de anomalia no painel quando o câmbio está com algum problema.

Devido ao alto custo, algumas pessoas optam por vender o carro quando diagnosticam um problema com o módulo da injeção eletrônica e não contam ao comprador. Carros com esse problema ficam com a luz da injeção acesa. Se perceber o problema e, ainda assim, quiser levar o carro, peça para o vendedor fazer o reparo necessário. Depois do conserto, ande pelo menos 30 minutos

com o carro para ter a certeza de que a lâmpada não voltará a acender. Os aparelhos de diagnóstico (*scanners*) conseguem apagar a luz momentaneamente. Porém, se o defeito não foi reparado, ela voltará a acender.

Carro de enchente

Com as fortes chuvas que caíram em março, sempre vem à mente as cenas de enchentes, como as que ocorrem, frequentemente, em São Paulo e, mais recentemente, em Sorocaba. É comum que alguns veículos sejam atingidos pelas águas. Há muitos casos de veículos que ficam submersos em enchentes e que, depois, são recuperados e voltam ao mercado por meio de leilões.

Os maiores problemas deles está na frequência com que os problemas ocorrem. Uma hora podem parar de funcionar os diversos circuitos elétricos, em outra, é uma porta que não trava, uma máquina de vidro que emperra... E por aí vai. Cheiro de casa de praia (o famoso cheirando mar), manual do proprietário enrugado e as ferramentas do estepe enferrujadas são indícios de que o carro pode ter sido recuperado. Na dúvida, faça uma cotação com seu corretor de seguros antes da compra. As companhias, normalmente, recusam o seguro de veículos já sinistrados.



*Você tem verificado
seu sistema contra incêndio?*

Fique atento 

mesmo se inicia, com certeza, as suas proporções serão muito menores e mais fáceis à atuação do Corpo de Bombeiros.

Devemos procurar empresas especializadas que executam as recargas e testes nos cilindros de forma correta dentro da legislação.

Felizmente, nossa região não registra sinistros de grande proporção, e assim queremos que siga, mas a nossa parte também tem de ser feita, verifique os cilindros do seu local de trabalho, veja as validades, pergunte a si mesmo se você teria condições de utilizá-lo.

Ele tem de estar em lugar visível e sem que nada impeça o seu acesso, caso precise utilizá-lo. De repente, esteticamente falando, ele até pode ficar fora do padrão de beleza, mas vamos esquecer este ponto e deixar o “vermelhinho” bem à vista.

Para saber mais como ele deve ser utilizado, consulte a Instrução Técnica 21/2011 - Decreto Estadual 56.819/11, nela consta tudo muito detalhado e numa linguagem simples de se entender.

Extintor

Toda vez que ouvimos a palavra extintor, de imediato vem à lembrança automóvel, prédio e indústria, porém esquecemos que o nosso comércio, loja, escritório tem de estar com os extintores em ordem, tanto no seu lugar correto, no tipo de classe que pertence, na validade de sua carga, validade do cilindro e no treinamento do

pessoal envolvido. E você, tem verificado se ele está em ordem?

Então, muitas pessoas nem sabem onde estão instalados os extintores no seu local de trabalho, sem ter a mínima ideia de como utilizá-lo, mas nunca é tarde para lembrar que a prevenção é a melhor ação contra o incêndio, se atuarmos no momento que o



EXTINTIETÊ EQUIPAMENTOS CONTRA INCÊNDIO

Alto Padrão em Extintores para Empresas e Veículos

Há 28 anos, atuando no mercado

- Manutenção e Recarga de Extintores;
- Vendas de Extintores para Empresas e Veiculares (ABC – 5 anos);
- Cursos para brigadas de combate a Incêndio, com emissão de Certificados;
- Projetos de Rede de Hidrantes (Venda de Equipamentos para Hidrantes);
- Projeto de *Sprinkler*;
- Elaboração do AVCB – Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros;
- Elaboração do CLCB – Certificado de Licença do Corpo de Bombeiros.



*Atendemos
Tietê e Região*



01



02



03



04

01 - Ariane, Bangalô Bar e Cozinha, Tatuí; 02 - Comemoração de 1 ano do Horseball de Batom, Hípica Centaurus, Tatuí; 03 - Cecília, Cristina e Bete, inauguração do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Tatuí; 04 - Mariane, Capitão XV, Tatuí

VALORIZE SEU PATRIMÔNIO

VIDROS TEMPERADOS,
COBERTURAS E TOLDOS
DE POLICARBONATO

UMA EMPRESA ESPECIALIZADA

PARAÍSO
VIDRAÇARIA



199,00*
M²

Cobertura de Policarbonato



* Consulte o regulamento interno da loja. Valor em reais.

LIGUE (15) 3246-3176
AGORA! (15) 9 8160-5151





05 - Claudio e Bernadete, 45ª Expoagro, Itapetininga; 06 - Ronaldo, Márcio, Onofre e Cristiano, inauguração do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Tatuí; 07 - Glauco, Catharine, Renato e Andreza, Velharia Pub Bar, Boituva; 08 - Nero e Cristiane, Capitão XV, Tatuí

Revista

Outdoor
Endomarketing
Comunicação Visual

Comerciais

Onde deseja anunciar ?

Busdoor

Folders
Artes Gráficas
Campanhas Publicitárias

Elmec
comunicações

Rua Sete de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP | 15.3259-7014/3259-5937
www.elmeccomunicacoes.com.br | contato@elmeccomunicacoes.com.br



09 - Aléx e Cecília, Capitão XV, Tatuí; 10 - Carolina e Willian, Bangalô Bar e Cozinha, Tatuí; 11- 15º Festival de Natação entre Academias, Academia Impacto, Tietê; 12 - Ruy, Raquel e Alicelena, Seresta com Ternura, Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí

LIG CHOPP **CHOPP GERMÂNIA**

O Dia das Mães vai ficar ainda mais delicioso com os choppes GERMÂNIA

ADEGA LIG CHOPP TATUÍ
Distribuidora chopp Germânia

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

ENERGIA SOLAR
AQUECEDORES
15 anos atendendo Tatuí e região

REPRESENTANTE
UNISOL
AQUECEDORES SOLAR

A Energia Solar Tatuí procura atender seus clientes com qualidade e garantia. Com Profissionais capacitados e atendimento personalizado, oferecemos prazos reduzidos, preço competitivo e facilidade no pagamento.

Faça um orçamento sem compromisso.

- Aquecedor Para Banho
- Aquecedor Solar
- Trocador de Calor Para Piscinas
- Instala o e Manuten o de Ar-Condicionado
- Banheiras e SPAs
- Aquecedor Solar Piscina
- Filtros  gua Potável

Rua Juvenal de Campos, 170 - Tatuí/SP
(15) 3305-2793 / 99706-4715 / 7812-4355 / 99838-8585
www.energiasolartatu .com.br | energiasolartatu @uol.com.br



13



14



15



16



17

13 - Comemoração de 1 ano do Horseball de Batom, Hípica Centaurus, Tatuí; 14 - Helen e Alfredo, Capitão XV, Tatuí; 15 - Betinha, Gabi, Mayara, Marília e Karina, inauguração do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Tatuí; 16 - Paulo e Benedita, Seresta com Ternura, Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí; 17 - Eglis e Alexandre, Velharia Pub Bar, Boituva



Emc

Não importa quem gera ou quem cuida: MÃE vai ser sempre aquela que nós amamos.

Feliz Dia das Mães!

Rua Treze de Fevereiro, 289 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3251-8295



PRINCÍPIO DE TUDO SINÔNIMO DE AMOR

PARABÉNS PELO SEU DIA!



Rua 13 de Maio, 569 - Centro - Tatuí/SP (15) 3251-4450
www.padariaquinze.com.br  Padaria Quinze



18 - Pâmela, Ana Teresa e Paola, Bangalô Bar e Cozinha, Tatuí; 19 - Gislaíne, Geise e Janaina, Capitão XV, Tatuí; 20 - Beto e Adriana, 45ª Expoagro, Itapetininga; 21 - Magnun, Kaique e Diego, Velharia Pub Bar, Boituva; 22 - Odair, Patrícia, Taciano e Mário, Evento UP Convênios, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí

A **UNIP** vai até VOCÊ



agenciadonn.com.br

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA
Interativa

“Jamais desistam dos seus sonhos; busquem aprender com quem mais sabe; façam parte de uma ótima universidade; façam parte da UNIP.”

Itamar, aluno UNIP INTERATIVA

INSCRIÇÕES PELO SITE: unipinterativa.edu.br • OU LIGUE: 3251-1573

OBJETIVO
Unidade Tatuí



23 - Tais, Rafaela e Vanessa, Capitão XV, Tatuí; 24 - Evelyn, Adriana, Jaqueline, Bernadete e Renata, 45ª Expoagro, Itapetininga; 25 - Marinho e João, inauguração do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Tatuí; 26 - Augusto, Patrícia e Guilherme, 15º Festival de Natação, entre Academias, Academia Impacto, Tietê

Sua mãe sempre linda e perfumada.



Ballsam
PERFUMARIA
NACIONAIS E IMPORTADOS



€ eudora

Bachelor

MAHOGANY

FLORA VIE HOME SPA

Rua Capitão Lisboa, 662 . Centro . Tatuí/SP | (15) 3305-6489
contato@ballsam.com.br | ballsam



27 - Eza, Mel e Rosa Maria, Bangalô Bar e Cozinha, Tatuí; 28 - Edson, João e Máximo, inauguração do CAPS (Centro de Atenção Psicossocial), Tatuí; 29 - Felipe e Sandra, niver Sandra, Tatuí; 30 - Solange, Severino e Vilma, Seresta com Ternura, Museu Histórico Paulo Setúbal, Tatuí; 31 - Rafael e Maiara, Capitão XV, Tatuí; 32 - Evelyn, Charles e Jaqueline, 45ª Expoagro, Itapetininga

www.suelibolos.com
Seja um franqueado!



*Você merece
esse carinho!*

Feliz Dia das Mães



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
Capivari: R. Regente Feijó, 366 T: (19) 3491-3632 / 3491-2798

Torta de Frios

Quer preparar uma deliciosa torta de frios para comemorar o Dia das Mães? Então, anote aí, caro leitor, essa deliciosa receita que nossa leitora Fátima Aparecida Camargo Sartorelli, de Boituva, nos enviou. Ela é fácil de fazer e fica uma delícia! Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

Ingredientes para a massa:

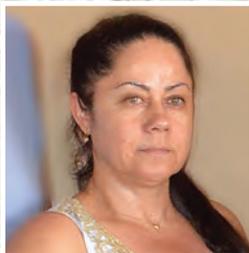
3 ovos
3 xícaras de chá de leite
1 xícara de chá de óleo
12 colheres de sopa de farinha de trigo
50 gramas de queijo ralado
1 colher de sopa de fermento em pó
2 dentes de alho
Sal e orégano a gosto

Ingredientes para o recheio:

500 gramas de presunto cozido ralado
500 gramas de queijo mussarela ralada
1 cebola grande ralada
4 colheres de sopa de maionese
3 colheres de sopa de polpa de tomate (pomarola)

Modo de fazer:

Em uma tigela, misturar todos os ingredientes do recheio e deixar reservado.
Bater todos os ingredientes da massa no liquidificador por, aproximadamente, 5 minutos, após, despejar em uma forma untada com óleo e farinha de trigo ou se preferir, com margarina. Em seguida, despejar uma parte dessa massa na forma untada, salpicar o recheio sobre ela e despejar a outra metade até que cubra todo o recheio. Se quiser, poderá colocar por cima um pouco de orégano e queijo ralado.
Pré-aqueça o forno e leve para assar. Se for em forno convencional, o tempo aproximado deverá ser em torno de 40 minutos, já em forno elétrico, aproximadamente, 20 minutos.
Agora, é saborear essa delícia. Bom apetite!



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

Emec

CHURRASCARIA
O COSTELÃO

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

Foto: Davi Ganugi

TAMBELLI
LANCHONETE E PASTELARIA
DESDE 1948

Celebrando a páscoa junto com você.

Emec

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



TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.



Maio não é
somente o mês das **mães**,
é também o mês dos **trabalhadores**

Parabéns!

ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.

Aceitamos:

