

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



## SOLIDARIEDADE:

O sentimento que  
une o Brasil e o  
mundo, evidenciando  
o poder da empatia e  
da cooperação

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 17 • EDIÇÃO 199 • JUNHO DE 2024



### Imigração Japonesa:

Um marco histórico no Brasil;  
um processo contínuo de  
transformação e integração

### Festa Junina:

Tradição, Cultura e  
entretenimento, que  
encanta gerações

### Eterno Namorado:

Histórias de casais que  
mantêm o amor verdadeiro  
e superam desafios

**Verdadeiro trabalhador honesto!**  
**Leandro Martins**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Exemplo de pessoa!**  
**Erica Lazzari**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Orgulho demais, de coração!!!**  
**Janaina Rodrigues da Mota**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Uhu! Eba!**  
 Valeu, Chefa Querida!  
 Parabéns! Parabéns! Parabéns por mais uma Hadar!  
 Maravilha!  
 Chefa Querida, Parabéns!  
**Maria Eugênia Voss Campos Bacha**  
*(Fazendo alusão à edição de maio)*

**Bela reportagem, Bernadete! Parabéns!**  
**Silvana Cruz**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Mais uma linda edição.**  
 Abraços a todos!  
**Daniella Dalmatti**  
*(Fazendo alusão à edição de maio)*

**Bernadete, não tenho nem palavras para expressar o quanto amei a edição de maio!!!** Todas as matérias estão lindas, interessantes e úteis ao nosso dia a dia, mas, mulher do céu, a reportagem com o senhor José Aparecido Alves, está de arrepiar!!! Parabéns, parabéns e parabéns!!! Que Deus continue dando sabedoria e coragem a você para continuar fazendo, cada dia, mais matérias como essa!!! Ao José, desejo que Deus o ajude a realizar esse sonho e muitos outros, pois com certeza, é merecedor!!! Parabéns e sucesso a você e toda a sua equipe!  
**Júlio Carrascoza**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Que Deus sempre o abençoe e que ele consiga realizar o seu sonho, pois ele merece!!!**  
**Jenifer Gabriele**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Quero, através da nossa HADAR, porque sei que através fronteiras, unir minha FÉ com a de todos, numa uma humilde e sincera ORAÇÃO AO NOSSO DEUS, em favor de nossos irmãos que residem no Rio Grande do Sul. Deus cuide dos gaúchos!**  
**João Levi**

**Aí. Sim, guerreira, parabéns!!!**  
**Bily**  
*(Fazendo alusão à edição de maio)*

**Parabéns pelo conteúdo!!! Muito bonito. Linda história!**  
**Guilherme Camargo Elmecc**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Para esse eu tiro o chapéu! Exemplo para muitos que não têm coragem de trabalhar!!!**  
**Giovani Parking**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Que gigantesca reportagem, merece padrão FIFA!**  
**Ademilson Bila Quadra**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**Hola Bernardete buenos días, obrigado por el envío de la revista!! Te mando un abrazo!!**  
**David Lozano - México**  
*(Fazendo alusão à edição de maio)*

**Que lindo!!! Parabéns!**  
**Renata Camargo Elmecc**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

**A história dele é linda. Parabéns!**  
**Martha Coelho**  
*(Fazendo alusão ao Projeto "A Vida como Ela é", que narra a trajetória de José Aparecido Alves, edição de maio)*

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

# 2024 | Junho

17 - Dia do Funcionário Público Aposentado/ Dia Mundial de Combate à Desertificação e à Seca/ Dia da Medicina Veterinária Militar/ Dia Mundial do Karatê/ Dia do Gestor Ambiental

18 - Dia do Químico/ Dia da Imigração Japonesa/ Dia da Gastronomia Sustentável/ Dia do Orgulho Autista

19 - Dia do Cinema Brasileiro/ Dia do Migrante/ Dia de São Romualdo/ Dia Internacional para Eliminação da Violência Sexual em Conflito/ Dia Mundial de Conscientização sobre a Doença Falciforme/ Dia Nacional do Luto

20 - Início do Inverno (Solstício de Inverno)/ Dia do Revendedor/ Dia do Vigilante/ Dia do Refugiado/ Dia do Advogado Trabalhista

21 - Dia de São Luís Gonzaga/ Dia do Mídia/ Dia do Profissional de Mídia/ Dia do Aperto de Mão/ Dia Mundial do Skate/ Dia do Intelectual/ Dia Internacional do Yoga/ Dia Nacional de Controle da Asma/ Dia Nacional de Luta Contra a Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA)/ Dia Mundial da Girafa

22 - Dia do Orquídeófilo/ Dia do Aeroviário/ Dia do Economiário

23 - Dia Mundial do Desporto Olímpico/ Dia do Atleta Olímpico/ Dia do Lavrador/ Dia de São José Cafasso/ Dia das Nações Unidas para o Serviço Público/ Dia Internacional das Viúvas/ Dia Nacional do Agente Marítimo/ Dia Internacional das Mulheres na Engenharia

24 - Dia de São João/ Dia da Polícia Militar/ Dia do Disco Voador/ Dia do Observador Aéreo/ Dia do Caboclo/ Dia Nacional da Araucária/ Dia da Indústria Gráfica/ Dia Internacional do Leite/ Dia da Comunidade Britânica/ Dia Mundial da Ufologia

25 - Dia Mundial do Marinheiro/ Dia do Cotonete/ Dia do Imigrante/ Dia Mundial do Vítligo

26 - Dia Internacional contra o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas/ Dia Internacional de Apoio às Vítimas de Tortura/ Dia Nacional do Diabetes/ Dia do Metrologista

27 - Dia Internacional das Micro, Pequenas e Médias Empresas/ Dia Nacional do Vôlei/ Dia Nacional do Progresso/ Dia de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro/ Dia Nacional do Técnico em Nutrição e Dietética/ Dia Nacional do Quadrilheiro Junino

28 - Dia Internacional do Orgulho LGBT/ Dia de Santo Irineu/ Dia da Renovação Espiritual

29 - Dia Internacional dos Trópicos/ Dia de São Pedro e São Paulo/ Dia do Papa/ Dia do Pescador/ Dia do Dublador/ Dia do Telefonista/ Dia do Pescador Amador/ Dia Nacional da Aviação de Segurança Pública do Brasil/ Dia do Engenheiro de Petróleo

30 - Dia Internacional do Asteroide/ Dia Internacional do Parlamentarismo/ Dia da Mídia Social/ Dia Nacional do Bumba Meu Boi/ Dia Nacional do Fiscal Federal Agropecuário

**Mas não se esqueça: todo dia é dia de ser feliz...!**



# Carta ao leitor

## Prezado leitor:

É com enorme satisfação que apresentamos mais uma edição da Revista Hadar, repleta de conteúdos interessantes e inspiradores. Nesta publicação, destacamos um tema que certamente aquecerá muitos corações: a solidariedade. A capacidade de ser solidário e de demonstrar empatia para com o próximo, especialmente em momentos difíceis, é o foco de nossa matéria de capa.

A recente tragédia no Rio Grande do Sul despertou um impressionante movimento de solidariedade, em todo o país. Mais uma vez, o povo brasileiro provou sua disposição em ajudar aqueles que enfrentam adversidades. A Revista Hadar, comprometida com a disseminação de boas ações, faz questão de participar e divulgar iniciativas de solidariedade!

Mas isso não é tudo! Nesta edição, você encontrará temas variados, que vão desde amor e qualidade de vida até saúde, cultura e celebrações. O mais importante, caro leitor, é que cada página reflete nosso profissionalismo, ética, comprometimento e respeito por você, que nos acompanha há mais de 16 anos e motiva-nos a melhorar, constantemente.

Esperamos que aprecie cada conteúdo preparado, com tanto carinho! Cada ilustração, cada diagramação foi criada pensando em você. Desejamos-lhe ótimas leituras e aguardamos nosso próximo encontro, em julho. Até lá, continue sendo nosso fiel leitor, solidário e caridoso. “Fazer o bem sem olhar a quem” é um gesto que não faz mal a ninguém e pode transformar vidas, pois nunca sabemos quem será o próximo a precisar da ajuda. Pense nisso!!!

“Até aqui nos ajudou o Senhor” (Samuel 7-12).

		<b>MODA</b>
		<b>Estilo Preppy:</b> Traz à moda urbana contemporânea o refinamento e a sofisticação das peças de alfaiataria. <b>12</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>		
<b>Caminhada:</b> Descubra como esse exercício acessível pode transformar-lhe a saúde física e mental. <b>24</b>		
		<b>CULTURA</b>
		<b>Cristina Siqueira:</b> Conheça a jornada da escritora que encanta com palavras e ajuda a transformar Comunidades. <b>32</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>		
<b>Gasolina à base de Água:</b> Uma alternativa promissora para combustíveis convencionais. <b>45</b>		
		<b>UNIVERSO TEEN</b>
		<b>Cigarro Eletrônico:</b> Mais de 2 milhões de usuários no Brasil. Fique atento aos malefícios por ele causado! <b>42</b>

**Visão:** Como Revista regional, almeja a valorização do interior paulista, proporcionando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira a expor cultura, mas também, ser agradável e diversificada.

**Propósito:** A Revista Hadar tem como firme intenção oferecer entretenimento e informação correta a seus leitores; também tem o propósito de manter a qualidade de seu estilo publicitário. Cada dia traz consigo um desafio, de modo que o leitor, ao abrir seu exemplar, identifique-se com as publicações, com a simetria da beleza nas imagens e, principalmente, com a seriedade da informação, da atualização, da ética e do respeito.

**Valores:** Comprometimento com anunciantes e leitores; qualidade em tudo o que é feito; valorização da revista como um todo; cumprimento de datas/prazos.

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e  
Maria Eliza Rosa MTB 0083950/SP  
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Leonardo Manis Casarini  
arte@revistahadar.com.br  
diagramacao@revistahadar.com.br

Site  
Elmec Comunicações  
www.revistahadar.com.br

Anúncios e Publicidade  
Elmec Comunicações, Marketing e Negócios Ltda.  
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 02, Dr. Laurindo, Tatuí, SP,  
CEP: 18271-590  
(15) 3259-7014/ (15) 99789-5266/99789-5267  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável  
Camargo Elmec Comunicações e Marketing Ltda.  
Rua Sete de Setembro, 270, Sala 03, Dr. Laurindo, Tatuí, SP,  
CEP: 18271-590  
(15) 3259-4543/ (15) 99789-5266/99789-5267  
editora@revistahadar.com.br

Colaboradores  
Ana Regina Elmec; Luiz Carlos Magaldi Filho; Maria do Carmo Marques Ramos; Pacco, Veridiana Pettinelli e Cláudia Garcia (Cacau)

Agradecimentos  
Cristina Siqueira; Ana e João; Mariana e Felipe; Lucas e Clara; Júlia e Ricardo; Carlos e Eduardo; Helena e Pedro; Beatriz e Laura; Eric Proost, Fundo Social de Solidariedade de Itapetininga; Instituto Adolfo Lutz; Takashi Saito; Keiko Tanaka; Rafael Futoshi Mizutani; Paulo Correia; José Francisco Kerr Saraiva; Jennifer de França Nogueira, www.xpres.com.br e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

Distribuição  
Araçoiaba da Serra, Boituva,  
Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Quadra e Tatuí.

Tiragem  
4.000 exemplares

A Revista Hadar não se responsabiliza por conceitos, opiniões e afirmações emitidos por entrevistados e colaboradores da revista; visto não necessariamente refletirem a verdadeira opinião da redação e editores; assim como não se responsabiliza pelo conteúdo de informes e anúncios publicitários, quaisquer sejam eles.



# 93ª Festa da Caridade de Tatuí

*Uma Celebração de Solidariedade, Tradição e Religiosidade*



**N**o feriado de 30 de maio, Tatuí celebrou, com emoção e união, a 93ª edição da sua emblemática Festa da Caridade, atraindo mais de 13 mil pessoas ao Lar São Vicente de Paulo. Este evento, que há quase um século enriquece a cidade, exemplifica a solidariedade e o comprometimento da comunidade, reunindo diversas instituições e inúmeros voluntários.

Carlos Eduardo Olivier Júnior, presidente da entidade, destacou que o espaço foi preparado para receber cerca de 20 mil visitantes, superando as expectativas do ano anterior, quando 12 mil pessoas participaram da festividade. Embora o número de participantes, deste ano, tenha sido superior a 13 mil, a organização ficou extremamente satisfeita com o resultado.

A festividade começou cedo, com a tradicional Missa de Corpus Christi, celebrada pelo

padre Rogério José Pereira, na Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição, às 8h. A procissão seguiu até o Lar São Vicente de Paulo, chegando por volta das 9h, dando início às diversas atividades do dia.

O evento contou com programação variada, oferecendo atrações para todas as idades. No palco principal, shows musicais animaram os presentes, enquanto as tradicionais barracas de comidas e bebidas ofereciam uma incrível



variedade de opções. Os leilões, realizados entre 16h30 e 17h30, na tenda da Rádio Notícias de Tatuí, foram um destaque, com diversas prendas disputadas avidamente.

A segurança do evento foi uma prioridade evidente, com a presença constante de policiais, garantindo a tranquilidade dos visitantes. Segundo Olivier, cerca de mil voluntários comandaram mais de 30 barracas espalhadas pelo recinto, demonstrando um

notável nível de organização e dedicação.

Um dos aspectos mais emocionantes da festa foi a inclusão dos internos do Lar São Vicente de Paulo. Uma ala especial foi montada para que eles pudessem participar e interagir com o público, sem comprometer sua segurança e conforto. Enfermeiros, cuidadores e voluntários estiveram presentes o tempo todo, proporcionando-lhes um ambiente acolhedor e seguro. Como testemunha desse cuidado, eu,

Bernadete do Carmo Camargo Elmeç, autora deste texto, tive a alegria de reencontrar um interno conhecido e com ele compartilhar momentos de conversas e risadas, reforçando o espírito de comunidade e solidariedade da festa.

Para garantir a infraestrutura necessária, foi cobrado um valor simbólico de R\$ 3,00 na entrada do evento, sendo que crianças até 12 anos não pagaram. Este valor, conforme explicou Olivier, foi destinado a cobrir os custos de



organização e segurança, assegurando que todos pudessem desfrutar da festa, com conforto.

A 93ª Festa da Caridade de Tatuí seguiu até as 19h40, deixando um legado de alegria, solidariedade e uma forte sensação de comunidade entre todos os presentes. Toda a organização da festa, os envolvidos, a diretoria e a presidência agradecem a participação de todos.

Nós, da Revista Hadar, acompanhamos de perto todo o trabalho e dedicação dos envolvidos e agora compartilhamos com você, caro leitor, os momentos inesquecíveis dessa celebração.





*Buffet Claudia Rauscher:*

**Há quase três décadas  
proporcionando excelência  
e sabor!**



Praça Cesário Mota, 91 | Centro | Tatuí/SP

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

(15) 99696-3817

@buffetclaudiarauscher





Foto: Midiamax

# A contribuição da Imigração Japonesa

*Um olhar profundo sobre a história e impacto no Brasil*

**D**esde sua chegada, em 18 de junho de 1908, a bordo do Kasato Maru, os imigrantes japoneses iniciaram uma jornada que ultrapassou fronteiras, moldando não apenas a paisagem econômica, mas também, a rica tapeçaria cultural do Brasil. Ao celebrarmos 116 anos dessa saga, mergulhamos em suas origens, marcos e influências que ecoam até os dias atuais.

Origens da Jornada: um chamado para novos horizontes

O Japão do século XX enfrentava desafios econômicos e sociais que impulsionaram a busca por oportunidades além-mar. A imigração para o Brasil oferecia uma perspectiva promissora para muitos camponeses japoneses, ansiosos por escapar do desemprego e endividamento crescentes. Com a modernização da era Meiji, a necessidade de uma nova terra tornou-se premente.

## Desbravando novos horizontes no solo brasileiro

A chegada dos primeiros imigrantes japoneses foi marcada por desafios, desde o preconceito arraigado até a adaptação às duras condições de trabalho, nas plantações de café. No entanto, a demanda por mão de obra ofereceu uma oportunidade para construir uma nova vida e contribuir para o crescimento econômico do Brasil.



Foto: Milla Carol - Pexels

## O Bairro da Liberdade: um ícone da Cultura Japonesa em São Paulo

No coração pulsante de São Paulo, emerge o bairro da Liberdade como um verdadeiro santuário da cultura japonesa no Brasil. Suas ruas, adornadas por lanternas vermelhas e repletas de estabelecimentos típicos, tornaram-se o epicentro de uma das maiores comunidades “nikkeis” do país. Mais do que um mero conglomerado populacional, a Liberdade é um testemunho vivo da riqueza cultural que os japoneses trouxeram consigo.

**Adaptação e Integração:** uma história de transformação: iniciando como um reduto

habitado por negros, a Liberdade abrigou organizações de ex-escravos, como a Frente Negra Brasileira. Por volta de 1912, a presença japonesa começou a destacar-se, com imigrantes encontrando refúgio nas casas da rua Conde de Sarzedas, cujos porões ofereciam aluguéis acessíveis.

Com o tempo, os japoneses estabeleceram seus próprios negócios, como hospedarias, empórios e fábricas de produtos típicos. A rua Conde de Sarzedas logo foi apelidada de “rua dos japoneses”, testemunhando o rápido crescimento da colônia, que passou de 300 para 2 mil orientais, em duas décadas.

**Um espaço Cultural Único:** o enclave oriental de São Paulo: ao longo dos anos, a Liberdade transformou-se em um verdadeiro enclave oriental, atraindo não só japoneses, mas também chineses e coreanos. A Praça da Liberdade tornou-se palco de manifestações culturais japonesas, ornamentada com lanternas suzurantô.

Nas últimas décadas, o bairro passou por mudanças, como a substituição das casas noturnas pelos karaokês, tornando-se ponto de encontro para pessoas de todas as origens, atraídas pelo comércio diversificado, festas típicas e uma atmosfera vibrante.

**Explorando a Liberdade:** uma experiência cultural imperdível: para vivenciar toda a essência deste bairro vibrante, basta desembarcar na estação Liberdade, da Linha 1 - Azul do Metrô de São Paulo, e mergulhar na atmosfera única deste verdadeiro pedaço da Ásia, no



Brasil. Uma visita à Liberdade transcende o turismo comum, oferecendo um mergulho profundo na rica história e na cultura japonesa, que deixou certa marca indelével no tecido social brasileiro.

#### **Legado presente: um milhão de narrativas, um milhão de impactos**

Atualmente, estima-se que mais de um milhão de nipo-brasileiros enriqueçam o tecido social do Brasil, deixando forte marco efetivo em várias esferas, desde a agricultura até a indústria e as artes. Seus esforços incansáveis não apenas solidificaram sua própria comunidade, mas também, influenciaram profundamente a sociedade brasileira como um todo.

#### **Uma presença reconhecida: o Censo e a presença “Nikkei” no Brasil**

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) reconhece a significativa contribuição da comunidade “Nikkei” para a diversidade étnica do Brasil. Embora não haja dados precisos sobre o número exato de japoneses e seus descendentes, as estimativas das organizações japonesas, no país, refletem sua importância na construção da identidade nacional.

#### **O impacto Cultural e Econômico dos Japoneses no Brasil**

A influência japonesa transcende as fronteiras econômicas, abraçando a agricultura, a indústria e as artes. Sua contribuição para a diversidade cultural do Brasil é inegável,

promovendo valores de disciplina, trabalho árduo e respeito pela tradição que se integram harmoniosamente à sociedade brasileira.

#### **O interior paulista: outros Bastiões da Cultura Japonesa**

Além da Liberdade, diversas comunidades japonesas prosperam no interior de São Paulo, destacando-se em cidades como Mogi das Cruzes, Presidente Prudente, Marília, Sorocaba e Itapetininga. Esses enclaves não apenas preservam as tradições japonesas, mas também, contribuem significativamente para o desenvolvimento econômico e cultural de suas regiões.

#### **Perspectivas e reflexões da comunidade**

Em entrevistas com líderes comunitários, como Takashi Saito e Keiko Tanaka, destacam a importância da imigração japonesa para o Brasil, tanto em termos econômicos quanto culturais. Sua resiliência e integração são testemunhos vivos de uma parceria duradoura entre Brasil e Japão.

Em Sorocaba e Itapetininga, cidades do interior de São Paulo, a imigração japonesa trouxe não apenas técnicas agrícolas avançadas, mas igualmente valores como disciplina e cooperação. A preservação da cultura japonesa nessas regiões é uma prioridade, refletida em festivais, eventos culturais e associações dedicadas à promoção da herança japonesa.

Atualmente, Mogi das Cruzes destaca-se como um importante centro da comunidade japonesa, no interior de São Paulo. Com uma

longa história de contribuição para a agricultura, educação e cultura local, Mogi das Cruzes prepara-se para celebrar os 116 anos de imigração japonesa, com uma série de eventos culturais, gastronômicos e educacionais.

Além de Mogi das Cruzes, outras cidades do interior de São Paulo estão se preparando para as comemorações, como Presidente Prudente, Marília, Lins, Assaí, Itapetininga, Sorocaba e Campinas. Cada uma dessas cidades planeja uma variedade de atividades para celebrar a rica herança japonesa, desde festivais culturais até exposições históricas e gastronômicas.

As contribuições econômicas e culturais dos japoneses para o Brasil são inegáveis. Além de melhorias na agricultura e na indústria, a presença japonesa enriqueceu a diversidade cultural do país, promovendo valores de respeito, trabalho árduo e cooperação. As comemorações dos 116 anos de imigração japonesa oferecem uma oportunidade para celebrar essa rica herança e fortalecer os laços entre as comunidades japonesa e brasileira.

A imigração japonesa no Brasil representa não apenas um marco histórico, mas um contínuo processo de transformação e integração. Seu impacto perdura, inspirando e enriquecendo a sociedade brasileira, evidenciando os frutos de um intercâmbio cultural e econômico fecundo e duradouro.

Fontes: <https://pt.wikipedia.org/>  
<https://www2.fct.unesp.br/>  
<https://comoamo.com.br/>





# Dia dos Namorados: celebrando o amor em todas as suas formas

*Histórias inspiradoras de casais que enfrentaram desafios e cultivaram o amor verdadeiro*



Foto: Freepik

**O** Dia dos Namorados, comemorado no Brasil em 12 de junho, é uma data que exalta o amor e a união entre casais. Embora muitos países celebrem o Dia de São Valentim em 14 de fevereiro, no Brasil, a escolha do dia foi influenciada por razões comerciais e culturais. Conheça a origem dessa celebração e as inspiradoras histórias de casais que personificam o verdadeiro significado do amor.

## A origem do Dia dos Namorados

A celebração do Dia dos Namorados remonta à figura de São Valentim, um padre que viveu no século III, durante o Império Romano. Naquela época, o imperador Cláudio II proibiu os casamentos entre soldados, acreditando que solteiros eram melhores guerreiros. Desafiando essa proibição, São Valentim realizou casamentos secretos, o que levou à sua prisão e à sua execução em 14 de fevereiro de 270 d.C. Em sua homenagem, o Papa Gelásio I estabeleceu a data de sua morte como um dia de celebração do amor e da união.

## A influência do Lupercália

Antes da instituição do Dia de São Valentim, os romanos celebravam o festival da Lupercália em meados de fevereiro, um evento dedicado à fertilidade e à chegada da primavera. Durante o festival, jovens sorteavam nomes de parceiros, formando casais que, por vezes, apaixonavam-se e casavam-se. Com a ascensão do Cristianismo, a Igreja Católica procurou substituir esta festa pagã, instituindo a celebração de São Valentim como um símbolo de amor e união cristã.

## O Dia dos Namorados, no Brasil

No Brasil, o Dia dos Namorados é comemorado

em 12 de junho, véspera do dia de Santo Antônio, o santo casamenteiro. A escolha dessa data foi promovida por João Doria (pai do ex-Governador do Estado de São Paulo), em 1949, como uma estratégia para impulsionar as vendas, no comércio, durante o mês de junho. Desde então, a data tornou-se uma das mais importantes para o comércio, movimentando bilhões de reais, anualmente.

## Histórias de amor inspiradoras

### Ana e João: o resgate do amor verdadeiro

Ana e João estão juntos há 15 anos, desde que se conheceram na faculdade. “Ser namorado não é apenas compartilhar os momentos bons, mas também, estar presente nos difíceis”, diz Ana. João complementa: “O amor verdadeiro cresce e é fortalecido com os desafios. Quando perdi meu emprego, Ana foi minha rocha, sempre ao meu lado, encorajando-me a seguir em frente.”

### Mariana e Felipe: a magia dos pequenos gestos

Mariana e Felipe acreditam que os pequenos gestos são a essência de um relacionamento duradouro. “Não é sobre os grandes eventos, mas sobre as pequenas coisas do dia a dia”, conta Felipe. “Mariana deixa bilhetes de amor no meu bolso, e eu preparo o café da manhã para ela, todos os dias.” Mariana acrescenta: “Temos nossas diferenças, mas é a forma como cuidamos um do outro que faz tudo valer a pena.”

### Lucas e Clara: amor que vence a distância

Lucas e Clara mantiveram um relacionamento à distância por três anos, devido ao trabalho de Lucas. “Foi uma prova de fogo para nós”, lembra Clara. “Mas sempre acreditamos que o amor supera qualquer barreira. A comunicação e a confiança foram fundamentais.” Lucas destaca: “Ser namorado é apoiar os sonhos um do outro, mesmo à distância.”

### Júlia e Ricardo: crescendo juntos

Júlia e Ricardo, juntos há dois anos, ainda estão descobrindo muitas coisas sobre a vida e sobre si mesmos. “Para mim, ser namorada significa crescer junto com ele”, diz Júlia. Ricardo complementa: “A vontade de superar os obstáculos juntos faz com que cada momento, bom ou ruim, valha a pena.”

### Carlos e Eduardo: amor sem barreiras

Carlos e Eduardo, juntos há sete anos, enfrentaram muitos preconceitos, no início de seu relacionamento. “Isso só nos fortaleceu”, diz Carlos. Eduardo acrescenta: “O amor é sobre respeito e compreensão. Nosso amor nos faz querer ser melhores um para o outro, todos os dias.”

### Helena e Pedro: amor entre gerações

Helena, 52, e Pedro, 34, provam que a diferença de idade não é um obstáculo para o verdadeiro amor. “Nosso relacionamento é baseado em admiração e respeito mútuos”, diz Helena. Pedro completa: “Cada dia ao lado de Helena é uma nova descoberta. Nosso amor só cresce.”

### Beatriz e Laura: construindo um lar

Beatriz e Laura, juntas há três anos, mostram que construir uma vida a dois é um desafio gratificante. “A sociedade ainda tem muito preconceito, mas isso só nos faz lutar mais pelo nosso amor”, diz Beatriz. Laura acrescenta: “O verdadeiro sentido de ser namorada é construir um lar onde ambos sintam-se seguros e amados.”

Essas histórias de amor mostram que ser namorado é muito mais do que apenas celebrar os bons momentos. É sobre estar presente, apoiar, comunicar e crescer juntos, mesmo quando a vida não é um mar de rosas. Neste Dia dos Namorados, celebremos o amor verdadeiro, que resiste aos desafios e floresce mais a cada estação da vida.





Pizzaria  
*Ebo & Lima*

**ESPERAMOS  
POR VOCÊ!**

Elméc

**EXPERIMENTE  
nossas  
DELICIOSAS  
PIZZAS!**

Segunda a quinta, das 18h30 às 23h  
Sexta e sábado, das 18h30 às 24h

**Serviço Delivery:**  
**(15) 3251-9688 / ☎ 99669-6390**







Foto: Freepik

## Formas de Olhar

**N**ossos olhos dirigem nossos passos. Nessa perspectiva, quatro formas diferentes de olhar a vida podem fazer uma profunda alteração, em nossa existência.

Existe uma relação bastante significativa entre a qualidade de vida de uma pessoa e a maneira através da qual ela contempla o mundo, ao seu redor.

**Primeiro:** olhar para trás, com gratidão.

Muitas pessoas têm uma péssima imagem do seu passado; fazem um esforço enorme para negá-lo ou esquecê-lo. Porém, nenhum passado foi de todo ruim – muita coisa boa pode ser resgatada de nosso passado quando aprendemos a olhar para trás, com gratidão.

Quantas bênçãos, quantas pessoas especiais passaram por nosso caminho e mostraram-nos que, em nenhum momento, estamos sós; que a Providência Divina está sempre ao nosso lado, amparando-nos e cuidando de cada um

de nós, nas mais diferentes e difíceis ocasiões.

Viver lembrando apenas dos momentos difíceis é perpetuar sua dor, e isso nós não queremos.

**Segundo:** olhar para os lados, com amor.

Entender a vida é compreender que a vida é um constante exercício da solidariedade; quando aprendemos a olhar para os lados com amor, descobrimos que nunca estamos sozinhos. Há sempre alguém ao nosso lado precisando de amparo, e entender o que é sermos humanos é compreender que temos que cuidar uns dos outros.

**Terceiro:** olhar para cima, com fé.

Quem olha para cima, com fé, descobre a presença de Deus em tudo e a grande Sabedoria que cuida do Universo e de cada um de nós. Quem olha para cima, vê uma Vida enorme, muito mais ampla do que aquela que existe no chão que pisamos.

Quem está no fundo do poço, sabe que a

salvação só pode vir de Cima, e a fé estabelece essa conexão.

**Quarto:** olhar para frente, com esperança.

A esperança é a fonte geradora de vida; é o que nos move para frente, na certeza de que vamos alcançar a plenitude. Ela traz para a realidade o que significam os obstáculos da vida, que muitas vezes supervalorizamos: são apenas aprendizados de que necessitamos ter para atingir a angéltude.

Quando agimos conscientemente, as quatro formas de olhar a vida, juntas, libertar-nos-ão do medo, da revolta, da insegurança; e nos facilitarão, muito, a alcançarmos a paz de espírito e a serenidade, tão necessárias para sermos felizes.

*Luis Carlos Magaldi Filho*

*Instagram/ luiscarlosmagaldifilho*

*Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541*



Visite nosso site!

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



Revista Hadar  
Trazendo informações e novidades até você!

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP

f /hadar.tatui | @/revistahadar

WhatsApp (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543





Caderno de  
MODA



# Preppy

O retorno triunfante dessa tendência, nesta estação!



Foto: Getty Images

**N**as ruas movimentadas das grandes cidades, é impossível não notar a ressurgência do estilo *Preppy*, que evoca uma sensação de elegância clássica, com um toque moderno. Nesta temporada de inverno, são as peças alfaiatarias que se destacam como verdadeiras estrelas, oferecendo uma variedade de opções que prometem elevar qualquer guarda-roupa a novos patamares de sofisticação.

## Colete: o toque distinto de elegância

O colete, uma peça icônica da moda masculina e feminina, retorna em grande estilo, neste inverno. Com sua silhueta estruturada e detalhes cuidadosamente elaborados, o colete adiciona um toque distinto de elegância a qualquer *look Preppy*. Feito com tecidos luxuosos, como lã e *cashmere*, o colete combina perfeitamente com camisas de botões e calças de alfaiataria, criando conjuntos que são, ao mesmo tempo, refinados e versáteis. Para um visual mais casual, o colete pode ser usado sobre uma camiseta básica, adicionando uma camada de sofisticação instantânea.



Foto: Getty Images



Foto: Glamurama

## Blazer: a peça clássica reinventada

O *blazer*, uma peça fundamental no guarda-roupa *Preppy*, é reinventado nesta temporada, com cortes modernos e detalhes inovadores. Dos tradicionais *blazers* de *tweed* aos modelos mais contemporâneos, em cores vibrantes, há uma infinidade de opções para todos os gostos e estilos. O *blazer* é a peça perfeita para criar *looks* elegantes e sofisticados, seja para o escritório, seja para um evento social. Combinado com calças de alfaiataria ou *jeans*, o *blazer* adiciona uma dose instantânea de classe e estilo a qualquer conjunto.

## Terninho: a expressão máxima de elegância alfaiataria

Por fim, o terninho emerge como a expressão máxima de elegância alfaiataria, neste inverno. Com sua combinação impecável de *blazer* e calça ou saia coordenada, o terninho é a escolha ideal para ocasiões formais e profissionais. Disponível em uma variedade de cortes e tecidos, o terninho oferece uma versatilidade incomparável, permitindo que seja adaptado para ade-

quar-se a qualquer ambiente ou estilo pessoal. Para um toque de ousadia, experimente cores e estampas inesperadas, elevando o terninho a novas alturas de sofisticação e estilo.

## Conclusão: o renascimento do estilo *Preppy*, no inverno de 2024

À medida que nos despedimos das tendências efêmeras, em favor de uma estética mais duradoura e atemporal, o estilo *Preppy* ressurge como uma escolha natural para aqueles que buscam uma abordagem mais refinada e sofisticada para a moda. Neste inverno de 2024, as peças alfaiatarias, como coletes, *blazers* e terninhos, prometem dominar as passarelas e as ruas, inspirando admiradores de moda, em todo o mundo, a abraçar a elegância clássica com um toque moderno.

Fonte: <https://moda20.com.br/>



Foto: Getty Images



# GIGO

MULTI BRAND



Elméc



# O legado de Jonathan Anderson na Moda Internacional

Conheça a trajetória do renomado designer britânico que desafia os padrões e redefine o conceito de luxo, na indústria fashion



Foto: Loewe - X

**S**e você acompanha o universo da moda, certamente já se depapou com a aclamada marca JW Anderson. Fundada por Jonathan William Anderson, a grife conquistou seu espaço no cenário *fashion* com suas criações contemporâneas e inovadoras, desafiando as convenções de gênero e de luxo. Mesmo para os menos familiarizados, é provável terem ouvido falar da icônica Bolsa Pombo, uma das criações mais polêmicas da marca, desfilada por personalidades como Sarah Jessica Parker e renomadas influenciadoras de moda.

Por trás dessas duas marcas de sucesso, está Jonathan Anderson, um *designer* reconhecido por suas criações instigantes e ousadas, que deixaram marca indelével no mundo da moda. Aos 39 anos, o irlandês destaca-se globalmente graças às suas peças que misturam referências culturais, criatividade e inovação. Além de comandar sua própria marca britânica, a JW Anderson, ele lidera a direção criativa da prestigiada etiqueta Loewe há uma década, transformando a marca tradicional espanhola numa das mais cobiçadas e admiradas da atualidade.

## O sucesso de Jonathan Anderson

No Lyst Index Q1 2023, a JW Anderson estreou no *ranking* das marcas mais quentes da moda, ocupando o 20º lugar. Simultaneamente,



Foto: www.loveandpr.com



Foto: www.loveandpr.com

a Loewe, também sob a liderança do estilista, ficou em 5º lugar, na lista. Com isso, Jonathan Anderson tornou-se o terceiro diretor criativo a liderar duas das empresas de moda mais admiradas do Lyst Index, no mesmo trimestre, seguindo os passos de Virgil Abloh e Miuccia Prada. A presença constante da etiqueta espanhola nos *rankings* mostra a influência contínua de Anderson na moda contemporânea.

Por meio de um DNA criativo que mescla ambição comercial e autenticidade, Jonathan Anderson consolidou-se como um visionário. Fundada em 1846 e associada ao trabalho com couro, a Loewe passou por uma mudança expressiva de posicionamento sob a direção de Anderson, tornando-se mais relevante para as novas gerações. Essa transformação foi importante para manter a marca no topo da indústria da moda.

## Inovações marcantes de Jonathan Anderson

Uma das marcas registradas de Jonathan Anderson são seus calçados surrealistas. Sob seu olhar criativo, formas inusitadas como ovos, flores e bexigas são transformadas em saltos altamente desejados, usados até mesmo por celebridades. Os saltos nada convencionais tornaram-se um elemento distintivo do estilo único de Anderson.

## Carreira e reconhecimento

Nascido em 1984, na Irlanda do Norte, Jonathan Anderson inicialmente estudou para ser ator nos Estados Unidos, mas seu interesse por figurinos levou-o a cursar *design* de moda na London College of Fashion, onde se formou em 2005. Sua carreira na indústria *fashion* começou como visual *merchandiser* da Prada; em seguida, lançou sua própria marca, JW Anderson, em 2007.

Desde então, Anderson acumulou prêmios e reconhecimento, incluindo o título de Melhor Designer nas categorias de moda feminina e masculina no British Fashion Awards de 2015. Em 2023, ele foi condecorado como *Designer* do Ano, demonstrando sua influência duradoura na moda contemporânea. Atualmente, Jonathan Anderson divide seu tempo entre a Inglaterra, onde cria para sua marca homônima, e Paris, na França, onde comanda a Loewe. Sua próxima façanha será como presidente honorário do Met Gala 2024, solidificando ainda mais sua posição como uma das figuras mais proeminentes da moda atual.

Fontes: <https://www.metropoles.com/>  
<https://blog.etiquetaunica.com.br/>



Feliz Dia dos Namorados!



*Faça seu pedido!*

Atendemos em domicílio  
✉ tati.covre@bol.com.br

WhatsApp (15) 99759-5349  
Facebook Taty moda e Acessorios



# O caso do Rio Grande do Sul

*E as constantes enchentes espalhadas pelo Brasil*

**A** enchente que assolou o Rio Grande do Sul, criando uma das maiores fatalidades da história deste país, deixou rastros de destruição e prejuízos que, infelizmente, persistirão por muitos anos. As causas exatas desse evento catastrófico ainda estão envoltas em especulações, mas uma reflexão sobre a infraestrutura e gestão de recursos, no país, é inevitável.

É notório que inúmeros projetos de construção, no Brasil, enfrentam problemas de superfaturamento e atrasos significativos, em sua conclusão. Essa realidade compromete não apenas a qualidade das obras, mas também a disponibilidade de recursos para a manutenção adequada e a instalação de sistemas de monitoramento eficazes. A falta de investimentos, nessas áreas, pode ter contribuído para a triste dimensão da tragédia, no Rio Grande do Sul.

Embora haja rumores sobre a possibilidade de um ato criminoso estar por trás do desastre, é difícil conceber tamanha maldade. No entanto, é imperativo investigar todas as possíveis causas para evitar futuros eventos similares. A questão das enchentes não se limita a esse caso isolado; muitas cidades, em todo o país, estão sujeitas a esse tipo de desastre, e medidas preventivas são urgentes e necessárias.

Existem várias estratégias eficazes para reduzir os riscos de enchentes, durante o desenvolvimento de novos bairros, ou intervenções em áreas com histórico de alagamentos. A instalação de áreas verdes, como parques e jardins, e a redução de superfícies impermeáveis, como concreto e asfalto, são medidas fundamentais. Além disso, a adoção de pisos intertravados e o aumento das taxas de permeabilidade nos bairros, podem contribuir significativamente para a gestão das águas pluviais.

É crucial que os órgãos responsáveis pela aprovação de novos empreendimentos, adotem políticas que exijam a implementação dessas medidas de redução de enchentes. A conscientização da população sobre a importância da preservação ambiental e do uso responsável dos recursos hídricos também é essencial para construir comunidades mais resilientes.

Em suma, a prevenção de enchentes requer uma abordagem integrada que combine planejamento urbano sustentável, investimento em infraestrutura verde e engajamento da comunidade. Somente através de esforços coordenados e ações coletivas poderemos minimizar os impactos devastadores das enchentes e construir cidades mais seguras e sustentáveis para as gerações futuras.

*Veridiana Pettinelli*  
Arquiteta e Paisagista



Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana

**S.O.S. ELETRICISTA**

(15) 99784-4165 | [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)



Foto: Freepik

## 19 de junho: Dia Nacional do Luto

### *Como oferecer apoio efetivo a quem enfrenta perdas?*

17

**N**o Dia Nacional do Luto, é fundamental refletirmos sobre a importância do apoio àqueles que passam pelo difícil momento de perder um ente querido ou enfrentar outras formas de perda significativa. Porém, como podemos ajudar alguém que está passando por esse momento desafiador?

O luto não se limita apenas à morte de um ente querido, mas também, pode ser experimentado diante da perda de um relacionamento, de um emprego ou de outras situações que abalam o emocional. Para os familiares e amigos, a sensação é de que a vida sofre uma espécie de “interrupção”, uma “edição” abrupta, no filme da existência. No primeiro impacto, o mundo parece

perder parte de sua luminosidade, enquanto o futuro torna-se envolto em incertezas.

Não há uma cartilha ou manual a ser seguido no luto; cada pessoa vivencia-o de forma única e singular. A intensidade e a duração desse processo variam, influenciadas pelo contexto da perda e pelas características individuais do enlutado. É essencial conceder tempo e espaço para que as emoções e os sentimentos negativos sejam expressos livremente. Permitir que a dor da perda seja manifestada é fundamental para que o processo de luto seja adequadamente elaborado.

Também é necessário considerar as diferenças culturais, crenças, contextos familiares e dinâmicas pessoais, além de identificar possíveis obstáculos que possam prejudicar a adaptação ao luto,

como a repressão dos sentimentos, o adiamento do processo ou a negação da perda. Um processo de luto bem elaborado é caracterizado pela redução do sofrimento diante das lembranças do falecido, acompanhado pelo retorno gradual do interesse pela vida, com a passagem do tempo e das ocorrências normais da vida.

É importante salientar que nem todos os enlutados requerem cuidados específicos; mas oferecer apoio e cuidado àqueles que precisam de auxílio, na jornada de reconstrução da vida. Sempre que necessário, buscar ajuda especializada é recomendado, especialmente para aqueles que enfrentam um sofrimento mais intenso e prolongado.

Claudia Garcia (Cacau)

@cacauterapeuta



No mês de junho, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 19, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

Rua Maneco Pereira, 71 (ao lado da escola Barão de Suruí) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP  
 (15) 99696-3817/99775-7405 | [gaata.tatui@gmail.com](mailto:gaata.tatui@gmail.com) |  @GaataDeTatuí



# Tragédia no Rio Grande do Sul provoca "tsunami de solidariedade"

*As enchentes deixaram mais de 160 mortos e milhares de desabrigados; no entanto, despertaram a solidariedade dos brasileiros e estrangeiros*

**U**m prejuízo de bilhões de reais e um custo ainda maior em vidas perdidas e histórias interrompidas. As enchentes que devastaram o Rio Grande do Sul entre o final de abril e maio são a face mais visível dos extremos climáticos que o planeta está vivenciando e que, segundo especialistas, deverá ser o novo normal, em termos de clima para os próximos anos. E está claro que a ação humana tem influência nessas mudanças.

Mas, para além da tragédia em si, as enchentes que afetaram 85% do Rio Grande Sul despertaram um sentimento igualmente forte: a solidariedade e a empatia que o ser humano apresenta em relação ao seu semelhante, em casos de grandes tragédias ou catástrofes, quando perdas demais evocam emoções contidas até então.

Centenas de voluntários juntaram-se aos bombeiros, policiais, resgatistas e outros profissionais, para socorrer pessoas ilhadas, presas em suas próprias casas ou em árvores e até mesmo torres de energia. Os animais também foram resgatados com enorme carinho e cuidado por abnegados voluntários. "Nenhuma vida fica para trás", disse um voluntário ao ser entrevistado por uma emissora de TV. Até a ONU (Organização das Nações Unidas) enviou cerca de 200 casas montáveis para o Estado. É um verdadeiro tsunami de solidariedade, com toneladas de doações de produtos, como roupas, artigos para higiene, água e muito mais.

A onda de solidariedade conta com participantes de países vizinhos, como a Argentina. Estados brasileiros enviaram homens e cães para o resgate de pessoas e equipamentos para retirar a água das ruas das cidades gaúchas. É o caso do governo de São Paulo que, através da Sabesp, enviou 18 bombas para sugar a água das ruas. Cada bomba pesa cerca de 10 toneladas e pode puxar milhares de litros de água.

Sim, a tragédia que se abate sobre nossos irmãos gaúchos afetou todo o Brasil, mas também, mostrou o quanto o brasileiro é solidário. Mas o que significa, exatamente, ser solidário?

Segundo o dicionário, solidariedade é "um







Foto: Freepik

ato de bondade e compreensão para com o próximo ou um sentimento, uma união de simpatias, interesses ou propósitos entre os membros de um grupo: Cooperação mútua entre duas ou mais pessoas; Identidade entre seres; Interdependência de sentimentos, de ideias, de doutrinas”. Fraternidade. Compartilhamento.

Podemos dizer que solidariedade e caridade andam lado a lado, pois não dá para fazer caridade sem sentir bondade pelo próximo. Ou seja: não dá para fazer caridade sem ser solidário. E nos últimos dias, o povo brasileiro tem reforçado o conceito de ser um povo solidário.

#### **Toneladas de doações e solidariedade**

O Brasil inteiro mobilizou-se para levar ajuda e um pouco de alívio ao Rio Grande do Sul. O governo de São Paulo, por exemplo, além dos equipamentos e do envio de bombeiros e outros profissionais, como veterinários, enviou toneladas de doações: produtos de higiene pessoal, alimentos, cestas básicas, ração para

animais e água potável, em um total de quase 80 toneladas de produtos.

#### **Paraná**

O estado do Paraná também fez sua parte, enviando 890 toneladas de donativos, principalmente, alimentos não perecíveis, para ajudar os afetados, no Rio Grande do Sul.

#### **Itapetininga**

Segundo a prefeitura, duas novas remessas com um total de 55 toneladas em doações feitas pela população partiram no dia 20 de maio, do Fundo Social de Solidariedade de Itapetininga, com destino às famílias afetadas pelas fortes chuvas no Rio Grande do Sul. Ao todo, Itapetininga já destinou 305 toneladas de donativos ao Estado gaúcho.

Desta vez, as carretas que partiram rumo ao Rio Grande do Sul contavam, principalmente, com doações de água potável, agasalhos, cobertores, brinquedos, produtos de higiene e

limpeza, alimentos e ração para animais. Entre os milhares de itens recebidos, também gestos de carinho, como cartinhas de apoio às pessoas atingidas embaladas juntamente com barras de chocolate.

As doações foram cuidadosamente acondicionadas nos veículos pelas dezenas de voluntários que atuam no FSS desde o início da campanha e que disponibilizaram seu tempo para ajudar voluntariamente. A Campanha “SOS Rio Grande do Sul” contou, mais uma vez, com adesão maciça da população itapetiningana e da região, de voluntários, empresários, grupos religiosos, associações e entidades, entre muitos outros.

#### **“O povo sempre foi solidário”**

“O povo brasileiro sempre foi solidário, assim como o tatuiano”. A frase é do empresário Eric Proost, 57 anos, proprietário da CVC Viagens Cidade Ternura e tesoureiro da ACE (Associação Comercial de Tatuí).



Foto: Freepik



Ele afirma que, embora não tenha os números gerais de doações da cidade, “vi movimentações de entidades, prefeitura, empresas e entre outras que provavelmente ficaram no anonimato... mas acredito que saiu um bom volume de doações e cada um com sua logística... carretas da cidade saíram diretamente para o Rio Grande do Sul, carros com doações importantes e de pequeno porte foram até lá”, conta Proost, acrescentando ter recebido vídeos “de visitas nos abrigos montados. Como estamos à frente da Associação Comercial, fizemos uma parceria com a CVC Viagens, que fez uma grande arrecadação de mais de 100 toneladas em doações para o Rio Grande do Sul e através das companhias aéreas fez toda a logística de retirar nas mais de 1000 lojas espalhadas pelo Brasil.... Aqui então, a ACE escolheu doar cobertores novos e através do PIX juntamos quase 500 cobertores (aprox. R\$ 15.000,00) e entregamos para a CVC fazer a logística”, informou o empresário.

### Produtos de maior necessidade

Segundo ele, as roupas doadas pelos tatuai-nos foram suficientes, mas ressalta que “água e remédio serão itens de prioridade, mas temos que aguardar os pedidos reais, para não enviar a mais e nem a menos. O cuidado sempre deve haver, pois aproveitadores, nestas horas, aparecem como lobos vestidos de cordeiros... procurar entidades estabelecidas para não cair em golpes!”. Proost avalia que o povo de Tatuí “é solícito. Na hora que precisar, com toda a

certeza, as entidades, prefeitura e empresas vão se mexer (para enviar mais doações).

O empresário lembra que também, no município de Tatuí, “existem bairros menos favorecidos, até mesmo com falta de estrutura como água, esgoto, iluminação pública e pavimentação... com toda a certeza, estes moradores também precisam da nossa ajuda. A ACE gostou da ideia dos cobertores e está lançando uma campanha de inverno de cobertores para estas

famílias menos favorecidas da cidade”.

Para quem ainda não decidiu fazer uma doação, Proost afirma que “na maioria das vezes, uma doação chega em boa hora para um necessitado, mas quem ganha mesmo é o doador. Doar ou doar-se para um trabalho voluntário, faz bem para o coração e para a alma. Desta vida não levamos nada, doe você também! Faça esta experiência!”.

### Impacto na saúde

Pesquisadores do Observatório de Clima e Saúde do Ictt/Fiocruz (Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde) elaboraram uma nota técnica sobre as inundações no Rio Grande do Sul, seus impactos imediatos e suas possíveis consequências sobre a saúde da população. De acordo com o documento, além de atingir mais de 3 mil estabelecimentos de saúde (como hospitais, postos de saúde, farmácias e clínicas particulares) em todo o Rio Grande do Sul, o desastre climático já impactou, de alguma forma mais de 2,5 milhões de pessoas e deixou 1,3 milhão de residências em zonas de risco.

### Recursos

Informações do governo do Rio Grande do Sul estimam que a reconstrução do estado pode custar entre R\$ 70 bilhões e R\$ 100 bilhões. O trabalho também deve ser longo e ultrapassar o mandato do governador Eduardo Leite.

No dia 29 de maio, o governo federal publicou Medida Provisória disponibilizando linhas de financiamento para empresas do Rio Grande do Sul, no contexto da tragédia climática que atinge o estado desde o final de abril.



Foto: Freepik



Foto: Freepik





Apoio às Microempresas e Empresas de Pequeno Porte). O Pronampe é um programa de acesso ao crédito subvencionado para pequenas empresas. Com a medida, o objetivo é aumentar o acesso ao crédito para tais empreendimentos.

Além disso, o Ministério de Ciência, Tecnologia e Inovação vai disponibilizar uma linha de crédito por meio da Finep (Financiadora de Estudos e Projetos). São até R\$ 1,5 bilhão à taxa referencial (TR, usada para correção da poupança e do FGTS). Metade desses recursos será destinada a micro, pequenas e médias empresas. Segundo a pasta, até 40% do empréstimo pode ser usado em investimentos de infraestrutura de pesquisa, desenvolvimento e inovação.

### Balanço

A secretária-executiva da Casa Civil, Miriam Belchior, fez um balanço do que já foi realizado pelo governo federal. Ela informou que, nas ações de defesa civil, o governo aprovou a liberação de R\$ 310 milhões para 207 municípios que apresentaram pedidos, dos quais R\$ 176 milhões foram pagos no final de maio. Belchior afirmou que o governo está realizando um levantamento com municípios gaúchos do que será preciso reconstruir em termos de infraestrutura (como escolas, hospitais, assentamentos).

Foram anunciadas três linhas de financiamento:

- **Compra de Máquinas, Equipamentos e Serviços:** as taxas de juros têm custo base de 1% ao ano, somado à diferença entre a taxa cobrada pelos bancos e a taxa paga pela instituição financeira ao captar o dinheiro (chamada de “spread bancário”). O prazo é de 60 meses, com carência de um ano;

- **Financiamento a Empreendimentos:** projetos customizados incluindo obras de construção civil. As taxas de juros têm um custo base de 1% ao ano, somado à diferença entre a taxa cobrada pelos bancos e a taxa paga pela instituição financeira ao captar o dinheiro (chamada de “spread bancário”). O prazo é de 120 meses, com carência de dois anos.

- **Capital de Giro Emergencial:** taxas de custo base de 4% ao ano para MPME (Micro, Pequenas e Médias Empresas) e 6% ao ano para grandes empresas, mais o spread bancário. O prazo é de até 60 meses com carência de 12 meses.

As operações têm limites de R\$ 300 milhões para as linhas de compra de máquinas e financiamento a empreendimentos. Já a linha de crédito para capital de giro emergencial de pequenas empresas tem limite de R\$ 50 milhões, enquanto grandes empresas podem financiar até R\$ 400 milhões.

O governo também vai autorizar o aporte adicional de R\$ 600 milhões do FGO (Fundo de Garantia de Operações) para operações de crédito a pequenos e médios produtores rurais.

Segundo o governo, os agricultores que já vinham enfrentando perdas por causa das mudanças climáticas reclamam de não conseguir ter acesso aos programas, já subsidiados, da Pronaf (Programa Nacional de Fortalecimento

da Agricultura Familiar) e Pronamp (Programa Nacional de Apoio ao Médio Produtor Rural). Com o aporte adicional do FGO, a ideia é atender a esses agricultores que não conseguem segurar suas operações no Pronaf e Pronamp.

### Outras medidas

O governo anunciou que vai permitir que as Cooperativas de Crédito passem a operar dentro do Pronampe (Programa Nacional de





# Volta do DPVAT pode gerar arrecadação de R\$ 15 bi

*Seguro volta com novo nome: Seguro Obrigatório para Proteção de Vítimas de Acidentes de Trânsito (SPVAT)*



Foto: Freepik

**E**xtinto pelo governo Bolsonaro em 2020, o seguro obrigatório DPVAT está de volta. A lei que determina o retorno do seguro foi sancionada no dia 17 de maio pelo presidente Lula, com vetos. O seguro é obrigatório para todos os proprietários de veículos automotores. Estima-se que esse retorno poderá arrecadar até R\$ 15 bilhões. Esse montante desperta muito interesse, inclusive do Congresso Nacional, que pleiteia recursos para mais de R\$ 3 bi em emendas.

O pagamento é obrigatório para qualquer proprietário de veículo automotivo, como carros, motos, caminhões e micro-ônibus, por exemplo. Esse seguro será usado para pagar indenizações a vítimas de acidentes de trânsito.

O seguro voltou com novo nome: Seguro Obrigatório para Proteção de Vítimas de Acidentes de Trânsito (SPVAT) e foi sancionado pelo presidente com dois vetos, em relação ao texto aprovado pelo Senado Federal. Lula derubou da lei dois artigos que previam multa e penalidade de infração grave para os motoristas que não pagarem o seguro. Para alguns analistas, esta decisão pode gerar baixa adesão ao novo seguro.

## O que é o seguro

DPVAT é uma sigla para Danos Pessoais Causados por Veículos Automotores de Vias Terrestres. É um seguro nacional obrigatório, pago por todos os donos de veículos anualmente, como um imposto. Até 2020, a cobrança acontecia em todo início de ano, no mês de janeiro. O valor da contribuição variava de acordo com o tipo de veículo, além de ser corrigido, também, anualmente. O pagamento continuará acontecendo uma vez ao ano, e será

obrigatório para os donos de veículos automotores terrestres.

## Onde é aplicado

O dinheiro arrecadado com a cobrança do seguro é destinado para as vítimas de acidentes de trânsito, independentemente do tipo de veículo e de quem foi a culpa. Mas o pagamento dos benefícios às vítimas foi suspenso no fim do ano passado, pelo esgotamento dos recursos arrecadados com o DPVAT.

Agora, serão reformuladas as regras e o governo volta a cobrar o seguro, que passará a chamar-se Seguro Obrigatório para Proteção de Vítimas de Acidentes de Trânsito (SPVAT). O valor do novo seguro só será definido posteriormente pelo Conselho Nacional de Seguros Privados (CNSP).

Segundo o texto publicado no DOU, o pagamento do seguro será feito uma vez por ano e seu valor “terá como base de cálculo atuarial o valor global estimado para o pagamento das indenizações e das despesas relativas à operação do seguro”. A lei também determina que o pagamento será de abrangência nacional e que os valores podem variar de acordo com o tipo do veículo. Segundo o relator da proposta no Senado, Jaques Wagner (PT-BA), um estudo do Ministério da Fazenda estima que a tarifa deverá variar entre R\$ 50 e R\$ 60. A cobrança deve voltar a ocorrer em 2025.

O texto possibilita que a cobrança do seguro seja feita pelos estados junto ao licenciamento anual ou ao Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA). As unidades federativas que seguirem esse caminho poderão receber até 1% do montante, arrecadado anualmente pelo SPVAT.

O SPVAT tem como objetivo indenizar vítimas de acidentes de trânsito, independentemente de quem foi a culpa ou onde estava (se

era pedestre ou motorista). O seguro poderá pagar indenizações a vítimas de acidentes ou seus herdeiros, em casos de: morte, invalidez permanente, total ou parcial. Também poderá reembolsar despesas com assistência médica, tratamentos e medicamentos, reabilitação profissional e até serviços funerários. Para solicitar o seguro, a vítima precisa apresentar o pedido com uma prova simples do acidente e do dano causado pelo evento.

Em caso de morte, é preciso apresentar certidão da autópsia emitida pelo Instituto Médico Legal (IML), caso não seja comprovada a conexão da morte com o acidente apenas com a certidão de óbito. O valor da indenização ou reembolso será estabelecido pelo Conselho Nacional de Seguros Privados (CNSP). O órgão também será responsável por definir os percentuais de cobertura para cada tipo de incapacidade parcial.

## Polêmicas

O custo adicional para os proprietários de veículos é uma reclamação constante. Além disso, muitos impostos são cobrados no começo do ano, o que pesa para o bolso dos brasileiros.

Outro ponto polêmico é a remoção dos artigos que previam multa e penalidade de infração grave para os motoristas que não pagassem o seguro. Isso pode reduzir a adesão e a arrecadação, segundo analistas.

Além disso, o DPVAT enfrentou críticas no passado devido a questões como fraudes e má gestão. A volta do seguro pode reacender essas preocupações. Em resumo, o retorno do SPVAT visa garantir a proteção financeira das vítimas de acidentes de trânsito, mas também, apresenta desafios em termos de adesão e custo para os proprietários de veículos.





# Qualidade de Vida





# Os inúmeros benefícios da Caminhada

*Descubra como essa prática simples pode transformar sua saúde e sua qualidade de vida*



**V**ocê já parou para pensar em um exercício mais descomplicado e acessível do que a caminhada? Não exige habilidades específicas, é econômica e pode ser realizada em qualquer momento do dia, sem limitações de idade. Até mesmo em casa, com o auxílio de uma esteira, é possível desfrutar de suas vantagens. Segundo o fisiologista esportivo Paulo Correia, apenas 10 minutos diários de caminhada já produzem resultados notáveis, em apenas uma semana.

Além de contribuir para o condicionamento físico, a caminhada oferece uma gama diversificada de benefícios para a saúde, tanto física quanto mental, com respaldo científico. Vamos explorar alguns desses benefícios que podem enriquecer sua vida e impulsionar sua jornada rumo ao bem-estar:

## Melhora da Circulação

Um estudo conduzido pela USP de Ribeirão Preto demonstrou que caminhar por aproximadamente 40 minutos pode reduzir a pressão arterial por até 24 horas após o exercício. Durante a atividade, o fluxo sanguíneo aumenta, levando os vasos sanguíneos a expandirem-se, o que resulta numa diminuição da pressão. Além disso, a caminhada estimula as válvulas cardíacas, melhorando a circulação de hemoglobina e a oxigenação do corpo.

Em um mundo onde o sedentarismo tornou-se a preocupação crescente, a caminhada destaca-se como uma solução prática e econômica para manter a saúde em dia. Fácil de realizar, não requer equipamentos especiais nem locais específicos. Pesquisas recentes mostram que o sedentarismo pode ser tão prejudicial quanto o tabagismo, de acordo com um artigo da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

Felizmente, levantar-se e caminhar regularmente

pode prevenir uma série de doenças, desde problemas cardíacos e diabetes até hipertensão e câncer, além de fortalecer a imunidade.

## Controle de Peso e Queima de Calorias

Caminhar aproximadamente 1,5 km queima cerca de 100 calorias. Ao aumentar a atividade física com caminhadas regulares, é possível neutralizar os efeitos dos genes que promovem o ganho de peso. Pesquisadores da Universidade de Harvard descobriram que, entre os participantes que caminhavam rapidamente por cerca de uma hora por dia, os efeitos dos genes associados à obesidade foram reduzidos pela metade.

## Melhoria na Oxigenação do Sangue

A caminhada estimula o aumento das mitocôndrias nas células musculares, as responsáveis pela produção de energia. Isso resulta em melhor oxigenação do corpo, tornando-o mais eficiente e energizado.

## Fortalecimento do Coração

Caminhar é uma forma segura e eficaz de fortalecer o coração, o músculo responsável por bombear sangue para todo o corpo. Caminhadas regulares contribuem significativamente para a saúde cardiovascular.

## Redução do Desejo por Doces

Para quem luta contra a ansia por doces, caminhar pode ser uma grande aliada. Estudos da Universidade de Exeter, na Inglaterra, mostraram que uma caminhada diária de 15 minutos pode reduzir o desejo por chocolate e outros alimentos açucarados, especialmente em momentos de estresse.

## Redução do Risco de Câncer de Mama

A atividade física, incluindo a caminhada,

pode reduzir o risco de câncer de mama. Um estudo da American Cancer Society revelou que mulheres que caminhavam sete ou mais horas por semana tinham um risco 14% menor de desenvolver a doença, se comparadas àquelas que caminhavam três horas ou menos por semana.

## Alívio das Dores e Inflamações Articulares

Caminhar regularmente pode reduzir a dor associada à artrite e até prevenir seu desenvolvimento. A prática protege as articulações, especialmente dos joelhos e quadris, lubrificando-as e fortalecendo os músculos ao redor.

## Fortalecimento do Sistema Imunológico

Caminhar regularmente pode fortalecer o sistema imunológico. Um estudo da Universidade de Harvard, realizado com mais de mil participantes, mostrou que aqueles que caminhavam pelo menos 20 minutos por dia, cinco dias por semana, tinham 43% menos dias de doença em comparação aos que se exercitavam uma vez por semana ou menos. Quando adoeciam, os sintomas eram mais leves e a recuperação era mais rápida.

## Conclusão

A caminhada é uma prática acessível e altamente benéfica, promovendo a saúde e o bem-estar, de maneira eficaz. Com tantos benefícios comprovados, incorporar a caminhada à rotina diária é uma decisão inteligente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. A simplicidade deste exercício esconde um poderoso aliado na busca por uma vida mais saudável e ativa.





Foto: Freepik

# Nonicure: A nova tendência de beleza minimalista

**N**o mais recente evento do cinema, um novo fenômeno de beleza roubou a cena: unhas discretas ou totalmente naturais, conhecidas como “Nonicure”. Esta tendência minimalista tem conquistado cada vez mais adeptos entre as celebridades e os fãs de moda.

O “Nonicure”, também chamado de #nakednails, desafia os padrões tradicionais de manicure, ao apostar na simplicidade e na beleza natural das unhas. Seja com uma leve camada de esmalte claro ou sem qualquer adorno, o objetivo é realçar a essência natural das unhas.

Estrelas adotam o estilo natural

Figuras notáveis como Emily Blunt, Meg Ryan, Zendaya e Emma Stone exibiram suas unhas simples, no tapete vermelho, provando que a elegância, por vezes, está na simplicidade. Esta escolha não só reflete um estilo sofisticado, mas também, promove a saúde das unhas, permitindo que respirem e fortaleçam-se naturalmente.



Foto: Freepik

## A simplicidade em alta

Por que essa tendência está ganhando tanta popularidade? Diferente das manicures elaboradas e coloridas, o “Nonicure” valoriza a simplicidade e a saúde das unhas. Ao evitar o uso excessivo de produtos químicos, esta abordagem minimalista oferece um visual clean e ajuda a prevenir danos às unhas.

Além disso, o “Nonicure” é opção prática para quem deseja simplificar sua rotina de cuidados pessoais. Evitar visitas frequentes à manicure, economiza tempo e dinheiro, enquanto proporciona um estilo sofisticado e natural.

Quer incorporar essa tendência ao seu estilo? Aqui estão três maneiras de arrasar com ela:

**Cores neutras:** adote esmaltes de tons nude, rosa suave, branco ou marrom. Essas cores proporcionam um visual clean e sofisticado, combinando com qualquer estilo de roupa, seja para ocasiões formais, seja casuais.

**Detalhes minimalistas ou brilhos:** se você gosta de um toque extra nas unhas,

*Unhas naturais ganham destaque entre celebridades e no tapete vermelho*

experimente detalhes minimalistas, como desenhos de meia-lua, pequenos círculos ou corações. Francesinhas também são uma ótima opção. Um leve brilho sobre o esmalte claro pode adicionar glamour, sem comprometer o minimalismo.

**Naturalidade completa:** para abraçar totalmente a naturalidade, deixe as unhas sem esmalte. Mantenha-as bem cuidadas, cortadas, lixadas e hidratadas. Bases fortalecedoras ajudam na saúde das unhas, enquanto uma dieta equilibrada e hidratação adequada contribuem para sua beleza natural.

O “Nonicure” não é apenas uma moda passageira, mas um movimento em direção à beleza autêntica e descomplicada. Seja no tapete vermelho ou no dia a dia, essa abordagem está conquistando corações e unhas em todo o mundo.

Fonte: <https://beautyfair.com.br/>



Foto: Freepik



Foto: Freepik





Foto: Freepik

## Conscientização e Prevenção

*Estresse e seus impactos na saúde: os malefícios desse mal e as implicações dele no corpo humano*

**V**ivemos em uma sociedade onde o estresse tornou-se a preocupação predominante. Dados da OMS revelam que o Brasil lidera o *ranking* de países mais ansiosos do mundo, com aproximadamente 90% da população global enfrentando algum nível de estresse. Mas afinal, o estresse pode desencadear doenças? Quais são as implicações desse estado, para o nosso corpo e mente?

Sim, o estresse pode desencadear uma série de problemas de saúde, tanto físicos quanto mentais. Quando uma pessoa encontra-se constantemente submetida a situações estressantes, seu corpo reage liberando hormônios do estresse, como o cortisol, em níveis elevados e por longos períodos. Essa resposta pode acarretar diversas complicações, tais como:

**Distúrbios do Sono:** Dificuldades para dormir são comuns em períodos de estresse, podendo levar a distúrbios do sono como insônia

que, por sua vez, podem contribuir para acarretar uma série de problemas de saúde.

**Sistema Imunológico Comprometido:** O estresse prolongado pode suprimir o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a infecções e doenças.

**Problemas Digestivos:** Impactando o funcionamento do sistema digestivo, o estresse pode causar sintomas como: dor abdominal, diarreia, constipação e azia, além de agravar condições como Síndrome do Intestino Irritável (SII) e Doença Inflamatória Intestinal (DII).

**Distúrbios Mentais:** O estresse crônico está associado a maior incidência de distúrbios mentais, como ansiedade e depressão, podendo ainda agravar sintomas de condições já existentes.

**Problemas de Pele:** Condições dermatológicas como acne, eczema, psoríase e rosácea podem ser desencadeadas ou agravadas pelo estresse.

Gerenciar o estresse de forma eficaz é essencial para minimizar esses riscos à saúde. Técnicas de relaxamento, prática de exercícios físicos, terapia e outras estratégias podem ser adotadas para redução o impacto do estresse. Se o estresse estiver afetando significativamente a qualidade de vida, buscar ajuda profissional é fundamental e urgente.

**Estresse e Doenças Cardíacas: Uma Relação Perigosa**

O estresse, frequentemente denominado como a “doença do século”, pode desencadear





longa série de problemas de saúde, particularmente relacionados ao coração. Doenças cardíacas, em especial, podem ser causadas por tensões emocionais e, em casos extremos, levar até mesmo a óbito.

De acordo com a Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp), os riscos são reais, uma vez que os problemas de origem mental estão diretamente ligados a situações prejudiciais para o coração. Eventos como morte de familiar, separação conjugal, problemas financeiros, dificuldades profissionais e no ambiente de trabalho, perda de emprego, estresses relacionados ao trânsito e à vida nas grandes cidades, são alguns dos fatores desencadeantes.

O estresse, quando em estágios avançados, geralmente ocorre no contexto do trabalho ou da vida doméstica. Segundo o Dr. José Francisco Kerr Saraiva (CRM/SP 37527), cardiologista, o estresse soma-se a fatores de risco tradicionalmente reconhecidos, como obesidade, tabagismo, pressão arterial elevada, colesterol alto, diabetes e sedentarismo, aumentando ainda mais a probabilidade de problemas cardíacos.

Jennifer de França Nogueira (CFP SP 06/73561), Psicologia, ressalta a gravidade do estresse, depressão, ansiedade e síndrome do

pânico como problemas de saúde significativos. Essas condições exigem atenção especializada, apoio e tratamento médico adequado para preservar a saúde do coração.

Praticar exercícios físicos regularmente (sempre com orientação médica), evitar o consumo excessivo de sal, combater a obesidade

e dedicar-se a atividades de lazer são algumas das estratégias mais eficazes para enfrentar o estresse diário. A adoção desses hábitos saudáveis, antes mesmo do surgimento da doença, pode ser fundamental para a sua prevenção.

<https://socesp.org.br/>



Foto: Vecteezy

27



**PERSONAL PHARMA**  
farmácia de manipulação  
[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)



## Bombom de Serenzo™

- Contribui para reduzir os marcadores inflamatórios associados ao sobrepeso;
- Auxilia na diminuição da compulsão alimentar associada à ansiedade;
- Ajuda a controlar as alterações comportamentais como irritabilidade, alterações do humor e sono;
- Diminui os efeitos prejudiciais do estresse.

Faça-nos uma visita e comprove!!

\* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

Loja 1: Rua Capitão Lisboa, 663 - Centro - (15) 3251-2331/ 97403-4211  
Loja 2: Av. São Carlos, 234 - Dr. Laurindo - (15) 3205-3100/ 99743-2331

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
i personal\_pharma





Foto: Freepik

# Toxoplasmose

*Uma análise abrangente das implicações clínicas e estratégias de prevenção para esse mal que afeta um terço da população brasileira*

**S**egundo dados do Instituto Adolfo Lutz, reconhecido pelo Ministério da Saúde como referência nacional em Saúde Pública, a toxoplasmose atinge uma em cada três pessoas, no Brasil. Transmitida principalmente por água ou alimentos contaminados pelo parasita *Toxoplasma gondii*, esta enfermidade, por vezes silenciosa, merece atenção devido às suas implicações clínicas e à necessidade de estratégias preventivas eficazes.

A toxoplasmose, conhecida popularmente como a “doença do gato”, é causada pelo parasita *Toxoplasma gondii* (*T. gondii*). Este microrganismo está presente principalmente nas fezes de felinos, além de ser encontrado em água contaminada e carne malcozida, como a de porco ou cordeiro infectada pelo parasita. Embora a infecção seja frequentemente assintomática, pode manifestar-se clinicamente de forma severa em indivíduos com sistema imunológico comprometido ou em recém-nascidos, cujas mães foram infectadas durante a gestação.

A transmissão da toxoplasmose ocorre principalmente pela ingestão de alimentos contaminados com os cistos parasitários ou pelo contato direto com as fezes de gatos infectados. Além disso, a infecção pode ser transmitida da mãe para o feto, durante a gravidez, especialmente quando a doença não é diagnosticada precocemente ou quando o tratamento adequado não é instituído.

Apesar da frequente ausência de sintomas, é fundamental identificar e tratar eficazmente a toxoplasmose sob supervisão médica, para prevenir complicações potenciais, como danos oculares, convulsões e até mesmo óbito.

## Transmissão e Estratégias de Prevenção

Os gatos contraem a infecção ao ingerir carnes cruas, ratos ou pássaros contaminados, enquanto outros animais infectam-se ao consumir pastagens contaminadas pelas fezes. O contágio indireto ocorre pela ingestão de carne contaminada, como a de gado e porco, quando consumida malpassada. Já o contágio direto pode ocorrer pela inalação do parasita presente no solo, alimentos, fezes e contato com gatos, pombos e roedores. A doença também pode ser transmitida por transfusão de sangue e transplante de órgãos.

A toxoplasmose é majoritariamente transmitida pela ingestão de água ou alimentos contaminados, como carne malcozida ou crua. O manuseio de fezes de gatos infectados também representa uma via de transmissão significativa. Medidas preventivas incluem o consumo de água potável e adequadamente tratada, a cocção adequada de alimentos, a higienização minuciosa de utensílios de cozinha e o uso de luvas e máscaras, ao lidar com as fezes de gatos.

## Diagnóstico e Classificação

O diagnóstico da toxoplasmose é estabelecido por meio da avaliação clínica e de exames de sangue que detectam a presença de anticorpos IgG e IgM produzidos em resposta à infecção. Mulheres grávidas com resultado positivo podem ser submetidas a uma amniocentese para confirmar a transmissão para o feto. Quanto à classificação da doença, distintos tipos são identificados de acordo com os órgãos afetados pelo parasita:

Toxoplasmose ocular: acomete os olhos, podendo ocasionar inflamação na retina e eventual cegueira.

Toxoplasmose congênita: resulta da transmissão da doença da mãe para o feto durante a gestação, podendo acarretar malformações, baixo peso ao nascer, e mesmo a morte neonatal.

Toxoplasmose cerebrosplinal ou meningoencefálica: mais comum em indivíduos com AIDS, pode causar inflamação no sistema nervoso central, colocando a vida em risco.

## Tratamento e Prognóstico

O tratamento da toxoplasmose consiste no uso de medicamentos antiparasitários, geralmente à base de pirimetamina, sulfadiazina e ácido fólico. Gestantes podem necessitar de abordagens terapêuticas específicas, como a espiramicina, dependendo do estágio da gravidez. A identificação precoce e o manejo adequado da doença são cruciais para prevenir complicações graves e assegurar um prognóstico favorável.

## Conclusão

Embora muitas vezes silenciosa, a toxoplasmose pode apresentar desfechos adversos significativos, especialmente em grupos vulneráveis, como gestantes e imunossuprimidos. Uma abordagem multidisciplinar, envolvendo educação em saúde, medidas preventivas e intervenção médica oportuna, é fundamental para mitigar o impacto dessa doença complexa e multifacetada.

Observação: Portanto, o acompanhamento médico e a utilização de medicamento de acordo com a prescrição do profissional é crucial!



# A Revolução da beleza em casa

*Cuidados eficazes e seguros ao alcance de todos*



Foto: Freepik

**N**os últimos anos, o conceito de beleza tem evoluído consideravelmente. Antes, alcançar um padrão estético elevado significava, necessariamente, visitar salões de beleza, spas e clínicas especializadas. No entanto, com os avanços tecnológicos e a democratização do acesso à informação, cuidar da aparência no conforto do lar tornou-se não apenas uma possibilidade, mas uma tendência crescente.

Dispositivos de beleza para uso doméstico estão revolucionando a forma como homens e mulheres abordam o autocuidado. Aparelhos como massagers faciais, dispositivos de micro corrente e limpadores sônicos estão se tornando cada vez mais populares, oferecendo resultados que antes só eram possíveis em ambientes profissionais. Estes equipamentos prometem transformar a rotina de cuidados pessoais, proporcionando benefícios significativos, sem a necessidade de procedimentos estéticos invasivos.

## **Massageadores faciais: o toque profissional ao seu alcance**

Os massageadores faciais são uma excelente opção para quem busca melhorar a circulação sanguínea e promover a firmeza da pele. Equipados com diferentes tecnologias, como vibração sônica e aquecimento, esses dispositivos

ajudam a reduzir o inchaço, aliviar a tensão muscular e potencializar a absorção de produtos de skincare. Seu uso regular pode resultar em uma pele mais radiante e rejuvenescida.

## **Dispositivos de micro corrente: lifting sem cirurgia**

Os dispositivos de micro corrente utilizam correntes elétricas de baixa intensidade para estimular os músculos faciais e promover a produção de colágeno e elastina. Este tipo de tratamento é conhecido por seu efeito *lifting*, ajudando a redefinir os contornos faciais e a combater a flacidez. Com a orientação adequada, é possível obter resultados visíveis, de forma segura e eficiente.

## **Limpeza sônica: pele impecável em minutos**

A limpeza sônica é outra inovação que conquistou espaço nos cuidados diários. Utilizando vibrações ultrassônicas, esses dispositivos removem impurezas, células mortas e resíduos de maquiagem com delicadeza e profundidade. Além de uma pele limpa e purificada, a limpeza sônica contribui para a prevenção de acne e melhora a textura da pele, deixando-a mais suave e uniforme.

## **Cuidados e orientação: a chave para resultados seguros**

Embora esses dispositivos ofereçam inúmeras

vantagens, é essencial que seu uso seja realizado com responsabilidade. A orientação de profissionais qualificados é essencial para evitar danos e garantir a eficácia dos tratamentos. Dermatologistas e esteticistas podem fornecer recomendações personalizadas e ensinar a maneira correta de utilizar cada equipamento, ajustando-os às necessidades específicas de cada pessoa.

Além disso, é importante lembrar que a beleza vai além da estética. Uma rotina de cuidados pessoais deve ser acompanhada por uma alimentação equilibrada, hidratação adequada e um estilo de vida saudável. A combinação desses fatores contribui para a saúde da pele e do corpo como um todo, promovendo bem-estar e autoconfiança.

Como conclusão, a beleza em casa é uma realidade acessível e eficaz. Com os dispositivos certos e a orientação adequada, é possível alcançar resultados de nível profissional, sem sair de casa. Assim, homens e mulheres podem desfrutar de uma rotina de autocuidado que lhe valoriza a individualidade e promove a autoestima, sem a necessidade de procedimentos estéticos invasivos e potencialmente alienantes. O futuro da beleza está nas nossas mãos, literalmente!

Fonte: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/saude>

**CONECTE-SE COM A GENTE!**

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)  
 f/hadar.tatui | i/revistahadar  
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543





# Saúde vem da cozinha

## Perigos da comida a quilo

**N**ada contra os restaurantes que servem comida a quilo, mas temos que entender qual a necessidade de cada indivíduo que vai ao local para alimentar-se.

- Se você é um dos que passam o dia inteiro em reuniões, sentado e na frente de um computador, e ao sair do trabalho, vai direto pra casa, sua necessidade calórica é baixa, pois você não se movimenta e não vai queimar o que consumiu em excesso.

- Já no caso a pessoa atleta, que após o trabalho vai para academia, ou caminha por 1h e meia ou faz corrida, queimará o que comeu e poderá comer um pouco mais de CH (carboidrato).

### Vamos aos grupos alimentares

#### Carboidratos – CH

- Açúcar e doces em geral.
  - Farinhas – trigo branca ou integral, de aveia, de mandioca, de arroz e massas.
  - Tubérculos – batata, batata doce, cará, inhame, beterraba, cenoura, mandioquinha, mandioca.
  - Grãos – feijão de qualquer tipo, ervilha, lentilha, vagem, grão de bico, favas, soja, tremoço.
- Todos esses alimentos, ao entrarem no nosso sistema digestivo, como são fontes calóricas, transformam-se em açúcares. Por isso, se não

fizermos nenhum exercício para queimar essas calorias, elas se transformarão em aumento de peso na balança.

**Proteínas – PT:** carnes vermelhas, aves, peixes, leite e seus derivados (queijo, ricota, iogurtes, manteiga) e soja

Alimentos que podem ser consumidos em quantidade:

**Legumes de água:** O que chamamos de legumes de água? Tudo que não é massudo e que solta água ao manuseio – abobrinha, jiló, quiabo, abóboras, maxixe, tomate, pepino, berinjela, alho poró, cogumelos, cebola, palmito.

**Folhas:** alface, catalônia, escarola, mostarda, espinafre, caruru, folhas de brócolis, folhas de couve flor, folhas de beterraba, rúcula, agrião, acelga, couve, repolho, etc.

Brócolis e couve flor tem carboidrato em seus talos, mas não são tão vilões.

#### Como devemos fazer o prato

O prato deve ter um carboidrato, um tipo de folha crua ou refogada, uma proteína e dois legumes de água.

Exemplo: Um filé de peixe com uma batata cozida, espinafre salteado no alho e óleo, cogumelos e abobrinha.

Um bife com arroz, quiabo e salada de tomate com pepino e alface.

Uma coxa de frango, escarola, alho e óleo, salada de abobrinha com cebola.

Uma massa, lembrando que uma quantidade normal da massa não é o problema. O problema são os molhos. Se de tomate é saudável, mas quando entram os queijos, a coisa muda de figura. Essa massa pode ser acompanhada por uma salada e almôndegas.

Se você quiser comer só salada, tome cuidado pois começamos a colocar tudo que está no caminho: salada de batata, beterraba, queijo, tomate, pepino, ervilha, palmito, pão, alguma torta, empadinha de queijo e frios- presunto cru, salaminho, etc. Parece inocente, mas não é.

Coma sempre lembrando do que é carboidrato e o que é permitido e tudo dará certo. E lembre-se de não ingerir líquidos durante as refeições, pois retardam a digestão por mais de 3 horas. Esperem para tomar líquido pelo menos 1 hora e meia depois da refeição.

Mais um lembrete importante. Não coma sobremesa, nem que seja fruta. Espere para comer seu doce ou fruta no lanche da tarde. Será mais bem aproveitado.

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta



# Cultura



# Cristina Siqueira: A Alma Poética de Tatuí

*A trajetória da talentosa escritora que transforma palavras em arte e em comunidade*



**N**o coração vibrante de Tatuí, um nome destaca-se com a força das palavras e a suavidade das emoções: Cristina Siqueira. Poetisa e escritora talentosa, Cristina é um farol cultural que ilumina a cidade com sua verve literária e seu compromisso com a arte. Sua trajetória é um poema em construção, marcado por conquistas que refletem não apenas sua habilidade com a escrita, mas também, seu profundo amor pelas raízes e pelas folhas que sustentam a alma humana.

Desde cedo, Cristina mostrou uma inclinação natural para a literatura. Suas primeiras obras foram recebidas com entusiasmo, revelando uma voz única, capaz de capturar a essência dos sentimentos humanos com uma clareza que ressoa profundamente em seus leitores. Seu estilo, ao mesmo tempo lírico e incisivo, conquistou espaço na cena literária, consolidando-a como uma figura essencial na cultura tatuiana.

Entre as muitas realizações de Cristina, o “Livro de Rua” destaca-se como um marco de sua capacidade de inovar e conectar-se com a comunidade. Este projeto ousado e inclusivo transformou a maneira como os livros são percebidos e compartilhados. Ao disponibilizar livros em espaços públicos, Cristina não só promoveu o acesso à literatura, mas também, fomentou um senso de comunidade e pertencimento. O “Livro de Rua” tornou-se um símbolo de democratização do conhecimento, um convite aberto para que todos, independentemente de sua origem ou condição social, deixem-se envolver pelo poder transformador da leitura.

A culminação de seu trabalho comunitário e artístico encontrou expressão sublime no mural do Projeto “Homens, reparai bem que as árvores têm alma”, inaugurado na Escola Municipal

“Prof.<sup>a</sup> Maria Eli Da Silva Camargo”, numa manhã memorável do dia 24 de maio de 2024. Este mural não é apenas uma obra de arte; é uma declaração visual e poética da interconexão entre humanidade e natureza. Cada traço, cada cor, ecoa a mensagem profunda de que as árvores, com suas raízes fincadas na terra e seus galhos que alcançam o céu, são metáforas vivas da resistência e da alma humana.

Intitulado “Homens, reparai bem que as árvores têm alma”, o projeto foi contemplado pela Lei Paulo Gustavo – do Ministério da Cultura do Governo Federal e Prefeitura de Tatuí – e teve como patrocinador máster a Cerâmica Strufaldi. O impacto desse projeto, tanto nos adultos quanto nas crianças, é imensurável. Ao contemplar o mural, são incentivados a cultivar a boa cultura e a respeitar as raízes e a natureza. A visão da Cerâmica Strufaldi, empresa que apoia essa iniciativa, merece destaque. Sua atitude diferenciada é notável, promovendo o plantio e a conscientização, plantando sementes que certamente florescerão na mente dos jovens.

A escola, privilegiada por receber tal obra, colherá os frutos dessa sementeira, assim como outras partes da cidade que já foram beneficiadas pela parceria com Cristina Siqueira. Com seu talento e dedicação, ela continua a deixar um legado duradouro em nossa comunidade. O mural, confeccionado em azulejos com dimensões estimadas de 2,80m de comprimento por 2,50m de altura, é, segundo a autora, um “muralismo”, tipo de arte que tem como suporte paredes e painéis permanentes.

De acordo com Cristina, o mural é uma exaltação da série “Sertanejas”, do escritor tatuiano Paulo Setúbal, e pretende realçar o forte vínculo do acadêmico como uma contribuição para a cena cultural de Tatuí. Escrito em linguagem

poética atual, o mural propiciará uma relação de proximidade com o público, despertando a sensibilidade e enaltecendo um tema ecológico, histórico e social com raízes no passado, da época de Setúbal. Após meses de estudo do poema, ele foi estampado na fachada da EMEF “Prof.<sup>a</sup> Maria Eli da Silva Camargo”, atingindo a comunidade do bairro. No ato de entrega desta obra de arte, além da apresentação do poema, feita por Cristina, também foi exposto um varal artístico-literário, proposto pelos professores e produzido pelos alunos.

A inauguração deste mural foi um momento de celebração e reflexão, reunindo a comunidade em torno de uma obra que transcende o tempo e o espaço. Cristina, com sua presença magnética e palavras tocantes, mais uma vez reafirmou seu papel como guardiã da cultura e da sensibilidade, em Tatuí. Ela lembra a todos que a arte e a literatura são ferramentas poderosas de transformação, capazes de inspirar e renovar a alma de uma cidade.

Cristina Siqueira é mais do que uma escritora e poetisa; é uma força da natureza literária, cuja trajetória é marcada por uma dedicação incansável à arte e à comunidade. Sua obra, rica em simbolismo e emoção, continuará a inspirar gerações, provando que, assim como as árvores, as palavras também têm alma e são capazes de enraizar-se profundamente no coração de quem as lê.

Em Tatuí, a brisa poética que Cristina Siqueira trouxe e continua a espalhar é uma celebração contínua da vida, da arte e do poder transformador da literatura. Que suas palavras e ações continuem a ressoar, como um eco eterno nas páginas do tempo e nos corações daqueles que têm o privilégio de cruzar seu caminho.

Essa é a mensagem da Revista Hadar!





A Hadar apoia essa causa!

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP  
 www.revistahadar.com.br  
 @hadar.tatui /revistahadar  
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543





## Pequeno Notável



O Pequeno Notável Guilherme da Costa Neves Rodrigues Azzini está no 5º ano, do Ensino Fundamental, do Colégio Objetivo de Tatuí, e, aos dez anos de idade, é apaixonado por desenhos. Ele conta que a paixão começou desde quando conseguiu segurar o primeiro lápis e, desde então, nunca mais parou.

No contra turno escolar, faz aulas de inglês, judô, catecismo e desenho.

O incentivo veio dos pais, de sua avó materna, que é formada em Artes Plásticas e da madrinha, que é professora de Artes. E é notável que o talento vem de família!

E o amor pela arte é tanto, que Guilherme pretende especializar-se e seguir carreira em algo relacionado à área, como engenharia, designer gráfico ou montagem de novos jogos.

Por enquanto, o realismo e os Mangás estão entre seus temas preferidos para desenhar.

Gui, que seu talento faça-o alcançar tudo o que almeja! Parabéns por tanto empenho e determinação!

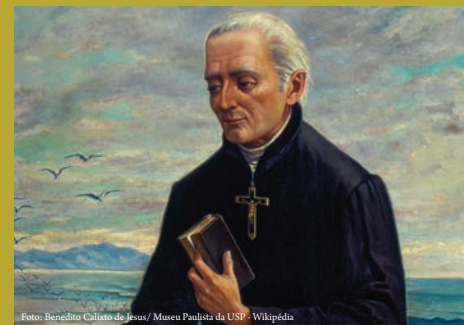


Foto: Benedito Calisto de Jesus / Museu Paulista da USP - Wikipédia

## José de Anchieta: um legado que moldou a história brasileira

*A vida e o legado de José de Anchieta: Apóstolo do Brasil e Patrono da Cultura Nacional*

José de Anchieta SJ (Nasceu em, San Cristóbal de La Laguna, 19 de março de 1534 – Morreu em, Retitba, 9 de junho de 1597), foi um eminente Padre Jesuíta espanhol, cujo legado transcende fronteiras e épocas, marcando profundamente a história e a cultura do Brasil. Fundador das cidades de São Paulo e do Rio de Janeiro, Anchieta é reconhecido como o primeiro dramaturgo, gramático e poeta, nascido nas Ilhas Canárias, Portugal, além de ser autor da Primeira Gramática da língua Tupi e um dos pioneiros da Literatura Brasileira, com inúmeras peças teatrais e poemas de cunho religioso.

Santo venerado pela Igreja Católica, Anchieta foi beatificado em 1980 pelo Papa João Paulo II e canonizado em 2014 pelo Papa Francisco, consagrando-se como o Apóstolo do Brasil, em virtude de sua contribuição fundamental na introdução do cristianismo no país. Em 2015, foi declarado Copadroeiro do Brasil pela Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), e sua influência na Cultura Musical Brasileira é tão marcante que ele é o Patrono da cadeira número um da Academia Brasileira de Música (ABM).

### Infância e Juventude: o berço de um legado

Nascido na ilha de Tenerife, nas Ilhas Canárias, em 19 de março de 1534, José de Anchieta era filho de João López de Anchieta e Mência Diaz de Clavijo y Larena, descendentes de famílias nobres. Seu pai, envolvido na revolta dos Comúneros, na Espanha, era devoto da Virgem Maria, enquanto sua mãe, descendente de judeus cristãos-novos, carregava consigo a herança judaica convertida. Anchieta mudou-se para Coimbra, Portugal, aos quatorze anos, onde iniciou sua jornada acadêmica e religiosa, ingressando na Companhia de Jesus em 1551.

### Atuação no Brasil: evangelização e fundação de cidades

Chegando ao Brasil em 1553, Anchieta dedicou-se incansavelmente à missão de evangelização, enfrentando os desafios do território e da cultura indígena. Sua atuação foi fundamental na fundação de São Paulo e no estabelecimento de uma relação respeitosa entre colonizadores e



Fotos: David Leite e Mônica Costa Neves Rodrigues

Seu filho(a) também é um pequeno(a) notável?

Então, mande seu trabalho para o e-mail: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.

“

## FRASES DOS FAMOSOS

“Estou tentando comprar os Raiders... cansei de ser dono dos Colts e dos Bills.”

*Tom Brady – Ex jogador de futebol americano, falando durante o “The Greatest Riast of All Time”, na Netflix, sobre os seus planos com as franquias de times da NFL, via NFL Brasil - Instagram*

”

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Descobrir consiste em olhar para o que todo mundo está vendo e pensar em uma coisa diferente.”

*Roger Von Oech*

## MINUTO DE SABEDORIA

“Chore. Perdoe. Aprenda. Siga em frente. Deixe as suas lágrimas regarem as sementes da sua futura felicidade.”

*Steve Maraboli*

## DICAS DOMÉSTICAS

### Como evitar que “couro falso” descasque?

Para as mulheres que possuem bolsas, carteiras, sapatos, até tênis de “couro falso” A solução para o problema é a hidratação!

Basta passar creme de pentear, hidratante corporal ou óleos essenciais (qual você tiver na sua casa). Espalhe o produto por toda a peça, até que seja bem absorvido. Vai deixar com que o produto dure por mais algum tempo.



nativos. Além disso, sua obra literária e gramatical contribuiu para com a preservação e disseminação da cultura Tupi.

### Legado e Canonização: a consagração de um apóstolo

A trajetória de Anchieta foi marcada pela dedicação ímpar à fé e à cultura, deixando um legado, que perdura até os dias de hoje. Sua canonização em 2014, após um longo processo de mais de 400 anos, reafirmou sua importância para a história

religiosa e cultural do Brasil. Seus ensinamentos e sua devoção continuam a inspirar gerações, sendo homenageado em santuários e rotas turísticas, que recontam sua vida e obra.

José de Anchieta permanece como um ícone da história brasileira, um exemplo de fé, dedicação e amor ao próximo, cujo legado transcende o tempo e as fronteiras, continuando a guiar os passos daqueles que buscam a verdade e a justiça.

<https://www.santuariodeanchieta.com/santuario-nacional-de-anchieta/>



## A Ciência do resfriamento rápido

*Desvendando o papel do sal na crioscopia: como transformar uma bebida quente em gelada, em questão de minutos*

Quando o calor aperta e a vontade de tomar uma bebida gelada torna-se irresistível, é hora de recorrer à ciência para resolver esse dilema! Você sabia que a adição de sal ao gelo desempenha um papel importante, nesse processo? Vamos explorar juntos esse fenômeno fascinante!

Ao adicionar sal ao gelo, estamos, na verdade, provocando uma depressão do ponto de fusão, um fenômeno essencialmente físico, que resulta na diminuição da temperatura necessária para que o gelo passe do estado sólido para o líquido. Isso faz com que o gelo derreta mais rapidamente, aproveitando melhor a capacidade de condução de calor pela água líquida.

Mas não para por aí! Essa interação entre o sal e o gelo vai além do simples derretimento. Ela adentra a esfera química, revelando-se na crioscopia. Nesse processo, a adição de sal interfere na organização dos cristais de gelo, solidificando-os de maneira mais eficiente. Basicamente, estamos mexendo com a energia cinética das moléculas, facilitando a transição do estado líquido para o sólido.

Em um contexto prático, isso significa que, ao adicionar sal ao gelo, estamos efetivamente reduzindo o ponto de congelamento da água. Quanto mais sal adicionamos, mais baixa fica essa temperatura. Por exemplo, uma solução com 10% de sal, pode fazer o ponto de congelamento cair para  $-6^{\circ}\text{C}$ , e com 20%, para  $-16^{\circ}\text{C}$ . É como se déssemos um turbo ao nosso isopor, capaz de fazer o trabalho do freezer em uma fração do tempo!

Portanto, da próxima vez que estiver com pressa para resfriar suas bebidas, lembre-se desse truque: adicione sal ao gelo e triture as pedras para aumentar a área de contato. Assim, você aproveitará ao máximo a ciência para garantir aquela bebida gelada em questão de minutos!

<https://educador.brasilecola.uol.com.br/>



## Abacate

*Os inúmeros benefícios nutricionais e terapêuticos dessa fruta versátil à Saúde Humana*

O abacate, frequentemente mal interpretado como um inimigo da dieta devido à sua alta concentração de gordura e calorias, revela-se, na verdade, um aliado valioso para a saúde humana. Os ácidos graxos monoinsaturados, presentes nesta fruta tropical, são considerados “gorduras saudáveis”, desempenhando um papel crucial na redução dos níveis de colesterol, triglicerídeos e glicose no sangue, além de serem eficazes na prevenção de doenças cardíacas e de câncer.

Reconhecido como um superalimento, o abacate é uma fonte rica de uma variedade impressionante de nutrientes essenciais, incluindo fibras, potássio, sódio, magnésio, fósforo e ampla gama de vitaminas, como A, C, E, K1, folato, B-6, niacina, ácido pantotênico e riboflavina. Essa combinação de elementos não apenas promove uma alimentação saudável, mas também, oferece benefícios tangíveis, como a redução do risco de doenças crônicas.

Dentro deste contexto, é relevante destacar que existem mais de 500 espécies de abacate, cada uma com características distintas, em termos de forma, tamanho, cor e textura. No Brasil, algumas das variedades mais comuns incluem Breda, Fortuna, Geada, Margarida, Ouro Verde, Quintal e Hass (conhecido como avocado), com o período de safra estendendo-se de fevereiro a agosto.

### Benefícios do abacate para o Corpo Humano

Desde contribuir para o emagrecimento até prevenir doenças e melhorar a estética corporal, o abacate oferece uma série de vantagens para a saúde humana. Abaixo, destacamos 13 benefícios dessa fruta versátil:

**Hidratação de Cabelo e Pele:** o abacate, rico em gorduras e vitaminas do complexo B e E, promove a hidratação dos fios capilares, estimulando o crescimento e conferindo brilho. Além disso, suas propriedades antioxidantes contribuem para a saúde da pele, reduzindo rugas e marcas de expressão.

**Prevenção do Envelhecimento Precoce:** graças à sua alta concentração de vitamina C e

antioxidantes, o abacate auxilia na produção de colágeno, proporcionando firmeza à pele e combatendo estrias e rugas.

**Estímulo ao Ganho de Massa Muscular:** consumido antes da atividade física, o abacate fornece energia e proteínas que favorecem a formação e recuperação muscular, além de ser rico em minerais, como magnésio e potássio.

**Prevenção de Doenças Cardíacas:** os fitoesteróis presentes no abacate ajudam a reduzir o colesterol “ruim” e triglicerídeos, enquanto promovem a síntese do colesterol “bom”, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares.

**Controle da Hipertensão:** a presença de potássio e magnésio na fruta contribui para a redução da pressão arterial, auxiliando na eliminação do sódio e no relaxamento dos vasos sanguíneos.

**Prevenção do Câncer:** os antioxidantes presentes no abacate neutralizam a formação de radicais livres, enquanto o ácido oleico exerce efeito anti-inflamatório e anticancerígeno, reduzindo o risco de desenvolvimento de tumores.

**Regulação do Açúcar no Sangue:** rico em gorduras saudáveis e fibras, o abacate ajuda a regular a glicemia, sendo uma opção segura para pessoas com diabetes.

**Fornecimento de Ácido Fólico:** o consumo regular de abacate estimula a formação de células sanguíneas, prevenindo a anemia, e contribuindo para o desenvolvimento fetal saudável durante a gravidez.

**Regulação Intestinal e Saciedade:** as fibras presentes no abacate combatem a constipação e promovem a sensação de saciedade, enquanto as gorduras monoinsaturadas auxiliam na lubrificação das fezes.

**Auxílio no Emagrecimento:** a alta quantidade de fibras dietéticas do abacate controla o apetite e regula o açúcar no sangue, sendo uma ferramenta eficaz para perda de peso, quando consumido com moderação.

**Melhoria do Funcionamento Cerebral:** as gorduras benéficas e antioxidantes do abacate promovem o bom funcionamento do cérebro, otimizando a memória e prevenindo situações como depressão e demência.

**Redução do Cortisol:** componentes como o beta-sitosterol e glutatona ajudam a controlar o hormônio do estresse, enquanto a vitamina B3 contribui para a sensação de relaxamento e melhora do sono.

**Prevenção de Doenças Articulares e Osteoporose:** ação anti-inflamatória do abacate protege as cartilagens, enquanto minerais como zinco, fósforo, cobre, cálcio e selênio reduzem o risco de doenças articulares e osteoporose.

Embora o abacate ofereça inúmeros benefícios para a saúde, é importante consumi-lo com moderação, devido ao seu teor calórico elevado. Além disso, pessoas com restrições alimentares específicas devem consultar um profissional de saúde, antes de incluí-lo em suas dietas. Em suma, o abacate é uma adição valiosa a uma alimentação equilibrada, proporcionando uma série de vantagens nutricionais e terapêuticas para o corpo humano.

Fonte: <https://minhasaude.proteste.org.br/>





## A VILA DOS TECIDOS

AUTOR: Anne Jacobs

EDITORA: Arqueiro

Augsburgo, 1913. Após uma infância difícil, num orfanato, a jovem Marie finalmente consegue um emprego como assistente de cozinha, na imponente mansão da Vila dos Tecidos. O conglomerado têxtil, que pertence à família Melzer, é um dos mais proeminentes da indústria alemã.

Ocupando o posto mais baixo na hierarquia dos criados, Marie precisa aprender a lidar com as intrigas e as disputas de egos, evitando criar inimizades, ao mesmo tempo em que se impõe para conquistar o respeito dos colegas.

Enquanto isso, a camada mais abastada da mansão anseia pela temporada dos bailes de inverno. Katharina, a caçula dos Melzers, está prestes a ser apresentada à sociedade e já tem até um pretendente. Mas a discreta e intrigante Elisabeth, que sempre teve inveja da irmã, pretende atrair a atenção do jovem para si mesma.

Já Paul, o herdeiro da família, é o único que prefere manter distância do agito e dedicar-se aos estudos, em Munique. Depois que conhece Marie, no entanto, ele passa a voltar para casa com cada vez mais frequência, e a amizade que nasce entre os dois poderá abalar para sempre as estruturas da Vila.

## Donzela

O filme **Donzela** segue a personagem Elodie (Bobby Brown), uma princesa de um reino, que está passando por dificuldades. Até que, em um dia, ao chegar no castelo, seu pai acaba arranjando um casamento para ela, e para o bem de todos, Elodie concorda em casar-se com lindo príncipe de outro lugar. Mas o que ela não sabe, é que este conto de fadas é na realidade, um grande engano. A rainha pretende sacrificá-la. Enganada pela rainha, a princesa torna-se o sacrifício de antiga dívida. Agora, presa em uma caverna de dragão e sabendo que ninguém virá resgatá-la, após tentativas de escapar da caverna, Elodie descobre que outras princesas estiveram lá antes dela. Assim, ela descobre toda a verdade por trás do sacrifício. Determinada, ela precisará usar sua astúcia, inteligência e perseverança para escapar com vida – tudo isso, sem a ajuda de nenhum príncipe encantado. E só então, voltar ao reino, em busca de vingança.



*Solicite um orçamento!*

Jardinagem  
Preparação de terra  
Aragem de solo com trator  
Perfuração de poço caipira  
Sondagem de água  
Entre outros



Sítio Santa Sylvia | Bairro Água Branca | Boituva/SP  
Cláudio: (15) 99815-3477/Élio: (15) 99766-3067

IRMÃOS  
**TATU**  
O negócio é cavoucar!



# “RAZÃO DE MEU VIVER”

Se estou longe ti, sinto tristeza.  
À noite, não brilha a luz do luar.  
Tenho uma profunda certeza,  
Que por ti meus olhos vão chorar.  
É a saudade que em meu peito veio morar.

Os dias, as noites vão se arrastando...  
Minha alma, por querer-te, caminha perdida.  
São lamentos que sinto queimando,  
Deixando-me de amor enlouquecida,  
Pois tu és a razão da minha vida!

Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)



Fotos: Freepik

37

Várias condecorações nas paredes,  
Tão formosas... Possuídas a cobres...  
Não sobrou um só canto!  
Certificando um adornado capelo,  
Na indecorosa armadilha de gelo —  
Profundo desencanto.

A tormenta dos longos precipícios,  
Nos Campos de Neves dos hospícios,  
Tombaram grandes vermes!  
As serpentes que habitavam os mausolés,  
Foram traídas, e fizeram mor escarcéus —  
Com arrojados pêsames.

Nem mesmo as águas da chuva a derramar,  
Nem mesmo as Neves a derreter no mar —  
Calarão o meu cantar.  
Douradas são as aves de rapina...  
Que só crescem nas ervas da campina,  
Nas Serras p'ra se assentar.

Barafustar as desgrenhadas trevas...  
Nos labirintos caminhos das ervas —  
Perder-se-ão nos cardos!...  
Turbados ao redor, co'a indiferença...  
Noites nebulosas — darão sentença —  
Ao descaso dos Fados.

Ó pobres de espírito...  
Que degustam cabritos;  
Inda levam os detritos,  
P'ra lugares 'squisitos.

De dia, é bode assado...  
De noite, encapuzado;  
Quando amaldiçoados...  
Tornam-se mal-amados.

D'outrora vem o vento...  
Com descontentamento;  
Adagio em andamentos...  
Nos tais talentos lentos.

## Neves Douradas

Quem suporta a divina decadência...  
Na surdina e mal tocada cadência —  
Aos trancos e barrancos?...  
Os eméritos penam por não saber,  
A diferença que há entre o escrever,  
E ler compassos brancos.

Os *pompieri* ficarão furiosos... —  
Por não compreender, como os virtuosos  
Conseguem essa proeza.  
A tormenta que envolve o esnobismo...  
Deprimentes lançam-se nos abismos —  
Revela u'a mor tristeza!...

Avante!... Combatentes de rumores!...  
Na batuta que enobrece os amores —  
D'onde vem a inspiração.  
Vossa glória é viver nos reles antros,  
Na celeuma arrogante dos “maestros” —  
P'ra reger aberração.

Poetas!... Luminosa é a vossa arte!...  
Que cantam as melodias — dest'arte!...  
— Cantos da natureza!  
Das fugas profundas nas variações...  
Harmonizando o enlevo nos corações —  
D'onde inspira a beleza!

Paulo Costa (Pacco)

Fotos: Freepik







# Festas Juninas: tradição, cultura e entretenimento

*Um mergulho na cultura brasileira, através das festas juninas*

**Q**

uadrilha, fogueira, milho, quentão, canjica, pipoca, pamonha: essas palavras evocam não apenas uma celebração, mas um verdadeiro mergulho na rica tapeçaria cultural, que são as festas juninas no Brasil. Repletas de tradições, elas revelam múltiplos aspectos históricos, religiosos e sociais do país, oferecendo uma oportunidade única de contato com nossas raízes.

Embora multifacetadas, as festas juninas têm sua gênese no formato das festividades dos santos populares na Península Ibérica, em especial, as festas de Santo Antônio, São João e São Pedro. Estudos indicam que suas origens remontam a ritos e festividades pagãs europeias que ocorriam durante o solstício de verão, marcando a transição da primavera para o verão. Ao chegarem ao Brasil, essas celebrações passaram por um processo de adaptação, mantendo o propósito original de comemorar a colheita.

As festas juninas, que ocorrem em junho, são nomeadas em referência a São João, cujo dia é celebrado em 24 de junho. Segundo o calendário católico, São João Batista, profeta que anunciou o nascimento de Jesus Cristo, nasceu

nessa data. Além de São João, Santo Antônio é homenageado em 13 de junho, e São Pedro, em 29 de junho.

## **Símbolos e tradições que encantam**

Um dos símbolos mais emblemáticos das festas juninas é a fogueira, cuja origem remonta ao catolicismo. De acordo com historiadores, a fogueira está associada a São João porque Isabel, prima de Maria, utilizou madeira e fogo para comunicar o nascimento de João Batista.

Além da fogueira, outras tradições culturais enriquecem as festas juninas. A quadrilha, uma dança típica dessas celebrações, é um exemplo marcante. Originária da França dos séculos XVIII e XIX, a quadrilha foi assimilada pela sociedade rural brasileira, tornando-se uma parte intrínseca das festividades juninas.

## **Sabores que contam histórias**

Os alimentos servidos nas festas juninas são mais do que meras iguarias; são símbolos da rica tradição gastronômica brasileira e refletem a importância dessas celebrações para a identidade nacional. O milho, presente em diversos pratos típicos, remete à tradição agrícola e é um testemunho da colheita abundante. Da mesma forma, a mandioca, encontrada

em várias receitas juninas, é um ícone da culinária brasileira.

## **Impacto cultural e econômico**

As festas juninas não apenas enriquecem a cultura brasileira, mas também desempenham um papel vital na economia e no turismo de várias regiões do país. Eventos como a Festa Junina de Votorantim, a maior do estado de São Paulo, atraem milhares de visitantes e impulsionam a economia local. Com uma programação diversificada e uma estrutura imponente, essas festividades transformam-se em verdadeiros espetáculos que movimentam a região.

## **Celebrando a alegria e a tradição das festas juninas**

As festas juninas são mais do que simples eventos; são celebrações que nos conectam às nossas raízes, à nossa história e à nossa cultura. É através delas que celebramos a colheita, renovamos a fé e compartilhamos a alegria que nos define como brasileiros.

Fontes: <https://brasilecola.uol.com.br/>  
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/>



# universo TEEN







Fotos: Freepik

## Pressão Social nas Redes Sociais

*Os impactos na intimidade teen: um olhar crítico sobre a influência das Redes Sociais na autoestima e saúde mental dos adolescentes*

**N**os meandros digitais das redes sociais, uma atmosfera aparentemente inofensiva, às vezes, encobre uma realidade complexa e desafiadora para os adolescentes. Nesse ambiente virtual, a busca incessante por validação e aceitação pode tornar-se uma armadilha para a intimidade e o bem-estar emocional dos jovens.

A corrida por curtidas, seguidores e uma imagem perfeita, certas vezes, obscurece a verdadeira essência de cada indivíduo, alimentando uma cultura de comparação constante e autoavaliação distorcida. Sob essa pressão social digital, a intimidade *teen* é frequentemente colocada em xeque, enquanto a saúde mental dos adolescentes é comprometida.

A incessante exposição a padrões irreais de beleza, conquistas e felicidade, perpetuados nas redes sociais, pode gerar ansiedade, baixa autoestima e até mesmo depressão, entre os jovens. O constante bombardeio de informações e a necessidade de estar sempre conectado podem levar a um isolamento paradoxal e uma desconexão com o mundo real.

Diante de tal cenário, é fundamental que os adolescentes compreendam a importância de cultivar uma relação saudável com as redes sociais. Isso implica não apenas estabelecer limites no tempo de tela e na exposição pessoal, mas também, em cultivar uma autenticidade digital que reflita sua verdadeira essência e valores.

Além disso, é essencial que os jovens busquem apoio emocional *offline*, fortalecendo laços familiares e de amizade, e procurando ajuda profissional quando necessário. A intimidade e saúde mental dos adolescentes devem ser protegidas e priorizadas em meio ao turbilhão digital das redes sociais.

Portanto, ao reconhecer e enfrentar os desafios da pressão social nas redes sociais, os adolescentes podem desenvolver uma relação mais equilibrada e saudável com a tecnologia, preservando sua intimidade e bem-estar emocional em um mundo cada vez mais conectado.

A busca incessante pela fama e reconhecimento nas redes sociais tem seu preço, e muitas vezes esse preço é a saúde mental dos influenciadores digitais. Num mundo onde cada curtida e comentário importa, os desafios enfrentados pelos criadores de conteúdo são muitos, exigindo não só criatividade, mas também uma resistência emocional.

O sonho de se tornar uma celebridade *online* atrai muitos jovens, mas nem todos estão preparados para lidar com a pressão constante de manter a relevância, agradar aos algoritmos das redes sociais e enfrentar o julgamento implacável dos seguidores.

Segundo pesquisas recentes, a maioria dos influenciadores digitais enfrenta níveis significativos de ansiedade e estresse devido à pressão por engajamento e à necessidade de manter uma imagem pública impecável. Além disso, a exposição excessiva e a falta de privacidade podem levar a uma sensação de constante vigilância e cobrança, afetando negativamente a saúde mental desses profissionais.

Recentemente, casos trágicos como os de PC Siqueira e Rodrigo Amendoim chamaram a atenção para a importância do cuidado com a saúde mental dos influenciadores digitais. Ambos os influenciadores, sobrecarregados pela pressão e pelos ataques virtuais, sucumbiram a problemas emocionais graves, destacando a necessidade urgente de oferecer suporte e recursos para aqueles que enfrentam dificuldades semelhantes.

Diante desses desafios, é fundamental que

os influenciadores digitais reconheçam a importância do autocuidado e busquem ajuda quando necessário. Estratégias como estabelecer limites saudáveis, buscar apoio emocional e priorizar o bem-estar pessoal são essenciais para enfrentar os desafios do mundo online sem comprometer a saúde mental.

Por isso, é importante quebrar o tabu em torno da saúde mental e incentivar abertamente o diálogo sobre o tema na comunidade de influenciadores digitais. Ao compartilhar experiências, buscar apoio profissional e adotar práticas de autocuidado, é possível enfrentar os desafios da fama nas redes sociais com mais equilíbrio e resiliência.

Neste sentido, é importante lembrar que a saúde mental não deve ser negligenciada em busca da fama e do sucesso *online*. Ao reconhecer e priorizar o bem-estar emocional, os influenciadores digitais podem construir carreiras mais sustentáveis e gratificantes, protegendo-se dos efeitos nocivos do mundo digital.

Portanto, fica o alerta: cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da imagem nas redes sociais. E ao primeiro sinal de dificuldade, não hesite em buscar ajuda. Juntos, podemos criar uma comunidade online mais saudável e acolhedora para todos.

Se você ou alguém que você conhece está enfrentando problemas emocionais, não hesite em procurar ajuda. Organizações como o Centro de Valorização da Vida (CVV) estão disponíveis para oferecer apoio e orientação a qualquer hora do dia.

Juntos, podemos cuidar melhor de nossa saúde mental e construir um mundo online mais empático e solidário.



Foto: Freepik



# Aqueça seu estilo!

*Aconchego e elegância: tecidos de lã e tricô para a estação mais sofisticada do ano*



Foto: Freepik

suéteres grossos e os cardigãs longos. Os suéteres surgem em cores neutras e vibrantes, ideais para compor *looks* com calças *jeans*, saias e até mesmo vestidos. Já os cárdigãs longos acrescentam um toque de sofisticação e podem ser usados abertos ou fechados, conforme o estilo desejado.

### **Gorros: Estilo e Praticidade**

Os gorros são acessórios indispensáveis para manter a cabeça aquecida e conferir aquele toque estiloso ao visual. Os modelos *oversized*, com pompons ou detalhes em tricô, despontam como tendência. Aposte em gorros coloridos para adicionar um ponto de destaque ao seu *look* de inverno. São perfeitos para combinar com casacos pesados e jaquetas, criando um contraste interessante e moderno.

### **Cachecóis: Volume e Cor**

Os cachecóis volumosos representam a grande tendência para o inverno de 2024. Confeccionados em lã ou tricô, não apenas aquecem, mas também transformam qualquer visual básico em algo especial. Opte por cores vibrantes ou padrões interessantes para conferir personalidade ao seu *outfit*. Além de protegerem contra o frio, os cachecóis são ótimos para brincar com camadas e texturas.

### **Tricô: Toque Artesanal e Sustentável**

Peças de tricô trazem consigo um charme artesanal perfeito para a estação. *Suéteres*, blusas e até mesmo vestidos de tricô estão em alta.



Foto: Freepik



Foto: Freepik

Esses itens proporcionam uma textura aconchegante e um visual descolado. Combine tricô com jeans ou couro para um *look* equilibrado e moderno. O tricô sustentável, elaborado com materiais *eco-friendly*, também ganha espaço, demonstrando que é possível estar na moda enquanto se cuida do planeta.

### **Dicas para fazer sucesso neste inverno com lã e tricô**

41

**Misture Cores e Texturas:** Não hesite em combinar peças de lã e tricô com outros tecidos para criar *looks* interessantes e modernos.

**Aposte em Acessórios:** Gorros e cachecóis são essenciais. Escolha cores que complementem ou contrastem com suas roupas.

**Sobreposições Inteligentes:** Utilize cárdigãs e suéteres como camadas principais. Acrescente casacos mais pesados por cima, nos dias mais frios.

**Priorize o Conforto:** Opte por peças que proporcionem conforto e permitam liberdade de movimento. Estilo e conforto podem andar de mãos dadas.

Neste inverno, os tecidos de lã e tricô são seus melhores aliados para um guarda-roupa quente e estiloso. A tendência é misturar, combinar e criar *looks* autênticos que reflitam sua personalidade. Portanto, prepare-se para abraçar o frio com muito estilo!

Fontes: <https://blog.paraísofeminino.com.br/>  
<https://chicorei.com/inverno-2024>

**N**o universo da moda, os tecidos de lã e tricô são como abraços calorosos, em meio aos dias frios de inverno. Pois além de proporcionarem conforto térmico, eles conferem uma textura agradável e um toque de charme nostálgico ao visual.

Nesta temporada de inverno 2024, a grande aposta recai sobre a mescla de texturas e cores, resultando em peças únicas e repletas de personalidade. Imagine combinações ousadas de tonalidades e estampas que, simultaneamente, agregam originalidade e acolhimento aos *looks*.

Além de acrescentarem estilo, os tecidos de lã e tricô também representam uma escolha consciente. Por serem materiais naturais e renováveis, eles se destacam como opções sustentáveis para aqueles preocupados com o meio ambiente. A junção de peças em lã ou tricô com outros tecidos e texturas revela-se uma forma inteligente de criar visuais estilosos e *eco-friendly*.

Portanto, neste inverno, não hesite em investir nos tecidos de lã e tricô. Eles transcenderam a mera condição de vestuário para se tornarem uma verdadeira declaração de estilo e uma escolha responsável. Abraçar o conforto, aconchego e sustentabilidade é a promessa dessas tendências que não, apenas aquecerão o corpo, mas também, o coração.

### **Roupas de Lã: Conforto com Sofisticação**

As roupas de lã são essenciais para enfrentar o frio com elegância. Nesta estação, destacam-se os



# Cigarro eletrônico: Mais de 2 milhões de usuários, no Brasil

*Um alerta sobre o perigo escondido:  
dispositivo é tão prejudicial quanto o  
cigarro convencional e contém altos  
níveis de nicotina*

**N**os últimos anos, tem-se observado um aumento significativo na incidência de câncer, especialmente do pulmão, tornando-o um dos tipos predominantes globalmente. Este aumento é influenciado pelo envelhecimento da população, pelo tabagismo e pelo uso de cigarros sem filtro.

Recentemente, os cigarros eletrônicos, conhecidos como vapers, ganharam popularidade, especialmente entre adolescentes e jovens até 25 anos. O Dr. Rafael Futoshi Mizutani, pneumologista do HCor (CRM/SP 144276), destaca uma preocupação crescente: o potencial desses jovens usuários migrarem para o cigarro convencional.

“Alguns fumantes de longa data veem o cigarro eletrônico como uma alternativa para parar de fumar. No Brasil, já são mais de 2 milhões de usuários, conforme a Sociedade Brasileira de Pneumologia. Estudos estão em curso para entender completamente os malefícios dos cigarros eletrônicos”, ressalta Dr. Mizutani.

A nicotina permanece como a principal substância prejudicial no tabagismo, sendo altamente viciante e diretamente associada ao desenvolvimento de células cancerígenas. Certos líquidos usados nos cigarros eletrônicos apresentam altas concentrações de nicotina, agravando o vício.

Além disso, os dispositivos liberam metais pesados, aumentando o risco de câncer no pulmão e em outros órgãos. Também podem causar diversas outras doenças, como infecções

das vias aéreas, tornando-as mais suscetíveis a vírus e bactérias.

O Dr. Mizutani explica: “O vapor dos cigarros eletrônicos contém inúmeras substâncias químicas nocivas, irritando as vias respiratórias e comprometendo a função pulmonar, deixando-as vulneráveis a infecções”.

Parar de fumar traz benefícios significativos à saúde, em todos os prazos, incluindo a redução do risco de câncer e de doenças cardiovasculares. “Os médicos estão prontos para oferecer o suporte necessário. Quem usa cigarro eletrônico deve parar imediatamente; e quem nunca o experimentou, deve evitar”, alerta o pneumologista.

Esta matéria destaca a urgência de conscientização sobre os perigos dos cigarros eletrônicos e os benefícios da cessação do tabagismo, convocando ações para proteger a saúde pública.

## **Ação da Anvisa e alertas da comunidade médica**

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) manteve a proibição de Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEF) no Brasil, em vigor desde 2009. Em decisão unânime, a diretoria reforçou a ilegalidade da fabricação, importação, comercialização, distribuição, armazenamento, transporte e propaganda desses produtos.

Medidas foram estabelecidas para fortalecer a fiscalização, apreensão e educação pública sobre os danos à saúde. Alguns estados e municípios já anunciaram ações, incluindo treinamento de equipes de fiscalização e cooperação com outros órgãos, como Polícia e Ministério Público.

A decisão da Anvisa foi baseada em estudos que indicam um potencial de dependência 20 vezes maior em usuários de cigarros eletrônicos, em comparação com fumantes de cigarros comuns. Também considerou a ausência de estudos sobre os efeitos a longo prazo e os alertas da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre os riscos à saúde, especialmente para jovens.

O foco principal das políticas é a proteção da saúde de crianças e adolescentes, que são o principal público-alvo dos cigarros eletrônicos. O diretor-presidente da Anvisa, Antônio Barra Torres, destacou o alerta global da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre o problema. Segundo a OMS, o ritmo de crescimento do uso de vapes entre jovens é alarmante, sendo o maior consumo na faixa etária de 13 a 15 anos do que em adultos.

A Coordenadora do Centro de Estudos sobre Tabaco e Saúde (Cetab) da Ensp/Fiocruz, Silvana Turci, reforça a falta de comprovação científica na narrativa de que os vapes são menos prejudiciais. Ela destaca a importância de métodos comprovados para cessar o tabagismo, citando o alerta da OMS sobre o uso dos dispositivos.

Segundo a OMS, além de altamente viciantes, os cigarros eletrônicos geram substâncias tóxicas que podem causar câncer, aumentar o risco de doenças cardíacas e afetar o desenvolvimento cerebral. O uso desses dispositivos também pode levar a certos distúrbios de aprendizagem entre os usuários.



# AUTOS & CIA







# Conheça a Honda NC 750 X DCT

*Modelo permite troca automática de marchas*

**S**e você procura uma moto que proporcione boa dirigibilidade na estrada e na cidade, com torque e potência e baixo consumo de combustível, a Honda NC 750 X DCT é uma boa opção, com preço a partir de R\$ 58.346.

Com tanque de combustível com capacidade para 14,1 L e fazendo até 28 km/litro, a moto tem autonomia de quase 395 km. Com centro de gravidade baixo, ela é confortável no uso diário, com boa posição de dirigir. Mas é importante lembrar que é uma motocicleta grande; portanto, requer cuidado e atenção ao passar por entre os veículos.

A NC (Novo Conceito) mescla algumas particularidades que existem nas scooters em uma moto de rua, que possui cara e tamanho de moto grande, incluindo um motorzão. O modelo surgiu em 2012 e vem evoluindo, desde então. A atual geração está no mercado desde 2022.

Esta 750 é uma crossover: uma moto com características de motos *Naked* e uma moto pensada para o uso no asfalto; não é uma moto para você fazer um rali dos Sertões. Ela vem com rodas de liga leve aro 17 na frente e na traseira.

O modelo pode vir com acessórios como: bagageiro e estrutura para receber malas laterais, protetor de motor lateral, luzes auxiliares e outros acessórios como a tomada USB-C dentro do compartimento, que é um espaço diferente que ela tem e está localizado onde era o tanque de combustível, mudado para baixo do banco do garupa. Uma mesma chave serve para acessar o compartimento e o tanque: girando para

a direita, você acessa o compartimento, onde pode ser guardado seu capacete (dependendo do modelo) e outros objetos; girando para a esquerda, você acessa o tanque.

Ela possui uma posição de pilotagem mais prática; o guidão é mais alto e largo; a ergonomia entre a altura do guidão e a altura do banco, junto com a posição da pedaleira, deixa numa posição mais natural confortável, permitindo que você rode mais e tranquilo.

Ela tem um centro de gravidade mais baixo, o que ajuda nas manobras. Isto se deve ao uso do motor de dois cilindros paralelos, com inclinação diferente do padrão: uma inclinação normal tem 15°, a NC 750 X tem uma inclinação maior: 11°. O motor possui um funcionamento que trabalha com regime de rotações um pouco mais baixo do que o normal.

Uma história que surgiu no passado é que a moto usaria o mesmo motor do Honda Fit. Na verdade, o único item que esse motor compartilha com motor do Honda Fit são os pistões. O motor com essa distribuição deixa o peso mais pra baixo, com isso fica mais fácil andar e mais fácil manobrar; é uma moto que, apesar de ser pensada para a estrada, pode ser usada na cidade.

Esse motor gera 58,6 cavalos de potência com quase 7000 rpm e torque de 7 kg. Durante a pilotagem, você tem uma sensação de que tem mais torque do que potência.

Na versão DCT (Dual Clutch Transmission), a moto possui câmbio de dupla embreagem, que atua fazendo com que a marcha seguinte fica pronta para ser engatada.

O sistema controla tudo automaticamente. Não há manete de embreagem e nem pedal de câmbio. As trocas de marchas são feitas na melhor hora possível, graças à calibragem do módulo que vai analisando o comportamento que você tem, ao pilotar.

Na versão DCT, o freio de mão fica literalmente de mão, acionado por uma alavanca que trava uma segunda pinça de freio, e não deixa a moto rodar.

Para quem não está acostumado com câmbio automático em moto, é bom prestar atenção e estar ciente de que, se a moto estiver em uma inclinação, não vai poder deixar uma marcha engatada para evitar que a moto desça. Nesta situação, é recomendável acionar o freio de mão. Mas é bom estar atento também para não sair com a moto tendo o freio de mão acionado, pois isso pode aquecer o disco de freio. Uma luz no canto inferior direito do painel indica se o freio de mão está puxado. Aí, é só apertar um botão e liberar.

No punho direito, fica o botão de partida e corta corrente. A versão DCT vem com três botões juntos. Um dos botões (D, de Drive) serve para engatar a marcha para você sair com a moto, o N (Neutro) volta para o ponto morto e o terceiro botão permite que você troque as marchas manualmente.

A Honda NC 750 X DCT é uma moto pensada para o prazer de dirigir, tanto na estrada, quanto na cidade, oferecendo ao condutor a opção de escolher se quer trocar as marchas manual ou automaticamente. Vai do gosto do piloto.





## *E-fuel*: a gasolina revolucionária da Porsche

**V**ocê já se imaginou ao volante de um Porsche? Certamente, a maioria dos motoristas já sonhou dirigir um dos carros de uma das mais famosas e tradicionais marcas da indústria automobilística.

Agora, dirigir um Porsche movido a gasolina sintética, que não vem do petróleo, mas usa a água como base, é, sem dúvida, um sonho ecologicamente correto.

A montadora é sócia de uma *holding* que desenvolve projetos de combustíveis sintéticos. A Porsche quer sair na frente neste assunto, e garantir mais alguns anos de vida aos motores à combustão. A empresa garante, inclusive, que a octanagem do combustível sintético é igual, por exemplo, à da gasolina usada na Europa. A Porsche ressalta, ainda, que usa energia solar ou eólica para produzir esse combustível

sintético, em uma plataforma no sul do Chile, através de processo de dessalinização da água do mar. Ou seja: não usa água potável.

Em abril, a Porsche recebeu jornalistas na plataforma chilena para apresentar o combustível produzido à base de água. E, no começo de maio, fez demonstrações pelas ruas de São Paulo, abastecendo seus carros com o combustível sintético e possibilitando que os veículos fossem conduzidos e avaliados por jornalistas.

A avaliação geral é de que não há diferença na maneira de condução, e as médias de consumo estão um pouco abaixo do uso de combustível fóssil. Lembrando que os carros da montadora usam gasolina *Premium*. Outro ponto positivo é a redução na emissão de gases poluentes, de acordo com a Porsche. Além disso, o combustível à base de água é uma opção para quem ainda não aposta nos carros 100% elétricos.

*Empresa busca alternativa para combustíveis fósseis e, ainda por cima, salvar os motores a combustão*

### Como é feita a gasolina

45

A 'gasolina sem petróleo', batizada pela marca de *e-fuel*, possui como matéria-prima hidrogênio e dióxido de carbono – um dos maiores causadores do efeito estufa. No processo, a energia eólica divide os dois componentes básicos da água (oxigênio e hidrogênio). Depois, o CO2 é capturado do ar e filtrado para a obtenção do dióxido de carbono, que é combinado com hidrogênio para produzir metanol sintético, usado como base para a produção de gasolina, querosene e diesel sintéticos.

Por ser líquido, o combustível produzido pode aproveitar a infraestrutura atual de abastecimento e não exige alterações nos motores que utilizam a versão fóssil da gasolina ou diesel. Como se vê, é a Porsche tentando garantir que seus aficionados ainda ouçam, por algum tempo, a sinfonia que é o ronco de seus motores.

Sistema de Radiestesia para encontrar água

**Elio Sonda**

Elio





Fotos: Freepik

## Como preservar a pintura do carro

**P**reservar a pintura do seu carro é essencial para manter o veículo com boa aparência e valorizar seu patrimônio. Aqui estão algumas dicas para cuidar da pintura do seu carro:

### Lavar corretamente

Comece lavando de cima para baixo, usando um produto de lavagem específico para automóveis. Evite sabão em pó, detergente ou outros produtos de limpeza domésticos. Lave à sombra, para evitar manchas causadas pelo calor.

Aplique cera a cada mês para garantir brilho e proteção contra raios UV. Faça movimentos circulares e sem muita pressão.

## Conheça dicas para preservar a pintura do seu automóvel

### Cuidado com a capa e onde estaciona

Use capas de proteção apenas para veículos estacionados por dias na garagem. Evite colocar e retirar a capa diariamente, para evitar riscos na lataria.

Opte por estacionar onde há cobertura para proteger a pintura do sol, chuva e galhos de árvores, além do cocô dos pássaros.

Se você preferir, também pode procurar um lava-rápido de sua confiança para lavar seu carro. Lembre-se de que uma pintura bem cuidada não apenas mantém o carro bonito, mas também contribui para sua durabilidade e para o valor de revenda.



SERRALHERIA  
**CASARINI**

EINTEC

Portão Basculante | Portão de Correr | Vitrôs  
Corrimão | Instalação de motor para Portão  
e muito mais

Rua Joaquim Silvério de Almeida, 290 | Parque Santa Maria | Tatui/SP

(15) 99707-9907 | serralheriacasarini@hotmail.com



# CONSTELAÇÃO:



01 - Rogério, Marcos Rodrigues, Joana de Paula e Donny, 1º Encontro de Escritores Tatuianos, Museu Paulo Setúbal, Tatuí; 02 - Bruno, Bia, Isa e Du, 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 03 - Malu, Gabriel, Claudia e Josi; 15 anos Malu, Buffet Claudia Rauscher, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 04 - Guilherme, Renata, Claudio, Alan e Bernadete, Sítio do Carroção, Tatuí; 05 - Cima e Dirceu, Boteco Social do Rotary, Rotary Club Tatuí



## REFRILUX

Peças e assistência técnica para  
lavadoras | refrigeradores | freezer | ar-condicionado



Loja 1: (15) 3305-5522

 (15) 99705-5085

Loja 2: (15) 3259-1684

Loja 1: Rua do Cruzeiro, 830 | Tatuí/SP  
Loja 2: Rua Maneco Pereira, 182 | Tatuí/SP

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





06 - Rose e William, Boteco Social do Rotary, Rotary Club Tatuí; 07 - “Grande Jogo Aéreo” – 40 anos Grupo Escoteiro Tupancy, Parque Municipal Ecológico “Maria Tuca”, Tatuí; 08 - Cláudia, Niagara Falls, Canadá; 09 - Maiana e Pietro, homenagem ao “Dia das Mães”, Escola Ternura, Tatuí; 10 - Ary, Marisa e Mariana, 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí

Seu anúncio onde todos  
possam ver!







11



13



14



12



15

11 - Cristina, Rogério, Maria Inês e Jaime, Praça da Matriz, Tatuí; 12 - Alessandra e Amanda, homenagem “Dia das Mães”, Escola Ternura, Tatuí; 13 - Isabella, Rizek e Raphael, casamento Isabella e Raphael, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 14 - Luiz Carlos e Karin, 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 15 - Simone e Ricardo, Boteco Social do Rotary, Rotary Club Tatuí



**GHS**

Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio  
Negócios Integrados

Elméc

CLCB  
AVCB  
PGR/PPP  
Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros  
PCMSO  
Avaliações Ambientais  
Perícias  
Laudo de Caldeiras

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

GHS- Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

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

15 99144-8747/ 15 98191-1248





16 - Andrea e Celina, Festiva do Dia das Mães, Rotary Club Tatuí; 17 - Oseias, Eduardo Capi, Kiko, Guilherme, Giovani, Fábio, Eduardo e Luciano, 93ª Festa da Caridade do Lar São Vicente de Paulo, Tatuí; 18 - Maristela e Ney, Rothenburg ob der Tauber, Alemanha; 19 - Letícia e Felipe, homenagem "Dia das Mães", Escola Ternura, Tatuí

## CHÁCARA EM BOITUVA\*

**Terreno: 4,5 alqueires**  
**Local: Bairro dos Correias**

### IMÓVEL:

#### CASA SEDE

Sala ampla | Cozinha | 4 Suítes | 1 Quarto | 2 Banheiros  
 Lavanderia | Piscina | Salão de festa | Salão de jogos | Churrasqueira

#### CASA DO CASEIRO

Sala | Cozinha | Banheiro | 2 Quartos

Campo de futebol | Quadra de vôlei + futsal | Canil | Curral  
 Nascente | Área verde

## Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



## Informações:

CRECI SP 46288-J

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec

ig /camargoelmec



# Brigadeiro de Árvore

**I**ncrível!!! Você sabia que há uma árvore, na nossa região, chamada Jaracatiá, com um belo tronco barrigudo que lembra a paineira? Isso mesmo! Seu tronco tem sido utilizado na culinária, há muito tempo, devido à sua madeira porosa e sem celulose, semelhante ao tronco do mamoeiro. Antigamente, abundante em nossas matas, a exploração de sua polpa e o desmatamento quase dizimaram a árvore. Contudo, é possível colher o miolo sem danificar a planta, pois ela se regenera completamente, e seus galhos também podem ser utilizados. Curiosamente, a cocada vendida antigamente na Serra do Mar era, na verdade, doce de Jaracatiá, agora, um Patrimônio Cultural Caipira do Estado de São Paulo. Hoje, trazemos uma receita especial, desenvolvida pelo nosso amigo e leitor Fabrício Manis de Almeida: o Brigadeiro de Árvore! Fabrício é especialista em criar essas delícias, e esta receita já conquistou muitos paladares. Certamente, vai conquistar o seu também! Anote aí, caro leitor!

## Ingredientes:

1 lata de leite condensado  
2 colheres (sopa) de manteiga  
5 colheres (sopa) de açúcar  
40 ml de mel de jataí  
1/2 xícara de água  
1 xícara de tronco de jaracatiá ralado  
Leite em pó para enrolar os brigadeiros

## Modo de Preparo:

Descarte a casca do jaracatiá, rale a polpa e coloque em uma panela junto com uma colher de manteiga, meia xícara de água, o açúcar e o mel de jataí (ou mel de sua preferência). Mexa até que a água evapore e o jaracatiá fique dourado e levemente cristalizado. Reserve. Em outra panela, adicione a manteiga restante e o leite condensado, mexendo até obter o ponto de brigadeiro. Adicione o jaracatiá refogado e misture bem.

Enrole os brigadeiros no leite em pó.

Essa receita celebra nossa cultura caipira, ajuda a divulgar e preservar a magnífica planta do jaracatiá, e o mel de jataí adiciona um toque final com sabor do campo, além de contribuir para a preservação dos nossos queridos polinizadores.

Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar?  
Mande um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) ou  
mensagem, através do [\(15\) 99789-5267](tel:15997895267)  
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)  
e seja o próximo a brilhar com a gente!



51

Apetite **hadar**

**TAMBELLI** 75 ANOS  
PASTELARIA E LANCHONETE

Feliz Dia dos  
**Namorados**

R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí/SP | (15) 3251-2210  
Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí/SP | (15) 3251-4016  
[f Pastelaria Tambelli](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) [i pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Imec

Acesse o nosso cardápio através do QR code





# Dia dos Namorados

Um brinde ao amor com  
o seu vinho preferido.



Os melhores rótulos você  
encontra nas **conveniências**  
da **Rede Comendador**.



**COMENDADOR**

*Sempre o melhor para você!*