

Revista  
**hadar**

www.revistahadar.com.br

Desde  
**2007**

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 17 • EDIÇÃO 203 • OUTUBRO DE 2024

# Envelhecer:

A arte de **VIVER** e aprender  
com a **VIDA!**



elmecc  
**camargo**



## Ensino:

Professores integram IA,  
preservando sua essência na  
formação de cidadãos

## Outubro Rosa:

A campanha é primordial  
na luta contra o câncer  
de mama

## Dia das Crianças:

Além da celebrar a data, é  
vital garantir proteção e um  
futuro digno a elas

Parabéns pela Revista Hadar. Todo mês novidades, conhecimentos e informações úteis. Sempre recheada de coisas agradáveis, fáceis de serem lidas e compreendidas. Grande abraço a vocês que fazem parte desse importante meio de comunicação.

**Claudia Pettinelli**  
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Oi, Bernadete, a revista tá empolgante. Parabéns, especial para as matérias "Paradoxo Moderno e a democracia enfrenta se...", reflexivas e norteadoras.

**Regina Dalmazzo**  
(Fazendo alusão à edição de setembro - seção Papo Sério (Magaldi), e Matéria de capa)

Eba! Parabéns! Parabéns! Parabéns! Dá-lhe, Chefa Querida!

**Maria Eugênia**  
(Fazendo alusão à edição de setembro)

Gostaríamos de expressar nossos sinceros agradecimentos a @revistahadar, pela oportunidade de realizar uma entrevista com o presidente Carlos Olivier Jr, em comemoração aos 119 anos do Lar São Vicente de Paulo. É um privilégio poder compartilhar a história e o impacto positivo que nosso Lar tem na vida dos idosos e da comunidade. Agradecemos o espaço dado para falarmos sobre nossas conquistas e desafios, além da importância do cuidado e acolhimentos. Juntos, seguiremos firmes na missão de promover bem-estar e dignidade a todos os nossos residentes!

**Diretoria do Lar São Vicente de Paulo**  
(Fazendo alusão à matéria publicada na seção Celebração, em comemoração aos 119 anos do Lar, edição de setembro)

Muito obrigado, ficou linda a reportagem!

**Rogério Miranda**  
(Fazendo alusão à matéria seção Cultura Projeto "Café, Viola & Companhia", edição de setembro)

Só tenho a agradecer!!! A revista ficou linda. E venha fazer-nos uma visita ao nosso projeto. Muito obrigado pelas matérias na Revista.

**Godoy nogueira**  
(Fazendo alusão às publicações seção Cultura Projeto "Café, Viola & Companhia" e 6ª Rotary Gaúcha)

Querida, obrigado pelo feedback!!! Mais uma vez, parabéns pela revista, pela coragem e pela perseverança!!! "Há homens que lutam um dia e são bons; há outros que lutam um ano e são melhores; há os que lutam muitos anos e são muito bons. Mas há os que lutam toda uma vida - esses são imprescindíveis." (Bertolt Brecht).

**Luiz Carlos Magaldi**  
(Fazendo alusão à edição de setembro)

## DIÁRIOS COMEMORATIVOS 2024 | Outubro

- 01 - Dia Internacional da Música/ Dia do Vendedor/ Dia do Vereador/ Dia de Santa Teresinha/ Dia Internacional das Pessoas Idosas/ Dia Nacional do Idoso/ Dia do Representante Comercial/ Dia Mundial do Vegetarianismo/ Dia Mundial da Urticária/ Dia Internacional do Café
- 02 - 2º Eclipse Solar de 2024 - Eclipse Anular/ Dia Internacional da Não-Violência/ Dia do Anjo da Guarda/ Dia do Quadro Complementar de Oficiais
- 03 - Dia Mundial do Dentista/ Dia das Abelhas/ Dia do Profissional de Organização/ Dia do Engenheiro de Energia/ Dia do Petróleo Brasileiro
- 04 - Dia dos Animais/ Dia de São Francisco de Assis/ Dia da Natureza/ Dia do Cachorro/ Dia Mundial do Sorriso/ Dia do Agente Comunitário de Saúde/ Dia do Barman/ Dia do Médico do Trabalho
- 05 - Dia de São Benedito/ Dia Nacional da Micro e Pequena Empresa/ Dia Mundial dos Professores/ Dia da Promulgação da Constituição de 1988/ Dia da Ave
- 06 - Dia de São Bruno/ Dia do Tecnólogo/ Dia Mundial da Paralisia Cerebral/ Primeiro Turno das Eleições Municipais 2024
- 07 - Dia do Compositor Brasileiro/ Dia Mundial do Habitat/ Dia do Trabalho Decente/ Dia de Nossa Senhora do Rosário/ Dia Mundial do Algodão
- 08 - Dia do Nordeste/ Dia Nacional de Doação de Cordão Umbilical
- 09 - Dia do Atletismo/ Dia Mundial dos Correios/ Dia do Açougueiro
- 10 - Dia de São Daniel Comboni/ Dia Mundial da Saúde Mental/ Dia dos Veteranos da Marinha/ Dia Nacional de Luta Contra a Violência à Mulher/ Dia Mundial da Visão/ Dia Nacional de Segurança e de Saúde nas Escolas/ Dia Mundial Contra a Pena de Morte
- 11 - Dia Nacional de Prevenção da Obesidade/ Dia Internacional das Meninas/ Dia do Deficiente Físico/ Dia de Yom Kipur/ Dia Mundial do Ovo
- 12 - Dia das Crianças/ Nossa Senhora Aparecida/ Dia do Engenheiro Agrônomo/ Dia do Corretor de Seguros/ Dia Nacional da Leitura/ Descobrimto da América/ Dia do Rio Tietê/ Dia do Cirurgião Pediátrico/ Dia Mundial de Cuidados Paliativos/ Dia Mundial da Artrite Reumatoide/ 2.º Dia Mundial das Aves Migratórias/ Dia Nacional do Lobo-Guará
- 13 - Dia Nacional do Fisioterapeuta e do Terapeuta Ocupacional/ Dia Internacional para a Redução de Desastres/ Dia Mundial da Trombose
- 14 - Dia do Meteorologista/ Dia Mundial da Normalização/ Dia Nacional da Pecuária
- 15 - Dia do Professor/ Dia Mundial da Lavagem das Mãos/ Dia Internacional das Mulheres Rurais/ Dia do Educador Ambiental/ Dia do Consumo Consciente/ Dia Internacional da Mulher Rural/ Dia do Médico Neurologista/ Dia Mundial da Bengala Branca
- 16 - Dia de São Geraldo/ Dia do Chefe/ Dia do Anestesiologista/ Dia Mundial da Alimentação/ Dia Mundial do Pão/ Dia do Engenheiro de Alimentos/ Dia Mundial da Coluna
- 17 - Dia da Agricultura/ Dia do Eletricista/ Dia da Indústria Aeronáutica Brasileira/ Dia do Profissional da Propaganda/ Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza/ Dia da Música Popular Brasileira/ Dia Nacional da Vacinação
- 18 - Dia do Médico/ Dia do Pintor/ Dia do Estivador/ Dia de São Lucas/ Dia Mundial da Menopausa
- 19 - Dia do Profissional de Informática/ Dia do Guarda Noturno/ Dia Nacional da Inovação/ Dia do Operador de Caixa/ Dia do Profissional de Tecnologia da Informação/ Dia Nacional de Combate à Sífilis e à Sífilis Congênita/ Dia Internacional de Combate ao Câncer de Mama
- 20 - Dia Mundial das Missões/ Dia do Maquinista/ Dia do Poeta/ Dia do Arquivista/ Dia Mundial do Controlador de Tráfego Aéreo/ Dia Mundial da Osteoporose/ Dia Mundial da Estatística/ Dia Mundial de Combate ao Bullying
- 21 - Dia Nacional da Alimentação na Escola/ Dia do Ecumenismo/ Dia do Securitário/ Dia do Podcast/ Dia do Economista Doméstico/ Dia Internacional da Maçã
- 22 - Dia do Paraquedista/ Dia do Enólogo/ Dia Internacional de Atenção à Gagueira/ Dia de São João Paulo II/ Dia do Protesto Mundial contra o Uso do Eletrochoque
- 23 - Dia da Força Aérea Brasileira/ Dia do Aviador/ Dia do Aposentado do Banco Central
- 24 - Dia das Nações Unidas/ Dia Mundial do Desenvolvimento da Informação/ Dia Mundial de Combate à Poliomielite
- 25 - Dia do Dentista/ Dia de São Crispim e São Crispiniano/ Dia de São Frei Galvão/ Dia do Sapateiro/ Dia Nacional da Saúde Bucal/ Dia do Engenheiro Civil/ Dia Nacional de Combate ao Preconceito contra as Pessoas com Nanismo/ Dia da Democracia/ Dia Mundial do Macarrão/ Dia Mundial da Ópera
- 26 - Dia do Trabalhador da Construção Civil/ Dia do Metroviário
- 27 - Dia Mundial do Patrimônio Audiovisual/ Dia Mundial da Terapia Ocupacional/ Dia Nacional de Mobilização Pró-Saúde da População Negra/ Dia Nacional de Luta pelos Direitos das Pessoas com Doenças Falciformes/ Dia do Engenheiro Agrícola/ Segundo Turno das Eleições Municipais 2024
- 28 - Dia do Servidor Público/ Dia da Engenharia da Aeronáutica/ Dia Internacional da Animação/ Dia do Flamenguista/ Dia de São Judas Tadeu/ Dia Mundial do Judô
- 29 - Dia Mundial da Psoríase/ Dia Nacional do Livro/ Dia Mundial do AVC/ Dia Nacional da Prevenção da Lavagem de Dinheiro
- 30 - Dia do Comerciante/ Dia do Material Bélico/ Dia do Ginecologista/ Dia do Fisiculturista/ Dia do Balconista/ Dia da Decoração/ Dia do Designer de Interiores/ Dia da Merendeira Escolar/ Dia Nacional de Luta contra o Reumatismo
- 31 - Dia das Bruxas - Halloween/ Dia do Saci/ Dia Nacional da Poesia/ Dia Mundial da Poupança/ Dia da Reforma Protestante/ Dia da Dona de Casa/ Dia Nacional da Proclamação do Evangelho/ Dia Mundial das Cidades

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

# Carta ao leitor

## Prezado leitor:

Mais uma vez estamos aqui, para conversar com você, e trazer temas relevantes, que fazem parte do seu dia a dia, e que nos convidam à reflexão. A cada edição, buscamos não apenas informar, mas criar uma conexão direta com sua rotina, levantando questões que impactam a todos nós, de maneira prática e urgente.

Nesta edição, começamos com um fenômeno que já está batendo à nossa porta: o calor extremo. O verão nem chegou, e já enfrentamos ondas de calor como nunca vistas. Essa mudança no clima, que ocorre mais rápido do que os especialistas previam, traz à tona uma verdade inegável: o ser humano tem uma grande parcela de responsabilidade no que está acontecendo. Se causamos esses desequilíbrios, também cabe a nós buscar as soluções, pois somos a única espécie capaz de reverter esse quadro.

No entanto, não é apenas o clima que está mudando. Há outra onda, mais silenciosa e igualmente transformadora: o envelhecimento da população. Este é um desafio global, e o Brasil não está imune a ele. Estamos nos aproximando de um tempo em que haverá mais idosos do que crianças, e isso nos leva a refletir sobre como nós estamos preparando para essa realidade. Temas como mobilidade urbana, previdência social e o etarismo – o preconceito por idade – já se impõem como questões urgentes a serem discutidas e resolvidas!

Envelhecer é parte da jornada de todos nós, um processo natural que só pode ser interrompido pela morte. Ensinar as gerações mais jovens a respeitar os idosos é fundamental, pois eles são os pilares sobre os quais a sociedade atual foi construída. O respeito aos mais velhos é, na verdade, respeito ao nosso próprio futuro, pois a forma como tratamos os idosos hoje, definirá a sociedade que teremos amanhã.

E como sempre, a Hadar vai além. Trazemos, nesta edição, temas que inspiram ação, promovem solidariedade, falam sobre qualidade de vida, cultura, amor, e, acima de tudo, reforçam o nosso compromisso com você, leitor, que nos acompanha há mais de 16 anos. Sua confiança é o que nos motiva a continuar, sempre com ética, profissionalismo e muito carinho.

Aproveite cada página, boa leitura e até a próxima!

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

	<b>MODA</b>	
	<b>Charme da Primavera:</b> Linho, seda e algodão: frescor e elegância para os dias quentes.	<b>12</b>
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>		
<b>Terapia de Reposição Hormonal:</b> Avanços na (TRH) melhoram a qualidade de vida no climatério e menopausa.		<b>26</b>
	<b>CULTURA</b>	
	<b>Street Art:</b> Ressignifica espaços públicos, promovendo diálogo e inclusão nas cidades.	<b>32</b>
<b>AUTOS &amp; CIA</b>		
<b>Yuan Pro chega ao Brasil:</b> SUV compacto elétrico oferece boa tecnologia.		<b>46</b>
	<b>UNIVERSO TEEN</b>	
	<b>Drogas:</b> Conscientização e ações conjuntas são essenciais para proteger as novas gerações dos perigos das drogas.	<b>42</b>

**Visão:** Como Revista regional, almeja à valorização do interior paulista, proporcionando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira a divulgar cultura, mas também, a 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  
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@elmecomunicacoes.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 Paula Ferreira; Lucas Mendes; Juliana Ribeiro; Roberto Lima; Symone Maria Machado Bonfim; Albamaria Abigailil; Thais Mussi; Alexandre Henrique Macchetti; Cláudia Luz, André Marques Mansano; Maria Clara Almeida; Ana Paula Duarte; Mariana Silva; Lucas Andrade; Carlos Henrique; Carlos Eduardo Martins; Chrisandra Shufelt; Ana Vlória Bandeira; Ilana Marques; Vitor Filipputti; José Joaquim Mendes Castanho; Alexandre da Silva 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.

# Dia das Crianças: celebração da infância e proteção do futuro

*Reflexões sobre a importância de preservar a inocência, em um mundo repleto de desafios*



Foto: Freepik

O Dia das Crianças, celebrado em 12 de outubro no Brasil, vai muito além das comemorações e presentes. Essa data convida-nos a uma profunda reflexão sobre o que significa ser criança e o que se deve fazer para garantir que todas possam viver essa fase mágica, em sua totalidade. A infância é um período único, marcado pela curiosidade, pela descoberta e pelo florescimento dos sonhos. É o momento de aprender, brincar e desenvolver valores que moldarão o futuro de cada ser humano.

Contudo, infelizmente, essa realidade não se estende a todas as crianças. Em pleno século XXI, milhares de pequenos são vítimas de abusos, violências e privações, impossibilitados de vivenciar a pureza e a segurança que deveriam caracterizar tal fase da vida. Para muitos, o Dia das Crianças não representa a celebração da inocência, mas um efetivo lembrete de lutas diárias por sobrevivência e direitos básicos que, por vezes, são negados a elas.

## A origem do dia das crianças e seu significado

A celebração do Dia das Crianças, no Brasil, tem sua origem em 1924, quando o deputado federal Galdino do Valle Filho propôs a criação da data como uma forma de promover a proteção e o bem-estar das crianças. A proposta surgiu após a 1ª Conferência Internacional sobre o Bem-Estar da Criança, realizada em Genebra, em 1924, que abordou a importância dos direitos infantis e a necessidade de haver proteção especial para as crianças.

A escolha do dia 12 de outubro não foi aleatória. Em 1924, a data foi estabelecida para coincidir com a celebração de Nossa Senhora Aparecida, padroeira do Brasil. O dia 12 de outubro já era um feriado religioso importante no país, e a associação do Dia das Crianças a essa data ajudou a consolidar a celebração, no calendário nacional. Essa escolha também visava aproveitar a visibilidade do feriado para destacar a importância dos direitos e da proteção infantil, tão necessária.

A partir da década de 1950, campanhas publicitárias e ações de marketing contribuíram para que a data se consolidasse como ocasião de celebração

e consumo, mas o verdadeiro sentido do Dia das Crianças vai além do consumismo. Ele existe para lembrar a todos nós, adultos e sociedade, que as crianças são portadoras de direitos inalienáveis e que temos a responsabilidade de garantir que vivam sua infância em sua plenitude.

Em nível global, o Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF) criou o Dia Mundial da Criança, comemorado em 20 de novembro, reforçando a necessidade de cuidar e proteger as crianças em todo o mundo, especialmente as mais vulneráveis. Esta data é um marco de conscientização sobre a importância de promover saúde, educação e segurança para todos os pequeninos.

## A importância de ser criança

Ser criança é um direito. A infância é a fase em que as sementes do caráter, da empatia e da cidadania são plantadas. É nesse período que as experiências de vida, as relações e os aprendizados moldam o indivíduo que a criança tornar-se-á no futuro. No entanto, muitas delas, especialmente em contextos de pobreza e vulnerabilidade, não têm o privilégio de viver essa fase plenamente.

Segundo o Painel de Dados da Ouvidoria Nacional de Direitos Humanos, até maio de 2024, já foram registradas 11.692 denúncias de violência sexual contra crianças e adolescentes no Brasil. Esses números chocam-nos e revelam-nos uma realidade cruel: o abuso, a negligência e a exploração infantil ainda são desafios enormes, em nossa sociedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 320 crianças e adolescentes são explorados sexualmente por dia, no Brasil, sendo que 75% das vítimas são meninas, em sua maioria negras.

## O papel fundamental do ECA

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), criado em 1990, é a principal ferramenta jurídica que protege os direitos das crianças e dos adolescentes, no Brasil. Ele estabelece que é dever de todos – família, Estado e sociedade – assegurar o desenvolvimento físico, emocional e social dessas crianças. O artigo 4º do ECA destaca que “garantir a integridade das crianças deve ser uma prioridade absoluta”. Isso envolve cuidar de seu bem-estar físico, mas

também, de sua saúde emocional e psicológica.

A realidade, no entanto, é dura para muitas crianças. Milhares ainda vivem em situações de violência, exploração e abandono. Muitos dos crimes cometidos contra elas permanecem sem denúncia, devido ao medo, à vergonha ou à proximidade com os agressores, que frequentemente são pessoas de confiança. Além disso, o sistema judicial enfrenta dificuldades em oferecer respostas eficazes, por vezes perpetuando a impunidade.

## Os desafios e as campanhas de proteção

A identificação e a denúncia de abusos contra crianças são fundamentais para combater essa realidade. Organizações como o Fórum de Enfrentamento à Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes e campanhas como “Faça Bonito – Proteja Nossas Crianças e Adolescentes” trabalham incansavelmente para conscientizar a sociedade sobre o problema e estimular a denúncia. O Governo Federal também lançou a mobilização “Quebre o Ciclo da Violência”, incentivando as pessoas a ouvirem, acolherem e denunciarem casos de abusos.

## A infância como pilar de um futuro melhor

Proteger a infância é investir em um futuro mais justo, mais humano e mais empático. Quando garantimos que as crianças vivam em ambientes de amor, respeito e segurança, estamos preparando-as para serem adultos conscientes, capazes de transformar a sociedade em um lugar melhor. Elas são o reflexo do mundo que queremos construir.

**Conclusão:** Neste 12 de outubro, ao celebrarmos o Dia das Crianças, precisamos ir além das festividades e presentes. É um dia para refletir sobre nossa responsabilidade em assegurar que todas as crianças tenham a oportunidade de viver sua infância com alegria, segurança e dignidade. Proteger uma criança é proteger o futuro, e esse é um compromisso de cada um de nós. Afinal, ser criança é um direito que deve ser inegociável e preservado com amor, respeito e cuidado, hoje e sempre.

Fonte: <https://www.brasilefajto.com.br/2024/05/18/brasil-registra-mais-de-11-mil-denuncias-de-violacao-sexual-contras-criancas-e-adolescentes-em-2024>

Pizzaria  
*Ebo & Lima*



ElmeC

*Feliz Dia das Crianças!*

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

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

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP |  Pizzaria Ebo & Lima |  @pizzariaebolima\_



Foto: Freepik

# A importância das eleições municipais

*Votar é participar, é exercer ato democrático*

**N**este mês de outubro, realizaram-se as eleições municipais, em todo o país. Milhares de candidatos a prefeito e a vereador disputaram o seu voto, apresentando as mais variadas propostas, algumas viáveis e outras, nem tanto. O cidadão e eleitor precisa estar consciente da importância do seu voto, único instrumento através do qual, no regime democrático, o cidadão comum pode expor o seu desejo e a sua visão de como os políticos eleitos devem administrar o cargo público.

Vale lembrar que o município é a unidade física mais próximo do cidadão. É no município que a pessoa vive, mora e trabalha. É nas cidades que as pessoas enfrentam as dificuldades do dia a dia, como o transporte público ineficiente, o saneamento básico que não atende a todos, uma rede de saúde pública que deixa a desejar, a insegurança e a violência que assombram os brasileiros, desde os que moram nas capitais até os que moram nos mais longínquos municípios.

Também é no município que o cidadão tem contato direto com seus governantes e administradores. Você pode encontrar um vereador ou até mesmo o prefeito na rua ou em um supermercado. Assim, fica mais fácil fiscalizar e cobrar o trabalho daqueles a quem a sociedade delega, através do voto democrático, a missão de administrar aquilo que é de todos, como, por exemplo, onde aplicar o dinheiro dos impostos que as pessoas pagam.

Portanto, a eleição municipal tem um peso importantíssimo na vida do cidadão e deve ser encarada com tranquilidade, seriedade e responsabilidade.

Não adianta dizer que não gosta de política ou que não depende de política. Na sociedade moderna, a política é a ferramenta através da qual os governantes administram o município, um estado, e até um país visando o bem da maioria.

Dessa maneira, podemos constatar a real importância da eleição municipal porque, quando a pessoa diz que não se interessa por política ou não depende de política, ela certamente

se esquece de que o asfalto na sua rua, a iluminação pública, o sistema público de saúde, a segurança, praticamente tudo depende de política. Não estamos falando aqui de política partidária, mas sim, de uma política maior, que estabeleça padrões de administração através dos quais todos os cidadãos, principalmente aqueles de que mais necessitam, beneficiem-se dos impostos arrecadados por todos e tenham a oportunidade de ter uma vida digna, com seus direitos e seus deveres assegurados.

Portanto, faça valer o seu voto, seja ele para prefeito e para vereador, leve o assunto a sério e reflita por um momento qual é o perfil dos candidatos e o que você considera que seria melhor para seu município.

Viver em uma sociedade e em uma democracia é um eterno exercício de diálogo, compreensão, e entendimento entre os vários segmentos da sociedade.

Somente os regimes ditatoriais abrem mão desse diálogo e dessa convivência pacífica, para impor a vontade de poucos à maioria da população. Pense nisso!



Sistema de Radiestesia  
para encontrar água

## Elio Sonda



# Transformação do Ensino: de métodos tradicionais à integração com a IA

*Como o professor tem se adaptado às mudanças do ensino, em plena era tecnológica*

**N**o dia 15 de outubro, celebramos o Dia do Professor, uma data que transcende simples homenagens para destacar o valor de uma profissão fundamental no desenvolvimento da sociedade. O professor não é apenas o transmissor de conhecimentos, mas o mentor que molda cidadãos capazes de conviver em uma sociedade plural. Ao longo da história, a educação passou por uma notável evolução, e o papel do professor tornou-se ainda mais relevante diante das transformações tecnológicas. Hoje, em plena era da Inteligência Artificial (IA), discutimos o impacto dessa revolução no ensino e a forma como os educadores têm se adaptado para manter viva a conexão entre o aprendizado e a humanidade.

## A origem do dia do professor

A data foi oficialmente instituída no Brasil em 1963, em referência ao decreto de Dom Pedro I, de 15 de outubro de 1827, que estabeleceu as primeiras diretrizes para o ensino elementar no país. Desde então, o papel dos professores tornou-se cada vez mais importante para a formação de cidadãos. Além do Brasil, outros países também reconhecem a importância desse dia, embora em datas diferentes: nos Estados Unidos, o Dia do Professor é celebrado na primeira terça-feira de maio; na Índia, a homenagem ocorre em 5 de setembro; na China, em 10 de setembro; na Argentina, o dia é comemorado em 11 de setembro, em homenagem ao falecimento de Domingo Faustino Sarmiento, um dos maiores educadores do país; no Chile, a celebração ocorre em 16 de outubro; e no México, o dia é comemorado em 15 de maio. Outros países, como a Rússia, também celebram seus professores, com o dia sendo comemorado em 5 de outubro, mesma data estabelecida pela UNESCO como o Dia Mundial do Professor.

## Do quadro negro à inteligência artificial: a revolução no ensino

A educação passou por profundas mudanças. No passado, o ensino era baseado na repetição, na memorização e na autoridade formal do professor. O quadro negro e o livro didático eram os

principais instrumentos de ensino, e a relação entre professor e aluno era rigidamente hierárquica.

Hoje, em plena era digital, essa dinâmica transformou-se. O professor agora desempenha o papel de facilitador e mediador, ajudando os alunos a navegar por um vasto universo de informações digitais. A Inteligência Artificial (IA), por exemplo, tem se tornado uma ferramenta poderosa para enriquecer o aprendizado. Plataformas de ensino *online*, assistentes virtuais e aplicativos educacionais auxiliam tanto professores quanto estudantes no processo de ensino-aprendizagem.

Segundo a professora Maria Clara Almeida, doutora em Educação pela USP, “a tecnologia jamais substituirá o papel humano do professor. Ela vem para auxiliar, mas a interação, a empatia e o acompanhamento pedagógico são insubstituíveis.”

## A conexão entre o professor e a tecnologia

O Ministério da Educação (MEC) tem implementado diversas iniciativas para integrar a tecnologia no ambiente escolar. O Programa Nacional de Tecnologia Educacional (ProInfo), por exemplo, busca modernizar as escolas e capacitar os professores para o uso das novas ferramentas digitais.

Entretanto, essa adaptação não é fácil. Os professores precisam constantemente atualizar-se e aprender a conciliar o uso dessas tecnologias com os métodos pedagógicos eficazes. A professora Ana Paula Duarte, especialista em Tecnologia Educacional, comenta: “Não basta dominar a disciplina que se ensina. O professor, hoje, precisa ser um mediador do conhecimento, saber utilizar as ferramentas tecnológicas e, ao mesmo tempo, manter a capacidade de transmitir conteúdos de maneira significativa.”

## Depoimentos de alunos: homenagens aos mestres

A importância dos professores é inquestionável, e seu impacto na vida dos alunos é profundo. Para celebrar essa data, alguns estudantes compartilham homenagens aos mestres que os inspiraram:

Mariana Silva, aluna do ensino médio, declara: “Minha professora de história, dona Célia, mudou minha visão sobre o passado. Ela

usava vídeos, debates e aplicativos para trazer a história à vida. Ela nunca deixou a tecnologia substituir sua aula, mas soube integrá-la de forma inteligente.”

Já o universitário Lucas Andrade destaca: “Os professores da minha faculdade ensinaram-me a ver a tecnologia não apenas como ferramenta, mas como parte de um pensamento crítico. Eles nos desafiam a ir além da informação fácil, incentivando-nos a questionar e refletir.”

## O futuro da educação: o desafio da inteligência artificial

Na visão do professor Carlos Henrique, coordenador de projetos tecnológicos em escolas públicas, “a tecnologia sozinha não transforma o ensino. Nas mãos de um bom professor, no entanto, ela pode revolucionar a educação.”

O futuro da educação será marcado por essa união entre o humano e o tecnológico. As ferramentas de IA podem personalizar o ensino, permitindo que cada aluno tenha uma experiência de aprendizado adaptada às suas necessidades. Contudo, a essência do professor – seu papel de guia, mentor e facilitador – continua sendo fundamental.

O Dia do Professor é mais do que uma simples data comemorativa. É um momento para refletirmos sobre a importância desse profissional que molda o futuro de nossa sociedade. Em um mundo onde a tecnologia avança rapidamente, o professor permanece como a figura central, na formação de cidadãos críticos e conscientes.

Neste 15 de outubro, celebremos aqueles que, dia após dia, reinventam-se para continuar sua missão de ensinar, inspirar e formar as próximas gerações. Que a valorização dos professores seja uma constante, pois, mesmo na era da Inteligência Artificial (IA), a presença humana no ensino é insubstituível.

A Revista Hadar dedica enorme homenagem a todos os professores que, com dedicação e paixão, continuam transformando vidas. O depoimento dos alunos reflete o carinho e a gratidão por aqueles que, todos os dias, moldam o futuro de nossa sociedade.

# Outubro Rosa: a luta pela vida

*A importância da prevenção e do diagnóstico precoce no combate ao câncer de mama pode salvar milhões de mulheres, ao redor do mundo*



Foto: Freepik

**A** cada outubro, uma onda rosa toma conta de cidades ao redor do mundo, chamando a atenção para uma causa vital: a conscientização sobre o câncer de mama. Mais do que uma simples campanha, o Outubro Rosa é um movimento global que transforma vidas ao alertar sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce, fundamentais para salvar milhões de mulheres.

O câncer de mama é a forma mais comum de câncer entre as mulheres, representando 24,5% dos novos casos anuais de câncer feminino, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Só no Brasil, para 2024, o Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima 73.610 novos casos. Esse cenário reforça a necessidade de campanhas como o Outubro Rosa, que atuam na conscientização e na promoção do diagnóstico precoce, capaz de elevar as chances de cura para até 90%, conforme dados da Sociedade Brasileira de Mastologia (SBM).

## **A origem do Outubro Rosa e sua importância global**

O movimento Outubro Rosa surgiu na década de 1990, nos Estados Unidos, quando a Fundação Susan G. Komen for the Cure lançou a primeira Corrida pela Cura, em Nova York. Durante o evento, laços cor-de-rosa foram distribuídos, tornando-se um símbolo mundial na luta contra o câncer de mama. Desde então, o laço rosa passou a representar a prevenção e o apoio às mulheres que enfrentam essa batalha.

No Brasil, o movimento ganhou força em 2002, com a adesão do INCA e da Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (FEMAMA), consolidando-se como uma das principais campanhas de conscientização do país.

## **O papel fundamental do diagnóstico precoce**

O câncer de mama, quando detectado precocemente, tem grandes chances de cura. No

entanto, inúmeros casos ainda são diagnosticados em estágios avançados, comprometendo as possibilidades de tratamento eficaz. O mastologista Dr. Alexandre Henrique Macchetti (CRM/SP 94177 – RQE 67860) destaca a importância da mamografia como o exame mais eficaz, na detecção precoce de tumores. “A mamografia é a principal ferramenta de diagnóstico, especialmente em estágios iniciais, quando os tumores ainda são pequenos e imperceptíveis ao toque”, explica o especialista.

Segundo recomendações da Sociedade Brasileira de Mastologia, mulheres de 40 a 49 anos devem realizar mamografias anuais, enquanto aquelas entre 50 e 69 anos podem fazer o exame a cada dois anos, a menos que tenham histórico familiar ou outros fatores de risco, o que requer maior acompanhamento.

## **Autoexame e mamografia: informações cruciais**

Apesar do autoexame ser uma prática importante para que a mulher conheça seu corpo, ele não deve substituir a mamografia. Um estudo recente conduzido pelo Instituto Avon revelou que 60% das mulheres brasileiras ainda acreditam que o autoexame é a principal forma de detectar o câncer de mama. No entanto, como alerta o Dr. Macchetti, o autoexame não detecta tumores em estágios iniciais, que são os mais facilmente tratáveis. “Muitas mulheres deixam de realizar exames de imagem por acharem que o autoexame é suficiente, e isso pode atrasar o diagnóstico”, afirma.

## **Conscientização no Brasil: duas décadas de impacto**

Desde 2002, o Outubro Rosa, no Brasil, promove ações como palestras, mutirões de exames gratuitos e a iluminação de monumentos, como o Cristo Redentor e o Congresso Nacional, em rosa. Essas atividades têm o objetivo de educar a população sobre a importância da prevenção e do diagnóstico precoce, além de desmistificar a doença.

O apoio psicológico também é um pilar fundamental na luta contra o câncer de mama. “O acolhimento emocional é tão importante quanto o tratamento físico”, afirma o Dr. Macchetti, reforçando a necessidade de um suporte integral às pacientes.

## **Avanços no tratamento: um novo horizonte**

Graças aos avanços da medicina, os tratamentos para o câncer de mama estão cada vez mais eficazes e menos invasivos. Além das terapias convencionais, como mastectomia, quimioterapia e radioterapia, novos medicamentos, como inibidores hormonais e terapias-alvo, têm mostrado resultados promissores. “O tratamento hoje é personalizado, adaptado ao tipo e estágio do tumor, e isso aumenta as chances de cura e melhora a qualidade de vida das pacientes”, ressalta Dr. Macchetti.

## **O impacto do outubro rosa: transformando vidas**

O Outubro Rosa vai muito além de uma campanha. Ele é um movimento que, ao longo dos anos, tem salvado vidas, ao fornecer informação e promover o diagnóstico precoce do câncer de mama. Ao longo de mais de duas décadas, o impacto dessa conscientização é inegável, e os números de cura, quando a doença é detectada cedo, são encorajadores.

Por meio da união entre a sociedade, a comunidade médica e as instituições de saúde, o Outubro Rosa continua a ser uma ferramenta vital na luta contra o câncer de mama, mostrando que a informação, a prevenção e o apoio podem salvar vidas.

Como o Dr. Alexandre Macchetti destaca: “Procurar e encontrar o quanto antes é a chave para salvar vidas.”

Fonte: <https://bvsm.saude.gov.br/outubro-rosa-mes-de-conscientizacao-sobre-o-cancer-de-mama-2/>  
<https://g1.globo.com/sp/sao-carlos-regiao/especial-publicitario/instituto-helder-polido/sua-saude-em-2024/>





Foto: Bernadete do Carmo Camargo Elmec

# Recanto do Bom Velhinho Vale da Lua: uma jornada de cuidados e muitas necessidades

*Acolhendo idosos com amor e responsabilidade, a instituição enfrenta desafios financeiros e precisa da ajuda da comunidade*

9

**O** Recanto do Bom Velhinho – Vale da Lua, uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI) localizada em Tatuí, enfrenta um dos maiores desafios em seus 34 anos de história: como continuar fornecendo cuidados essenciais e de qualidade aos seus moradores, diante de crescentes dificuldades financeiras.

Fundado em 4 de outubro de 1990, o Recanto do Bom Velhinho é mais do que um abrigo; é um verdadeiro lar, oferecendo assistência integral aos seus assistidos, com refeições diárias e cuidados individualizados. Como ressalta José Joaquim Mendes Castanho, responsável pela administração: “Nosso objetivo é garantir a qualidade de vida aos idosos, prestando todo o cuidado necessário com carinho e responsabilidade.”

O trabalho no Recanto é intenso e contínuo. A equipe é composta por cinco auxiliares de enfermagem, oito cuidadores, uma assistente social, uma fisioterapeuta, uma lavadeira, três faxineiras, uma cozinheira, duas auxiliares de cozinha, um administrador, uma secretária, um funcionário de manutenção, uma psicóloga, um motorista e uma nutricionista. A instituição também conta com uma enfermeira, um médico, uma técnica de enfermagem, uma cuidadora e uma fisioterapeuta cedida pela Prefeitura, que se dedicam a manter o bem-estar dos residentes, durante 24 horas por dia. Além dos

cuidados básicos, são promovidas atividades recreativas e de socialização, como festas temáticas e passeios, que contribuem para manter a autoestima e a alegria dos idosos.

## **A necessidade da comunidade**

Apesar de todo o esforço, o custo para manter o Recanto é elevado, e as fontes de financiamento estão cada vez mais escassas. “Cada idoso de grau I e II gera um custo mensal em torno de R\$ 2.800,00, enquanto os de grau III chegam a aproximadamente a R\$ 5.000,00 por mês”, explica Joaquim. A instituição depende de parte dos benefícios previdenciários dos residentes, recursos governamentais, doações e eventos beneficentes, como o bazar tradicional, a festa anual realizada no Clube de Campo e, este ano, a Rotary Gaúcha, que aconteceu em 25 de agosto.

A situação financeira do Recanto é desafiadora. Segundo Joaquim, em 2024, a instituição recebeu um repasse de R\$ 36.000,00 do Governo Federal, R\$ 170.000,00 do Governo Municipal, R\$ 28.899,00 do Fundo Municipal do Idoso e R\$ 150.000,00 de emenda parlamentar. No entanto, os custos fixos, como folha de pagamento e medicamentos, ultrapassaram o orçamento disponível.

“O recente auxílio recebido do Rotary Club de Tatuí, arrecadado na 6ª Rotary Gaúcha, no valor de R\$ 25.702,52, foi de grande

ajuda e será usado para a construção de uma sala odontológica. Porém, o Lar do Bom Velhinho precisa de muito mais. Necessitamos de alimentos não perecíveis, principalmente de leite, e produtos de higiene pessoal, como fraldas geriátricas. Também precisamos de voluntários para ler para os idosos, ouvir suas histórias e fazer-lhes companhia. Toda ajuda é bem-vinda”, ressalta Joaquim.

Além de doações em produtos, a instituição aceita contribuições financeiras via depósito bancário: **Banco do Brasil, Agência 0511-8, Conta Corrente 22201-1 ou Chave PIX 60115938000189** ou destinação de Nota Fiscal Paulista. O Recanto do Bom Velhinho – Vale da Lua está de portas abertas para receber qualquer tipo de apoio. O telefone, que também é WhatsApp, está disponível para contato: (15) 3251-2669. Endereço: Rua Professor Ary de Almeida Sinisgalli, 225, Jardim Vale da Lua, Tatuí.

Nós, da Revista Hadar, sentimo-nos profundamente honrados em dar visibilidade à causa do Recanto do Bom Velhinho – Vale da Lua. É nosso dever, como parte da comunidade, enfatizar a importância de ajudar aqueles que, após uma vida de trabalho, merecem passar seus dias com dignidade e respeito. “Fazer o bem sem olhar a quem” é um dever de todos, e cada idoso que ali vive agradece por toda a ajuda recebida



## Terapia do Elogio

**L**ivre adapta\u00e7\u00e3o de um texto que n\u00e3o \u00e9 de minha autoria:

Renomados terapeutas que trabalham com fam\u00edlias divulgaram uma recente pesquisa, onde se nota que os membros das fam\u00edlias brasileiras est\u00e3o cada vez mais frios: n\u00e3o existe mais carinho, n\u00e3o valorizam mais as qualidades, s\u00f3 se ouvem cr\u00edticas.

As pessoas est\u00e3o cada vez mais intolerantes, e desgastam-se valorizando os defeitos dos outros. Por isso, os relacionamentos de hoje n\u00e3o duram.

A aus\u00eancia de elogio est\u00e1 cada vez mais presente nas fam\u00edlias de m\u00e9dia e alta renda. N\u00e3o vemos mais homens elogiando suas mulheres ou vice-versa, n\u00e3o vemos chefes elogiando o trabalho de seus subordinados, n\u00e3o vemos mais pais e filhos se elogiando; amigos, etc. – s\u00f3 vemos pessoas f\u00fateis valorizando artistas, cantores,

pessoas que usam a imagem para ganhar dinheiro e que, por consequ\u00eancia, s\u00e3o pessoas que t\u00eam a obriga\u00e7\u00e3o de cuidar do corpo, do rosto e da imagem – mas n\u00e3o existe realidade na aparente “felicidade constante” que \u00e9 mostrada.

Essa aus\u00eancia de elogio tem afetado muito as fam\u00edlias.

A falta de di\u00e1logo, em seus lares, e o excesso de orgulho impedem que as pessoas digam o que sentem, e acabam levando essa car\u00eancia para dentro de consult\u00f3rios.

Acabam com seus casamentos; acabam procurando em outras pessoas o que n\u00e3o conseguem dentro de casa – por absoluta cegueira e birra, na maioria das vezes.

Vamos come\u00e7ar a valorizar nossas fam\u00edlias, amigos, alunos, subordinados. Vamos elogiar o bom profissional, a boa atitude, a \u00e9tica, a beleza de nossos parceiros ou nossas parceiras, o comportamento de nossos filhos.

Vamos observar do que as pessoas gostam. O bom profissional gosta de ser reconhecido, o bom filho gosta de ser reconhecido, o bom pai ou a boa m\u00e3e gostam de ser reconhecidos, o bom amigo quer sentir-se querido, a boa dona de casa valorizada, a mulher que se cuida, o homem que se cuida; enfim, vivemos numa sociedade em que um precisa do outro, \u00e9 imposs\u00edvel viver sozinho. E os elogios SINCEROS s\u00e3o uma motiva\u00e7\u00e3o na vida de qualquer pessoa.

Quantas pessoas voc\u00ea poder\u00e1 fazer feliz hoje, elogiando de alguma forma, reconhecendo suas qualidades?

Pense nisso!

*Luis Carlos Magaldi Filho*

*Instagram/ luiscarlosmagaldifilho*

*Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541*

A Hadar apoia essa causa!

OUTUBRO

ROSA



Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP

www.revistahadar.com.br

f/hadar.tatui | i/revistahadar

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



Caderno de  
MODA



## O charme do linho, da seda e do algodão em *looks* sofisticados

*Descubra como as combinações certas de tecidos e cores podem trazer frescor e elegância à estação mais quente do ano*

**A** primavera é uma temporada que evoca renovação e frescor, e nada melhor do que incorporar tecidos leves e elegantes, como linho, seda e algodão, ao seu guarda-roupa. Combinando conforto e sofisticação, esses materiais são ideais para criar *looks* que transbordam estilo e versatilidade. Neste artigo, vamos explorar sobre como usar tais fibras nobres, as cores que estão em alta e dicas para garantir que você esteja sempre chique e confortável.

### A tendência dos tecidos naturais

Para adotar a tendência dos tecidos estampados, aposte em opções naturais e fluídas, que oferecem frescor e elegância. Peças em linho, algodão leve e seda são fundamentais. As cores que dominam essa tendência são inspiradas na natureza: azul do mar, verde das árvores e até opções coloridas, com referências a pássaros. Aposte em combinações com tons neutros e terrosos para um equilíbrio perfeito.

Um vestido *maxi* de linho ou uma saia longa combinada com uma blusa de seda são escolhas ideais para um *look* descontraído e elegante. Essas combinações trazem uma estética primaveril e sofisticada, perfeita para diversas ocasiões.

### Linho: a elegância do casual

O linho é conhecido por sua respirabilidade e textura única, tornando-o perfeito para os dias quentes da primavera. Para um visual

casual, opte por calças de linho em tons claros, que podem ser combinadas com uma blusa de algodão em cores pastel. Essa combinação não só garante conforto, mas também, transmite uma sensação de leveza.

Outra opção são as saias *midi* de linho, que oferecem um toque de sofisticação. Combine-as com uma camiseta básica e um cinto para marcar a silhueta. Para um visual mais ousado, *shorts* de linho em cores vibrantes podem ser usados com uma blusa de seda, criando um contraste interessante, que ressalta a elegância de ambos os materiais.

### Seda: sofisticação em cada detalhe

A seda é sinônimo de luxo e pode ser incorporada em diversas peças para elevar o visual. Para um *look* diurno, blusas de seda em tons suaves podem ser facilmente combinadas com *jeans* ou calças de linho. Essa mistura proporciona um equilíbrio perfeito entre casual e refinado.

Os vestidos de seda são uma escolha excelente para eventos especiais, podendo ser encontrados em estampas florais ou em cores sólidas que refletem a primavera. Para complementar, use acessórios delicados e um par de sandálias de tiras finas.

As saias *midi* de seda também são uma tendência forte. Ao usá-las, escolha uma blusa leve ou um *suéter cropped*, garantindo um visual contemporâneo e elegante.

### Algodão: conforto e versatilidade

O algodão é um clássico atemporal e destaca-se na primavera por sua leveza e versatilidade. Camisetas e blusas de algodão em cores vibrantes são perfeitas para criar um aspecto descontraído. Combine uma camiseta de algodão com uma saia *midi* de linho, para um *look* equilibrado e estiloso.

Os vestidos de algodão também são uma excelente opção para o dia a dia, oferecendo conforto e frescor. Escolha modelos com estampas florais ou em cores claras, para causar uma sensação primaveril.

### Acessórios e sapatos: toques finais

Não se esqueça de acessórios, como chapéus de palha e sandálias simples, que complementam perfeitamente o visual mediterrâneo. Para os sapatos, opções mais neutras são ideais para destacar a aparência; chinelinhos, papetes e sandálias abertas e sem salto combinam muito bem com essa estética.

Em resumo, incorporar linho, seda e algodão ao seu guarda-roupa primaveril é uma forma certa de manter-se confortável e chique. Ao misturar tecidos, cores e estilos, você pode criar combinações únicas que refletem sua personalidade. Lembre-se de que a chave para um visual bem-sucedido está na harmonia entre conforto e elegância. Prepare-se para brilhar nesta estação, com essas dicas, e inspire-se para fazer sucesso em cada ocasião!

# GIGO

MULTI BRAND



# Igor Dadona

*A reinvenção do clássico, no universo da moda feminina e da masculina*



Foto: agfotoste - Manequim



Foto: agfotoste - UOL

A trajetória do estilista Igor Dadona, que iniciou sua carreira na alfaiataria masculina, e agora se destaca no *design* feminino, é marcada pela originalidade e inovação. Desde sua formação, em 2011, pela Faculdade Santa Marcelina (FASM), ele vem construindo uma carreira notável no cenário da moda brasileira, caracterizada por ousadia e modernidade. O profissional conquistou notoriedade ao trazer um olhar desconstruído à alfaiataria, uma tendência tradicional, e, ao mesmo tempo, mantém sua essência ao explorar o universo feminino com a mesma criatividade que o consagrou.

No início de sua jornada, teve a oportunidade de trabalhar com o renomado jornalista Lula Rodrigues, uma figura influente na moda masculina no Brasil. Essa experiência não apenas lhe proporcionou acesso a uma vasta biblioteca sobre moda, mas também, serviu de base para o desenvolvimento de seu estilo. Ao longo do tempo, o mercado de moda masculina passou por transformações, e Igor esteve à frente dessas mudanças, observando o homem moderno abrir-se para novas possibilidades de expressão, buscando roupas com cortes diferenciados e tecidos de alta qualidade.

Ele acredita que o homem contemporâneo está mais atento à qualidade das peças que veste, buscando diferenciar-se por meio de um

estilo que reflita sua identidade e incorpore tendências. “O homem hoje procura uma peça que o faça destacar-se, mas sem perder a sofisticação”, afirmou em recente entrevista à revista Mensch. Essa filosofia reflete-se diretamente em suas criações, conhecidas por seus cortes precisos, acabamentos feitos à mão e pela habilidade de mesclar o clássico com o moderno.

A transição para o universo feminino não foi surpreendente, dada a sua versatilidade e o domínio técnico. Durante a São Paulo Fashion Week, apresentou uma coleção voltada para o público feminino, mantendo a originalidade que sempre caracterizou suas criações masculinas. Para ele, a alfaiataria transita facilmente entre os gêneros, e sente-se confortável em adaptar suas técnicas para diferentes corpos e estilos. “Para mim, não há barreira entre alfaiataria masculina e feminina; trata-se de adaptar o corte e a modelagem às necessidades e desejos do público”, explica.

O caminho para o sucesso, no entanto, não foi fácil. Como estilista autoral, enfrentou desafios significativos, no Brasil, onde o acesso a matérias-primas de qualidade e a produção em pequenas quantidades é limitado. “O mercado de moda autoral no Brasil ainda é bastante fechado, e as dificuldades para marcas pequenas são enormes. Muitas vezes, queremos produzir algo, mas esbarramos em exigências mínimas de produção que inviabilizam o processo”, relata. Mesmo diante dessas dificuldades, ele se manteve fiel à sua visão e conseguiu estabelecer a marca reconhecida pela autenticidade e compromisso com a qualidade.

Além das coleções autorais, Igor tem explorado novas frentes criativas. Ele pretende lançar uma linha *prêt-à-porter* mais comercial, ampliando sua atuação e a acessibilidade, no mercado. A primeira edição dessa linha está prevista para outubro, marcando um novo capítulo em sua carreira, onde continua a combinar sua visão artística com as demandas do mercado.

O estilista também destaca a importância de buscar inspiração em elementos pessoais e subjetivos. Suas coleções frequentemente refletem momentos de sua vida, influências

arquitetônicas e artísticas, como o brutalismo, que o fascina. Nos últimos tempos, tem procurado focar em elementos que lhe proporcionem bem-estar e conforto, uma mudança em relação às suas coleções anteriores, que abordavam temas mais introspectivos e ligados às suas dores pessoais.

A capacidade de reinventar-se e adaptar-se é uma das razões pelas quais ele continua a ser um nome em ascensão na moda brasileira e internacional. Não apenas transita entre o masculino e o feminino com naturalidade, mas também leva a moda a novos patamares, desafiando convenções e propondo inovações. O futuro da marca Igor Dadona é promissor, com novas coleções que prometem surpreender e reafirmar sua posição como um dos principais nomes da moda contemporânea.

Com um olhar atento às transformações sociais e ao papel da moda na construção da identidade, tem demonstrado que sua trajetória é marcada pela constante evolução e inovação, sem renunciar à sua essência criativa. Sua contribuição para a moda brasileira é inegável, e seu futuro, repleto de novas conquistas, certamente será acompanhado de perto por aqueles que apreciam a moda com conteúdo, originalidade e propósito.

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



Foto: agfotoste - UOL



Imagem meramente ilustrativa

Feliz  
Dia das  
Crianças

*Faça seu pedido!*

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

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

# Recuperar o que perdemos!

*Vamos fazer a nossa parte?*



Foto: Freepik

**T**antas matas sendo devastadas, nesse período que estamos vivendo! É incontável a quantidade de árvores, sendo extintas descontroladamente. Pensando nisso, preparei essa matéria para tentar colaborar, de alguma forma, sobre tudo o que estamos perdendo!

A sustentabilidade, na construção civil, é um tema cada vez mais relevante, considerando-se os impactos importantes que esse setor pode ter sobre o meio ambiente. A construção de edifícios, a infraestrutura e outras obras podem levar ao consumo excessivo de recursos naturais, à geração de resíduos e à manipulação do ecossistema. No entanto, com a adoção de práticas sustentáveis, é possível minimizar esses impactos e promover uma relação mais harmoniosa entre a construção e o meio ambiente.

A escolha de materiais com menor impacto ambiental é fundamental. Isso inclui o uso de madeira de reflorestamento, blocos de terra comprimida, reciclados e outros materiais que reduzem a exploração de recursos naturais. Os materiais locais também podem ser priorizados para diminuir a emissão de carbono associada ao transporte.

Projetos que buscam melhorar o uso de energia são uma prioridade, na construção sustentável. Isso pode ser obtido através do uso de isolamento térmico adequado, janelas com vidros

duplos, e da instalação de fontes de energia renováveis, como painéis solares. Essas práticas não apenas reduzem o consumo de energia, mas também, podem resultar em economia para os usuários finais.

A coleta e a reutilização de água da chuva, bem como a instalação de sistemas de tratamento de águas cinzas, são métodos eficazes de conservar esse recurso precioso. Equipamentos de banheiro que consomem menos água e sistemas de segurança eficientes também são recomendados para a gestão sustentável da água.

Implementar um plano de gestão de resíduos na obra, reutilizando ou reciclando materiais sempre que possível, é a prática essencial. A minimização do desperdício durante a construção e a utilização de técnicas de construção modular, que permitem a pré-fabricação e menos produção de resíduos, ajudam a manter o meio ambiente mais limpo.

A construção civil também pode contribuir para a preservação da biodiversidade e dos ecossistemas locais. Algumas estratégias incluem:

**Avaliação de Impacto Ambiental:** Antes de iniciar um projeto, é importante realizar uma avaliação de impacto ambiental (AIA) para identificar e mitigar potenciais efeitos negativos. Isso inclui a preservação de *habitats* locais e a proteção de espécies ameaçadas.

**Integração com a Natureza:** Projetar edifícios que se integrem ao ambiente natural ao redor,

utilizando paisagismo nativo, áreas verdes e telhados verdes, pode ajudar a manter a biodiversidade local e melhorar a qualidade do ar.

**Educação e Conscientização:** Promover a educação ambiental entre trabalhadores da construção civil e profissionais do setor é essencial. Programas de capacitação e de conscientização sobre práticas sustentáveis podem aumentar a adesão e a implementação de estratégias que protegem o meio ambiente. E criar protocolos de reciclar todo material que sair da obra é imprescindível!

**Plantio consciente:** O ato de plantar deve ser um hábito! Escolher as mudas corretas para plantar nas calçadas e quintais é primordial. Basta consultar o departamento de Meio Ambiente de sua cidade, eles lhe darão as informações corretas e necessárias.

Em resumo, a construção civil pode e deve evoluir para um modelo mais sustentável, que não atenda apenas às necessidades humanas, mas que também respeite e preserve o meio ambiente. A adoção de práticas e materiais sustentáveis, a gestão responsável de recursos e a integração com a natureza são passos fundamentais para garantir que as futuras gerações possam desfrutar de um mundo saudável e equilibrado, que lhes será legado.

Veridiana Pettinelli  
Arquiteta e Paisagista

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana

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

**S.O.S. ELETRICISTA**

ETM/C

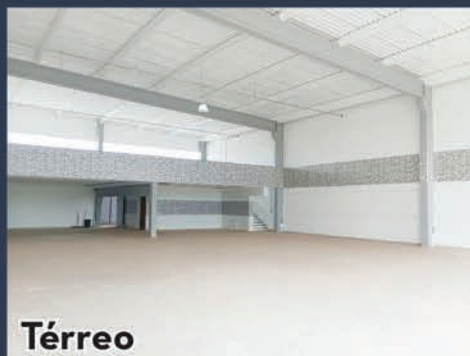


# Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel **comercial**, no **Centro Empresarial Castelo Branco**, em **Boituva** pode ser seu!



**Vista da entrada**



**Térreo**



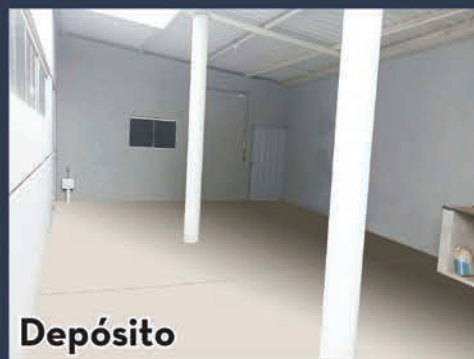
**Escada para o mezanino**



**Mezanino**



**Banheiro**



**Depósito**


Terreno com 1.086m<sup>2</sup> | Galpão com 850m<sup>2</sup> de área construída, sendo: 650m<sup>2</sup> Térreo e 200m<sup>2</sup> Mezanino  
7m pé direito | 5 banheiros: masculino, feminino e PCD (Portadores com Deficiência)


## Informações:

CRECI SP 46288-J

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/  99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

# Envelhecer: desafios e oportunidades, em um mundo em constante transformação

*Como o aumento da população idosa redefine a sociedade e exige políticas públicas para garantir direitos e qualidade de vida à nova faixa populacional*



**O** envelhecimento da população é um fenômeno global em expansão, acentuado pelo aumento da expectativa de vida e pela diminuição das taxas de natalidade. Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que, nas próximas três décadas, o número de idosos poderá igualar o de crianças, em diversos países, incluindo o Brasil. Essa nova realidade impõe desafios significativos aos governos, organizações sociais e à sociedade como um todo, que se precisam adaptar para garantir o bem-estar e os direitos das pessoas idosas.

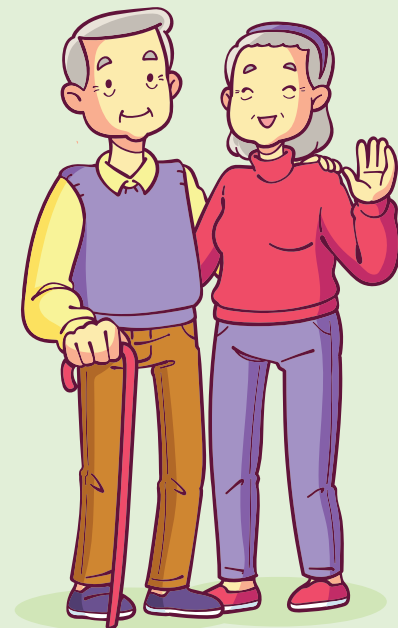
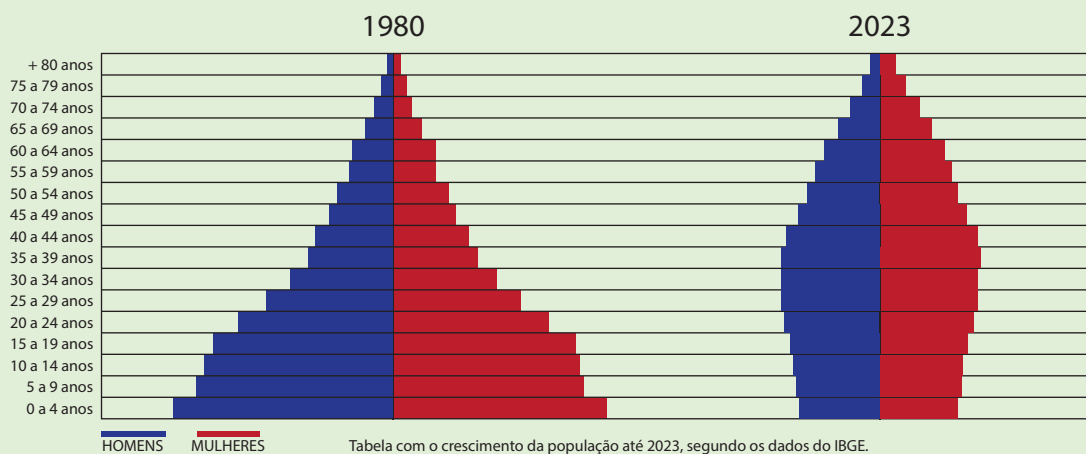
No Brasil, a transição demográfica tem avançado rapidamente. Dados do Censo Demográfico de 2022 revelam que o número de pessoas com 60 anos ou mais saltou de 20,5 milhões em 2010 para 31,2 milhões, representando 14,7% da população total. Esse crescimento de quase 40%, em pouco mais de uma década, demanda respostas ágeis e eficazes para assegurar os direitos dessa parcela populacional.

## **Expectativa de vida: uma revolução em progresso**

A expectativa de vida no Brasil cresceu, de forma significativa. No início do século 20, a média era de apenas 34 anos; já em 2000, ela aumentou para 70 anos. Projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) indicam que, em 2060, essa média poderá atingir 81 anos. Essa transformação na longevidade, ocorrida em um período relativamente curto, deve-se a avanços nas áreas de saúde, nutrição, saneamento básico e redução da mortalidade infantil. Contudo, viver mais não significa necessariamente viver melhor, e é nesse contexto que surgem os grandes desafios.

Symone Maria Machado Bonfim, diretora de Proteção da Pessoa Idosa do Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania (MDHC), destaca: “O envelhecimento não se refere apenas ao físico. Aspectos como saúde mental, socialização e propósito de vida continuam sendo fundamentais, durante a Terceira Idade.” Assim,

# PIRÂMIDE ETÁRIA



uma sociedade em envelhecimento deve reforçar políticas públicas que valorizem o idoso em todas as suas dimensões, garantindo que ele seja ouvido, respeitado e capaz de tomar suas próprias decisões.

## O papel das políticas públicas

Desde a promulgação do Estatuto do Idoso, há 20 anos, o Brasil tem avançado na implementação de instrumentos legais que asseguram os direitos dos idosos. Esse marco legal possibilitou avanços em áreas como saúde, mobilidade urbana, assistência social e acesso à justiça. Entretanto, como observa a assistente social Albamaria Abigail, a sociedade ainda carece de preparação para lidar com o “bônus demográfico” – o período em que a população economicamente ativa é maior que a inativa, antes que o país entre no ciclo de envelhecimento acelerado.

Embora o Estatuto do Idoso tenha trazido conquistas significativas, sua aplicação deve ser intensificada. A falta de acesso a cuidados especializados, condições de moradia inadequadas, isolamento social e violência, tanto física quanto patrimonial, contra pessoas idosas, ainda são desafios a serem enfrentados. A campanha “Envelhecer é o nosso futuro”, promovida pelo MDHC em 2023, busca conscientizar a sociedade sobre essas questões, enfatizando a importância de garantir um envelhecimento digno e respeitando os direitos humanos de cada cidadão idoso.

## Enfrentando os desafios do envelhecimento populacional

Entre as principais preocupações, no Brasil, há crescente número de idosos em situação de vulnerabilidade, que afeta não apenas questões econômicas, mas também, o acesso

à saúde e à educação. Iniciativas como o programa “Viva Mais Cidadania” e a criação da Rede Nacional de Gestores Estaduais em Direitos Humanos da Pessoa Idosa, promovidas pelo MDHC, visam abordar esses desafios de maneira estruturada.

Alexandre da Silva, secretário nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, ressalta a importância de promover políticas públicas que garantam equidade. “Precisamos pensar em como ajudar mais quem precisa mais”, afirma, sublinhando a relevância de criar mecanismos que assegurem acesso a benefícios sociais, educação, saúde e atividades culturais. Para isso, a colaboração entre diferentes esferas do governo e a sociedade civil é essencial.

## Educação e mercado de trabalho, na era do envelhecimento

Outro ponto fundamental é a educação. O





Foto: Freepik

aumento da expectativa de vida tem prolongado a participação dos idosos na vida ativa, seja no mercado de trabalho, seja em atividades de lazer e aprendizado. Entretanto, o Brasil ainda carece de programas educacionais específicos para essa faixa etária que promovam inclusão digital e aprendizado contínuo.

Além disso, o mercado de trabalho precisa adaptar-se ao envelhecimento da força de trabalho. Muitos trabalhadores mais velhos enfrentam preconceitos e dificuldades para manter-se ou reinserir-se no mercado. Políticas de incentivo à contratação de idosos, como benefícios fiscais para empresas que empregam pessoas acima de 60 anos, podem ser uma solução viável para garantir que os idosos permaneçam economicamente ativos, contribuindo com sua experiência e conhecimentos.

### **O futuro é agora: envelhecer com dignidade**

As projeções demográficas demonstram que o envelhecimento populacional é uma realidade inadiável, e os desafios que ele traz requerem respostas imediatas. Investir no bem-estar da população idosa é investir no futuro de todos. Symone Bonfim afirma: “Envelhecer é um direito de todos e deve ser visto como um momento de realização, não de perdas.”

Nesse contexto, é essencial que a sociedade esteja preparada para acolher e respeitar seus idosos, garantindo-lhes visibilidade, dignidade e o pleno exercício de seus direitos. O envelhecimento populacional não deve ser encarado como um fardo, mas como uma oportunidade de construir um país mais justo e inclusivo para todas as gerações.

impactos profundos em todas as esferas sociais, econômicas e políticas. Segundo dados do IBGE, o Censo 2022 revelou que o Brasil conta com 31,2 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, representando 14,7% da população total – um crescimento de quase 40% em apenas uma década.

### **Desafios no envelhecimento: a visão de especialistas**

Symone Bonfim enfatiza que o envelhecimento é um processo complexo que envolve não apenas aspectos físicos, mas também, emocionais e sociais. “Não é apenas o corpo que envelhece; a mente e os propósitos de vida também mudam. Precisamos abandonar a ideia de que a velhice é sinônimo de perda e invisibilidade”, afirma. A assistente social Albaria Abigail, durante uma audiência pública no Senado, alertou para a falta de preparação do Brasil diante do “bônus demográfico”. “Deveríamos aproveitar esse momento para preparar melhor a sociedade para o envelhecimento”, destacou.

Alexandre da Silva também reforça que as políticas públicas têm um papel essencial na superação de problemas como o analfabetismo entre os idosos e o acesso digno à saúde. “A equidade no envelhecimento é fundamental. Como ajudar mais quem precisa mais? Essa deve ser nossa prioridade”, conclui.

### **Qualidade de vida e inclusão social para os idosos**

O envelhecimento da população exige uma

### **Crescimento da população idosa no Brasil: desafios e oportunidades para a garantia de direitos**

À medida que o número de idosos cresce rapidamente no Brasil, o país enfrenta desafios significativos para assegurar a qualidade de vida e os direitos dessa população. O que está sendo feito e como o Brasil prepara-se para essa nova realidade?

O envelhecimento populacional apresenta



Foto: Freepik

abordagem abrangente que considere não apenas a saúde física, mas também a socialização e o bem-estar emocional. Cidades como Curitiba e Florianópolis são referências em qualidade de vida para idosos, investindo em infraestrutura acessível, programas de saúde e iniciativas culturais que promovem a inclusão.

Curitiba, por exemplo, é pioneira na implementação de políticas públicas voltadas à terceira idade, como o programa “Maior em Movimento”, que promove atividades físicas e recreativas. Já Florianópolis destaca-se pela sua ampla rede de Unidades de Saúde e Centros de Convivência para idosos.

Por outro lado, as regiões Norte e Nordeste ainda enfrentam desafios significativos. No Norte, apenas 9,9% da população é composta por idosos, enquanto no Sudeste, esse número atinge 16,6%. O Rio de Janeiro possui o maior percentual de idosos (19,1%), seguido pelo Rio Grande do Sul (18,6%).

### **Brasil está preparado para o envelhecimento da população?**

A resposta não é simples. O Brasil avançou com a criação do Estatuto do Idoso em 2003 e programas como “Viva Mais Cidadania”, que visa fortalecer a proteção e os direitos dessa população. Contudo, ainda há um longo caminho a percorrer. A falta de investimentos consistentes em saúde pública, educação e infraestrutura para acolher os idosos impede que o país esteja plenamente preparado para as mudanças demográficas.

É essencial que o governo federal, em



conjunto com os estados e municípios, amplie as iniciativas voltadas ao envelhecimento saudável, incluindo mais programas de lazer, atividades culturais e acesso a esportes, além de garantir um sistema de saúde mais eficiente e acessível.

### **Panorama mundial do envelhecimento**

Globalmente, o envelhecimento populacional apresenta desafios complexos. Segundo a OMS,

em 2050 haverá mais de 2 bilhões de pessoas com 60 anos ou mais no mundo, representando 21,22% da população global. Países como o Japão são exemplos de como lidar com essa realidade, implementando políticas de integração intergeracional e serviços de saúde de qualidade.

Entretanto, nações em desenvolvimento, como o Brasil, enfrentam dificuldades semelhantes. A falta de planejamento estratégico e investimentos adequados pode agravar a situação dos idosos, principalmente em um contexto de desigualdade social.

### **Conclusão: envelhecer com dignidade é um direito**

À medida que o Brasil aproxima-se de uma população majoritariamente idosa, o país deve priorizar o respeito e a valorização dessa fase da vida. O envelhecimento não deve ser visto como uma barreira, mas como uma oportunidade para garantir que todos tenham acesso a uma vida digna e com qualidade.

As palavras de Symone Bonfim são um lembrete essencial: “Envelhecer é um direito de todos e deve ser visto como um momento de realização, não de perdas.” É responsabilidade de todos – governo, sociedade e indivíduos – trabalhar para que essa visão torne-se uma realidade tangível!



# Saúde Mental tem tratamento e cura

*Não deixe que isso afete a sua vida*

**O** Dia Mundial da Saúde Mental traz, no dia 10 de outubro, uma reflexão e um alerta sobre a atitude de olharmos para a condição da saúde de nossa mente. A data foi instituída em 1992, pela Federação Mundial da Saúde Mental.

Calcula-se que quase 1 bilhão de pessoas sejam portadoras de transtornos mentais em todo o mundo. No Brasil, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 12 milhões de pessoas sofrem de depressão, sendo a maior taxa da América Latina.

Precisamos estar atentos aos sintomas de alerta, como alteração no sono, na alimentação,

na disposição interna, nas relações, nas atividades escolares e laborais e em tantas outras sinalizações alteradas.

Os motivos para ignorar os avisos da mente, e consequentes avisos do corpo, costumam ser a falta de conhecimento, vergonha de ter um transtorno mental ou de fazer terapia, medo da rejeição e das críticas alheias, receio da repressão da família ou atribuição do mal-estar mental a elementos externos.

A depressão, por exemplo, é uma das doenças que mais tem relação com fatores de risco de suicídio.

Não existe um tempo pré-definido para tratar a depressão, variando muito de acordo com cada paciente. Na maioria dos casos, o tratamento

deve ocorrer em médio ou a longo prazo. A depressão tem cura quando são tratados todos os seus aspectos, tanto os neurológicos como os psicológicos. Isso porque os medicamentos ajudam no controle de partes químicas, mas também, é necessário dar atenção às questões emocionais, que compõem o quadro da doença, podendo obter ajuda através de terapias como o Reiki que já é reconhecido pela própria OMS (Organização Mundial da Saúde).

Saúde Mental tem cura. Permita-se ser ajudado. Busque ajuda.

*Claudia Garcia (Cacau)*  
*@cacauterapeuta*



No mês de setembro, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 23, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.



# Qualidade **de Vida**



# Slow Living: a arte de viver com menos pressa

*Transforme sua vida através da desaceleração e da valorização do presente*



Foto: Freepik

**V**ivemos em uma era marcada pela correria e pela superficialidade, onde a pressa tornou-se um padrão, no cotidiano. O movimento *slow living* surge como uma resposta a esse ritmo frenético, incentivando uma abordagem mais consciente e equilibrada da vida. Originado na década de 1980, a partir do conceito de *slow food*, que prega uma alimentação mais saudável e sustentável, o *slow living* rapidamente expandiu-se para abarcar um estilo de vida que valoriza a simplicidade, a qualidade e o aproveitamento pleno do tempo.

## O que é *slow living*?

É uma filosofia que encoraja as pessoas a desacelerarem sua rotina e a refletirem sobre suas escolhas, priorizando experiências significativas, em vez de deixarem-se levar pela incessante cultura de produtividade. Este estilo de vida preconiza uma conexão mais profunda com o momento presente, permitindo que as pessoas experimentem a vida de maneira mais plena e significativa. O objetivo central é promover um equilíbrio entre trabalho, relações pessoais e consumo, resgatando a essência do viver pleno.

## Impactos positivos na vida das pessoas

Um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade de Cambridge (2019), mostrou que estilos de vida mais lentos estão associados a níveis reduzidos de estresse e ansiedade. A pesquisa destacou que as pessoas que adotam práticas de desaceleração relacionam maior satisfação com a vida e também melhor

estado mental. A adoção dessa filosofia traz uma série de benefícios emocionais e físicos.

Segundo a psicóloga Ana Paula Ferreira, “ao optar por um estilo de vida mais lento, as pessoas tornam-se mais conscientes de suas emoções e necessidades, o que resulta num maior equilíbrio psicológico e na melhoria da qualidade de vida”. Essa conscientização permite que os indivíduos redescubram o prazer em atividades simples, como compartilhar refeições ou apreciar a natureza.

## Histórias de transformação

Diversas pessoas colheram frutos significativos ao incorporar o *slow living* em sua vida. Lucas Mendes, um ex-publicitário de 35 anos, compartilha sua experiência: “A pressão constante para produzir levou-me a um esgotamento. Ao conhecer a filosofia, mudei radicalmente minha rotina. Hoje, priorizo momentos de qualidade com minha família e passeios ao ar livre. A diferença é abismal; sinto que a vida agora tem mais significado.”

Juliana Ribeiro, professora de 29 anos, destaca: “A correria deixa-me exausta e desmotivada. Comecei a desacelerar e criar um espaço para meditação e leitura em casa. Agora, dedico tempo aos *hobbies* que amo. Sinto que me reconectei comigo mesma. É como se estivesse vivendo uma vida nova, mais rica e satisfatória.”

Roberto Lima, chefe de cozinha de 42 anos, revela: “O *slow living* ensinou-me a valorizar a cozinha de forma diferente. Ao invés de correr para preparar pratos, agora dedico tempo para escolher ingredientes frescos e locais. Cada refeição tornou-se uma experiência, refletindo na qualidade do meu trabalho e na satisfação dos meus clientes.”

**Dicas práticas para incorporar o *slow living* no dia a dia**

**Reduza a multitarefa:** Foque em uma atividade de cada vez, aumentando a eficácia e diminuindo a sobrecarga.

**Conecte-se com a natureza:** Reserve um tempo para estar ao ar livre, o que pode aumentar seu bem-estar.

**Desenvolva hobbies:** Dedique-se a atividades prazerosas, como jardinagem, pintura ou leitura.

**Priorize relações significativas:** Investigue tempo em relacionamentos que realmente importam, fortalecendo laços afetivos.

**Faça pausas regulares:** Permita-se momentos de pausa, durante o dia, para refletir e recarregar as energias.

**Pratique a gratidão:** Mantenha um diário de gratidão, registrando as pequenas coisas pelas quais você é grato diariamente.

Enfim, a *slow living* não é apenas uma moda passageira; é uma maneira profunda de reavaliar nossa vida e encontrar um novo propósito. A nutricionista Fernanda Almeida ressalta que “viver com mais consciência e menos pressa permite-nos fazer escolhas mais saudáveis e significativas”. Se você deseja enriquecer sua vida, considere adotar esse estilo. Embora a mudança possa ser desafiadora, os benefícios são imensuráveis. A vida é muito mais do que uma corrida sem fim; é uma jornada que merece ser saboreada.

Aproveite a beleza de desacelerar e curta cada momento que a vida tem a oferecer. Que tal deixar a vida levar você de uma forma mais livre, leve e serena?





Foto: Freepik

# Curcumina

O poder da especiaria dourada na saúde humana

**A** cúrcuma, também chamada de açafrão-da-terra, destaca-se não só pela sua cor dourada, mas pelos inúmeros benefícios à saúde. Extraída de uma planta da família Zingiberaceae, a mesma do gengibre, a especiaria é amplamente utilizada na medicina tradicional asiática, especialmente por suas propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e antidiabéticas. Seu principal composto ativo, a curcumina, tem sido objeto de diversos estudos que comprovam sua eficácia na prevenção e no tratamento de doenças crônicas.

De acordo com a nutricionista Claudia Luz, especialista em nutrição ortomolecular e mestre em ciências pela Universidade de São Paulo (USP), “a cúrcuma é um poderoso aliado natural, pois seus compostos bioativos, em especial a curcumina, atuam em diversas frentes no organismo, ajudando a reduzir inflamações, a melhorar a digestão e até mesmo a regular os níveis de açúcar no sangue.”

**Entre os principais benefícios observados estão:**

**Controle do diabetes:** Segundo Claudia Luz, a curcumina melhora a resposta do corpo à insulina, auxiliando no controle do diabetes tipo 2. “Ela pode reduzir os efeitos da hiperglicemia e ajudar a prevenir complicações associadas ao diabetes”, afirma a nutricionista.

**Combate à inflamação articular:** A curcumina é reconhecida por seu potente efeito anti-inflamatório. “Ela inibe a ação de proteínas pró-inflamatórias no organismo, aliviando dores articulares causadas por doenças, como a osteoartrite”, explica Claudia Luz.

**Saúde cardiovascular:** O consumo regular de cúrcuma contribui para a saúde do coração. “A curcumina ajuda a reduzir os níveis de colesterol LDL e triglicérides, além de melhorar a função dos vasos sanguíneos, o que pode reduzir o risco de doenças cardíacas”, complementa a especialista.

**Melhoria da digestão:** “A cúrcuma tem um efeito protetor sobre o sistema digestivo. Ela estimula a produção de bile e combate a proliferação de bactérias nocivas, como a *Helicobacter pylori*, causadora de gastrites e úlceras”, destaca Claudia Luz.

**Ação Antioxidante:** A curcumina é um dos antioxidantes naturais mais potentes. “Ela neutraliza os radicais livres, que danificam as células e aceleram o envelhecimento, além de desempenhar papel no desenvolvimento de doenças crônicas”, pontua a nutricionista.

**Atenção:** Embora a cúrcuma ofereça múltiplos benefícios, seu consumo deve ser feito de forma responsável e com orientação profissional. “A dosagem correta é essencial para garantir os efeitos benéficos, e o uso excessivo pode trazer malefícios, como o desconforto estomacal”, alerta Claudia Luz. Além disso, é fundamental adquirir o produto em estabelecimentos confiáveis, assegurando a pureza e eficácia da curcumina.

25



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

## CurcuMicel®

- Reduz inflamação e dor;
- Regula os níveis de colesterol e triglicérides;
- Potencializa ação anti-inflamatória e analgésica;
- Melhora a função cognitiva e previne neurodegeneração;
- Aumenta a resposta imune;
- Melhora a digestão e desintoxica.

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

 Personal Pharma Farmácia de Manipulação  
 personal\_pharma



# Revolução da Saúde Feminina

## *Climatério, Menopausa e avanços na Terapia de Reposição Hormonal (TRH)*

**A** menopausa, um evento biológico inevitável na vida de todas as mulheres, simboliza o fim da função reprodutiva e acarreta uma série de mudanças físicas e emocionais. Essa fase, por vezes encarada com receio e incerteza, é agora objeto de pesquisa avançada e tratamentos inovadores, que transformam a experiência de mulheres, ao redor do mundo. O climatério, período que antecede a menopausa, ganhou visibilidade, permitindo que mulheres tornem-se protagonistas de suas próprias histórias de saúde. A conscientização sobre esse processo é crucial, pois possibilita que elas façam escolhas informadas e adotem estratégias eficazes para melhorar a própria qualidade de vida.

### **O ciclo do climatério e seus impactos**

O climatério pode iniciar-se anos antes da menopausa, caracterizando-se por alterações hormonais que afetam tanto o corpo quanto a mente. Os primeiros sinais incluem irregularidades menstruais, ondas de calor (fogachos), insônia, irritabilidade e redução da libido. A intensidade desses sintomas varia significativamente; enquanto algumas mulheres enfrentam desconfortos leves, outras lidam com dificuldades que lhes comprometem a qualidade de vida.

O Dr. Carlos Eduardo Martins (CRM/SP 175773), ginecologista, enfatiza que “identificar o climatério e tratar os sintomas de forma precoce é fundamental para prevenir complicações futuras, como osteoporose e doenças

cardiovasculares.” A Terapia de Reposição Hormonal (TRH) emerge como uma das principais opções para mitigar os sintomas vasomotores e proteger a saúde óssea. Além da TRH, abordagens não hormonais, como antidepressivos e moduladores seletivos de receptores de estrogênio (SERM), assim como mudanças no estilo de vida, são valiosas para que as mulheres transitem por essa fase com mais conforto.

### **A saúde cardiovascular, óssea e mental durante a menopausa**

A diminuição dos níveis de estrogênio eleva o risco de doenças cardíacas e ósseas. O estrogênio é vital para a saúde cardiovascular, mantendo a integridade dos vasos sanguíneos. Sua queda pode resultar em hipertensão e infartos, além de acelerar a perda de massa óssea, aumentando a chance de osteoporose. A redução do estrogênio também pode impactar a saúde mental, contribuindo para o declínio cognitivo.

Especialistas recomendam a adoção de estratégias preventivas, como uma dieta rica em cálcio e vitamina D, prática regular de exercícios físicos e abstinência do tabagismo. “A TRH, quando administrada de forma adequada, pode reduzir os riscos cardiovasculares e proteger contra a perda óssea,” complementa Dr. Martins. Contudo, sua prescrição deve ser cautelosa, especialmente para mulheres com histórico de câncer de mama ou elevado risco de trombose.

### **O papel da Terapia de Reposição Hormonal (TRH)**

A TRH é central no manejo dos sintomas da menopausa, aliviando fogachos, secura vaginal e distúrbios do sono. No entanto, deve ser personalizada e monitorada de perto por um médico, visto que envolve riscos, como leve aumento de trombose e câncer de mama. O Dr. Carlos Eduardo salienta que “a TRH é uma excelente ferramenta, mas deve ser cuidadosamente ajustada ao perfil de cada paciente.”

### **Novos avanços na pesquisa e tratamento**

A pesquisa sobre menopausa tem evoluído, trazendo novas perspectivas. Além da TRH, estudos investigam o uso de moduladores seletivos de receptores de estrogênio e hormônios bioidênticos, que imitam os hormônios naturais do corpo. Alternativas não hormonais também estão ganhando destaque para mulheres que não desejam ou não podem realizar a TRH.

### **Terapia Reposição Hormonal local e Incontinência Urinária na Menopausa**

A menopausa, reconhecida por provocar ondas de calor e alterações de humor com outro efeito colateral significativo, embora menos discutido, é a Incontinência Urinária de Urgência. Este problema afeta muitas mulheres, devido à queda nos níveis de estrogênio, e a busca por tratamentos eficazes está se intensificando.

Recentemente, um estudo apontou que o uso de prasterona, um supositório vaginal, pode ser uma alternativa promissora para aliviar esses

sintomas. “Embora seja um estudo observacional de pequeno porte, ele oferece esperança ao demonstrar novas opções para tratar a Síndrome Geniturinária da Menopausa (SGM),” afirma a Dra. Chrisandra Shufelt, presidente da North American Menopause Society e chefe da divisão de medicina interna geral da Clínica Mayo, em Jacksonville, Flórida.

Essa Síndrome abrange sintomas relacionados ao trato genital e urinário, como ressecamento vaginal, afinamento da pele e incontinência urinária de urgência. Esses sintomas frequentemente são ignorados por pacientes e médicos, dificultando diagnóstico e tratamento. “Ainda persiste um estigma sobre esse tema, fazendo com que muitas mulheres evitem discutir esses sintomas com seus médicos,” complementa Shufelt.

#### **Tratamentos tópicos: menos riscos, mais benefícios**

A Terapia Reposição Hormonal oral tradicional para menopausa está frequentemente associada a riscos, como trombose e câncer de mama. Contudo, a Dra. Shufelt destaca que esses riscos não se aplicam igualmente aos tratamentos tópicos, como a prasterona. “A absorção sistêmica é mínima, reduzindo significativamente os efeitos colaterais

relacionados ao estrogênio administrado oralmente,” explica.

A prasterona já foi aprovada pela FDA para tratar dispareunia, uma condição caracterizada por dor durante a relação sexual, ligada à atrofia vaginal na menopausa. Ao ser convertida em estradiol e testosterona no corpo, a prasterona proporciona alívio localizado, evitando os riscos associados aos tratamentos sistêmicos. Essa abordagem pode representar um novo caminho no tratamento da incontinência urinária em mulheres na pós-menopausa, facilitando um diálogo



mais aberto entre médicos e pacientes sobre essa condição e novas opções terapêuticas. **Estudo foi publicado online na revista Menopause.**

#### **O que as mulheres podem fazer para melhorar a qualidade de vida durante a menopausa**

Para atravessar o climatério e a menopausa de forma saudável, as mulheres podem adotar diversas ações que lhe melhorem a qualidade de vida. Manter um estilo de vida equilibrado é crucial. “Uma dieta balanceada, rica em frutas, verduras, cálcio e vitamina D, fortalece os ossos e reduz sintomas indesejados,” recomenda o Dr. Martins. A prática regular de exercícios físicos não apenas ajuda a controlar o peso, mas também é essencial para a saúde cardiovascular e o bem-estar mental.

É importante que as mulheres estejam atentas aos sinais do corpo e busquem apoio médico, ao notarem os primeiros sintomas. O Dr. Carlos Eduardo aconselha que “cada mulher deve ter uma conversa franca com seu médico sobre opções de tratamento, seja TRH, terapias alternativas ou ajustes no estilo de vida.” Além disso, manter uma rede de apoio emocional e social é importante para enfrentar as mudanças psicológicas que podem ocorrer, neste período.

Fonte: <https://www.suprevida.com.br/>





Foto: Freepik

## Saúde intestinal em foco

### Desafios e avanços no tratamento dos distúrbios digestivos

**A** saúde intestinal é fundamental para o bem-estar geral, porém, os distúrbios digestivos têm se tornado uma preocupação crescente, no Brasil. Estudos indicam que cerca de 40% da população brasileira enfrenta algum tipo de problema gastrointestinal, desde desconfortos passageiros até condições crônicas debilitantes. Esses distúrbios podem afetar gravemente a qualidade de vida, tornando essencial a busca por estratégias eficazes de tratamento e prevenção. Em um recente evento sobre saúde intestinal, a nutricionista Dra. Ana Vlândia Bandeira Moreira apresentou abordagens inovadoras para a gestão desses problemas, destacando a importância de uma alimentação saudável e balanceada.

**Benefícios da Alimentação Saudável:** A Dra. Ana Vlândia Bandeira Moreira ressaltou que uma dieta adequada pode desempenhar um papel crucial na prevenção e manejo de distúrbios intestinais. Uma alimentação rica em fibras, proteínas e outros nutrientes essenciais é fundamental para a saúde do sistema digestivo. Alimentos como frutas, vegetais, grãos integrais, legumes e proteínas magras ajudam a promover uma digestão saudável e a manter o equilíbrio da microbiota intestinal.

#### Alimentos benéficos para o intestino:

**Fibras:** encontradas em alimentos como aveia, feijão, lentilhas, frutas (como maçãs e peras) e vegetais (como brócolis e cenouras), as fibras ajudam a regular o trânsito intestinal e a prevenir a constipação.

**Proteínas:** fontes magras de proteína, como peito de frango, peixe, tofu e legumes, são essenciais para a reparação dos tecidos intestinais e a manutenção da saúde geral.

**Probióticos:** alimentos fermentados como iogurte, kefir e chucrute contêm probióticos, que ajudam a equilibrar a microbiota intestinal e a melhorar a digestão.

**Ácidos Graxos Ômega-3:** presentes em peixes gordurosos, como salmão e em sementes de linhaça, os ácidos graxos ômega-3 possuem propriedades anti-inflamatórias que podem beneficiar a saúde intestinal.

**Conexão entre doenças autoimunes, reumáticas e problemas intestinais:** Pesquisas recentes têm mostrado que doenças autoimunes e reumáticas, como a artrite reumatoide e a lúpus, podem estar interligadas aos problemas intestinais. Essas condições frequentemente apresentam inflamação crônica, que pode afetar a função intestinal e vice-versa. A Dra. Ana Vladia Bandeira Moreira enfatizou que pacientes com doenças autoimunes podem experimentar um aumento na permeabilidade intestinal, uma condição frequentemente associada a distúrbios, como a síndrome do intestino irritável e a doença inflamatória intestinal.

Além disso, a Dra. Ilana Marques, do Laboratório de Nutrição e Cirurgia Metabólica do Aparelho Digestivo da FMUSP, destaca que a inflamação associada a doenças autoimunes pode levar a um desequilíbrio na microbiota intestinal, exacerbando sintomas gastrointestinais e contribuindo para o agravamento das condições reumáticas. A integração de uma dieta anti-inflamatória, rica em nutrientes e fibras, tem mostrado resultados promissores na redução desses sintomas e na melhora geral da saúde intestinal e sistêmica.

**Dados recentes sobre problemas intestinais:** A pesquisa conduzida pela Dra. Ilana Marques revelou que aproximadamente 30% da população brasileira sofre de sintomas de distúrbios

intestinais ao menos uma vez por semana, e cerca de 15% enfrentam essas condições de forma crônica. A pesquisa destacou a eficácia das intervenções dietéticas, demonstrando que a adoção de uma dieta rica em nutrientes pode levar a melhorias significativas na saúde intestinal e ajudar na gestão de condições associadas, como doenças autoimunes e reumáticas.

**Participação da Dra. Ana Vlândia Bandeira Moreira:** No recente evento sobre saúde digestiva, a Dra. Ana Vlândia destacou a importância de integrar abordagens nutricionais ao tratamento de distúrbios intestinais e doenças associadas. Ela apresentou novas estratégias dietéticas que visam aliviar sintomas e também promover uma digestão saudável, com ênfase na personalização da dieta para atender às necessidades individuais dos pacientes, especialmente aqueles com condições autoimunes e reumáticas.

#### Conclusão

A pesquisa e as abordagens inovadoras apresentadas pela Dra. Ana Vlândia Bandeira Moreira e pela Dra. Ilana Marques oferecem novas esperanças para aqueles que sofrem de distúrbios intestinais e condições associadas. Investir em uma alimentação saudável e na pesquisa contínua sobre saúde digestiva e doenças autoimunes é essencial para enfrentar os desafios dessas condições. Uma dieta equilibrada não apenas melhora a saúde intestinal, mas também contribui para o bem-estar geral, destacando a importância de medidas preventivas e tratamentos eficazes.

Fonte: <https://jornal.usp.br/>

Fotos: Freepik

# Lombalgia: a dor que afeta milhões

*Dor lombar é uma das principais queixas de saúde no mundo; saiba como prevenir, diagnosticar e tratar esse problema*

**A** lombalgia, popularmente conhecida como dor lombar, é uma condição que afeta a região inferior da coluna, conhecida como coluna lombar. Essa dor pode ser aguda, com duração de até três semanas; subaguda, ou crônica, quando persiste por mais de três meses. Além disso, a lombociatalgia é a variação em que a dor irradia-se para as nádegas e/ou pernas, seguindo o trajeto do nervo ciático.

Comum no mundo todo, a lombalgia é a segunda principal causa de visitas ao médico, perdendo apenas para o resfriado. Cerca de 65% a 80% da população global irá, em algum momento da vida, experimentar essa dor nas costas, mas, em muitos dos casos, ela resolve-se de forma espontânea. Em uma semana, mais de 50% das pessoas com lombalgia melhoram, enquanto 90% recuperam-se em até oito semanas. Apenas uma pequena parcela, cerca de 5%, continua a sofrer de sintomas após seis meses, podendo desenvolver incapacidades.

## Principais causas da lombalgia

A dor lombar pode ser resultado de uma variedade de fatores, já que a coluna é composta por diversas estruturas, como ligamentos, músculos, discos intervertebrais e articulações. O uso excessivo ou inadequado dessas estruturas é uma das causas mais comuns, especialmente em casos de sobrecarga física, postura incorreta, obesidade, falta de condicionamento físico, ou até pequenos traumas. Condições degenerativas, como a osteoartrose, também contribuem para o

desgaste da coluna, ao longo do tempo.

Doenças inflamatórias, como espondilite anquilosante, infecções, ou até tumores, também podem ser responsáveis por dores na coluna. “As dores lombares têm se tornado uma verdadeira pandemia”, comenta o Dr. André Marques Mansano (CRM/SP 126976), médico intervencionista da dor.

## Diagnóstico e exames necessários

O diagnóstico de lombalgia geralmente é clínico, baseado na história detalhada do paciente e em um exame físico minucioso. Embora exames de imagem, como radiografias e ressonâncias magnéticas, sejam úteis, nem sempre são solicitados de imediato. Eles são indicados principalmente em casos em que existem sinais de alerta, como febre, perda de peso não intencional ou déficits neurológicos. Quando a dor persiste por mais de 4 a 6 semanas, os exames de imagem podem ser necessários.

Segundo o Dr. Mansano, é frequente encontrar alterações em exames, como hérnias de disco, de pessoas que não apresentam dor. “Os achados em exames de imagem nem sempre refletem a causa da dor, por isso é preciso cautela, ao interpretá-los”, alerta o especialista.

## Tratamentos: do alívio imediato à reabilitação

O tratamento inicial da lombalgia visa o alívio da dor. Analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares são algumas das opções utilizadas, sempre considerando o risco-benefício de cada medicamento. O repouso é recomendado apenas na fase aguda, pois prolongá-lo pode retardar a recuperação

e enfraquecer a musculatura, agravando o quadro. Em casos crônicos, uma abordagem multidisciplinar, incluindo medicamentos e exercícios de fortalecimento, é fundamental.

Terapias alternativas, como acupuntura, terapia cognitivo-comportamental, TENS (estimulação elétrica nervosa transcutânea), e infiltrações também podem trazer benefícios. Entretanto, o uso de cintas e coletes deve ser limitado, pois seu uso prolongado pode levar à hipotrofia muscular.

Cirurgias são indicadas em apenas 1% a 2% dos casos, e a mudança no estilo de vida é essencial, para prevenir novos episódios de dor. “Controlar o peso, manter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas e evitar o tabagismo são ações essenciais para prevenir problemas na coluna”, reforça o Dr. Mansano.

## Quando procurar um médico?

Embora a maioria dos casos de lombalgia melhore espontaneamente, há situações em que o acompanhamento médico é urgente. Casos como dor intensa e repentina após um trauma, histórico de câncer, perda de peso não explicada, febre, ou perda de controle da bexiga ou intestino podem indicar condições mais graves, como fraturas, infecções ou até mesmo síndrome da cauda equina, que exige intervenção imediata.

Em resumo, a lombalgia pode ser um problema debilitante, mas com diagnóstico adequado e tratamentos personalizados, é possível controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Fonte: <https://jornal.usp.br/>



## Saúde vem da cozinha

## Dicas práticas para nutrir e cuidar deles com carinho

**R**esolvi continuar o mesmo tema do mês anterior, pois acredito que muitas pessoas passam pelos mesmos problemas. Eu mesma tenho uma mãe de 96 anos e tenho bastante trabalho na hora das refeições.

Escuto alguns amigos relatarem que seus avós ou pais comem o dia todo. A minha, não! É uma luta fazer com que ela coma. Como já relatei, eles perdem as papilas gustativas e só querem comer doces, o que é humanamente impossível, pois necessitam de vários nutrientes.

Então, vou à cozinha, arregaço as mangas e começo a pensar no que poderia fazer para facilitar a minha vida e a dela. Ela sempre gostou muito de verduras refogadas no alho e óleo, mas agora, não quer comer nenhuma e chega ao ponto de tirar o orégano que encontra em uma fatia de pizza ou em antepastos que preparo.

A estratégia é cozinhar a verdura, misturá-la com frango ou carne moída já cozidos, e bater tudo com o auxílio de um *mixer*. Temperar a gosto, podendo ou não adicionar um ovo para facilitar a liga, caso vá fritar. Se não quiser colocar o ovo, cozinhe uma batata pequena, amasse-a e faça bolinhas com a mistura.

Outra opção fácil e bem aceita são os purês. Faço de todos os legumes: batata, mandioquinha, cenoura, abóbora, mandioca, cará, beterraba e chuchu. Cozinhe, amasse, tempere e acrescente pedacinhos de manteiga. Nem sempre coloco leite, mas uso queijo ralado para dar mais sabor ou pedaços de muçarela, que derretem e dão uma boa textura.

As panquecas, cuja receita já enviei inúmeras vezes, também me ajudam muito. Faço panquecas

com massa que leva folhas de beterraba, espinafre, couve-flor ou brócolis. Assim, sei que estão ingerindo complexo B e ácido fólico. Como recheio, uso requeijão ou geleias caseiras. As panquecas são neutras e aceitam bem qualquer recheio, desde que não se exagere no sal.

O grande curinga, claro, continuam sendo as sopas. Faço cremes e não temos o costume de colocar arroz ou macarrão na sopa, mas, se preferirem, podem acrescentar. Nós preferimos os cremes e colocamos uma colher de sobremesa de requeijão, que dá mais cremosidade.

Outra coisa que ela aceita bem é a tapioca granulada. Hidrate uma xícara de tapioca granulada com duas xícaras de leite fervente. Escolha o recipiente, coloque a tapioca e hidrate com o leite quente. Tempere com sal, queijo ralado e tomilho ou orégano. A tapioca absorve todo o leite. Na hora de servir, corte em quadrados e aqueça no micro-ondas por 25 segundos. Essa é a única preparação em que ela não briga com o orégano.

Peixes também são bem aceitos. Podem ser fritos, passados na farinha de trigo, ovo e farinha de rosca, ou cozidos em um molho com cebola, pimentão, salsinha, cebolinha e batatas fatiadas. O creme formado pelos temperos serve como acompanhamento.

Ela já não aceita saladas, algo de que sempre gostou muito, mas come os antepastos antes da refeição principal. Sempre tenho três tipos prontos para evitar a monotonia.

**De pepino:** rale três pepinos japoneses, salgue-os e deixe escorrer a água. Adicione um dente de alho espremido e um copo de iogurte natural. Algumas gotas de limão, e guarde em um vidro com tampa. Na geladeira, no dia

seguinte estará ótimo para comer com pão ou torradas, com um fio de azeite.

**De berinjela:** queime a berinjela diretamente na chama do fogão, coloque-a sobre a tábua e corte-a no sentido do comprimento. Com uma colher, retire a polpa e descarte a casca queimada. Tempere com sal, alho, uma azeitona preta bem picada, salsinha e azeite. Guarde no vidro e consuma no dia seguinte. Gosto de adicionar uma colher (de sopa) de maionese.

**Homus:** fazemos homus de grão-de-bico, fava, ervilha seca e lentilha. Todos são preparados da mesma forma. Deixe o grão de molho por uma noite. Cozinhe, retirando a casca do grão-de-bico e da lentilha. Para isso, esfregue-os entre as mãos. Bata no liquidificador com alho, pasta de gergelim, sal e três azeitonas pretas. Adicione o líquido do cozimento aos poucos, até atingir a textura desejada. Retire do liquidificador, coloque em vidro e, depois de frio, acrescente azeite de oliva.

**Batata e ovo:** cozinhe a batata em água e sal. Cozinhe um ovo. Amasse a batata com o ovo cozido, ajuste o sal e adicione cebola ou cebolinha verde picada. Um pouco de óleo, e está pronto.

**De sardinha com ovo:** amasse uma lata de sardinha (em óleo) com um ovo cozido. Pique cebola bem fina. Não é necessário adicionar sal ou óleo, pois a sardinha já é temperada.

Espero ter ajudado um pouco a aqueles que cuidam de idosos e são responsáveis por sua alimentação.

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta



*Cultura*



## Arte Urbana

*Transformação cultural e diálogo social nas cidades, como a arte de rua ressignifica os espaços públicos e promove nova perspectiva social*

**A** Arte Urbana, popularmente conhecida como *street art*, ultrapassa as fronteiras dos museus e galerias, ocupando ruas, praças e muros, com expressões criativas, que dialogam diretamente, com a população. Seja através de grafites, murais ou intervenções performáticas, essa forma de arte democratiza o acesso à cultura, revitalizando os espaços urbanos e transformando-os em palcos de expressão popular.

Desde a Antiguidade, quando gregos e romanos usavam a cidade como meio de comunicação visual, a Arte Urbana tem um papel importante na relação entre as pessoas e o ambiente urbano. Porém, foi nos anos 1970, com o surgimento do grafite em Nova York, que a *street art* moderna consolidou-se como movimento de resistência social e política, reverberando globalmente, até os dias atuais.

### A evolução da Arte Urbana e seu papel na cultura contemporânea

Embora a Arte Urbana moderna tenha se consolidado com o grafite, sua essência está profundamente ligada à história das cidades. Desde tempos antigos, a arte já se manifestava em ruas e praças, refletindo a cultura e as inquietações da sociedade. No entanto, o grande marco da *street art* contemporânea ocorreu nos anos 1970, quando artistas começaram a usar o grafite como meio de expressão, nos muros de Nova York.

Essa forma de arte caracteriza-se por ser efêmera e, por vezes, transitória, perpetuando-se por registros fotográficos e visuais. Contudo,

sua influência vai além da estética: ela se tornou um poderoso veículo de comunicação para comunidades marginalizadas, que encontram nas ruas um espaço legítimo para expressar suas realidades e resistências.

No Brasil, a Arte Urbana ganhou força na década de 1970, em São Paulo, em um cenário de repressão política. Nomes como Alex Vallauri surgiram como pioneiros do grafite no país, utilizando os muros como espaço de contestação e criatividade. A arte, que no início enfrentava preconceitos e marginalização, hoje conquista um lugar de destaque, no cenário cultural brasileiro.

### O Projeto 'Cultura na Rua: Grafite e Arte Urbana' e a revolução cultural em São Paulo

São Paulo, uma das principais capitais da Arte Urbana, está vivendo um momento efervescente com o projeto "Cultura na Rua: Grafite e Arte Urbana". A iniciativa, que começou em agosto e vai até outubro, envolve uma série de atividades dedicadas à arte de rua, incluindo oficinas e festivais.

Voltado principalmente para jovens de instituições públicas, o projeto busca fomentar o desenvolvimento artístico desses indivíduos, introduzindo-os no universo criativo do grafite e das artes visuais. Além disso, promove a criação de murais em espaços públicos, deixando um legado artístico nas áreas urbanas e transformando a cidade em um verdadeiro museu a céu aberto.

O projeto, coordenado pela produtora artística Parede Viva, é uma demonstração do impacto social que a Arte Urbana pode ter.

Com mais de uma década de atuação, a Parede Viva tem promovido a revitalização urbana e o valorização jovem através de suas iniciativas socioculturais, reforçando a importância de democratizar a arte e a cultura.

### O impacto social da Arte Urbana e sua função democrática

Mais do que embelezar os espaços, a *street art* tem um papel vital na democratização cultural. Ela transforma muros e praças em veículos de comunicação para questões sociais urgentes. Para comunidades periféricas, essa forma de expressão é um ato de resistência, um modo de reivindicar sua presença no cenário urbano. Ao mesmo tempo, a arte urbana promove um sentimento de pertencimento e identidade cultural, conectando os moradores ao espaço em que habitam.

Em cidades menores, como Tatuí e Boituva, o impacto da arte urbana é igualmente transformador. Murais e intervenções celebram a cultura local, revitalizando áreas públicas e fortalecendo a identidade dessas comunidades. Assim, a arte urbana continua a evoluir, moldando o cotidiano das cidades e desafiando os limites da criatividade, sempre inspirando a sociedade a refletir sobre si mesma.

### Entrevista com Cristina Siqueira: a força da poesia muralista como agente de transformação

Cristina Siqueira, renomada artista e poeta, explica que a arte muralista poética é uma forma democrática de expressão, atingindo todos que circulam pelas ruas. Para ela, a poesia nos muros é capaz de



promover transformações sociais profundas, além de sensibilizar o público.

Cristina conta que sua motivação, para realizar esse trabalho, surge de um desejo de levar seus poemas para as ruas, desengavetando suas palavras e tornando-as acessíveis a um público mais amplo. Segundo ela, a poesia é uma ferramenta poderosa de transformação social e humanização, especialmente em tempos em que a humanidade parece perder o sentido da vida.

#### Respeito pelo espaço e a cidade que “fala”

Ética é um princípio fundamental no trabalho de Cristina. Ela faz questão de obter todas as autorizações necessárias para suas intervenções, tanto de órgãos públicos quanto de proprietários privados, e suas obras são sempre assinadas. Em seu livro *Por Trás dos Muros*, Cristina relata as dificuldades burocráticas que, em alguns casos, inviabilizam ou atrasam seus projetos.

A revitalização dos espaços urbanos é uma das principais metas de Cristina. Através da poesia, ela faz com que as cidades “falem”, como é o caso do Projeto Livro de Rua, que há mais de 40 anos transforma a paisagem urbana e as pessoas que a frequentam.

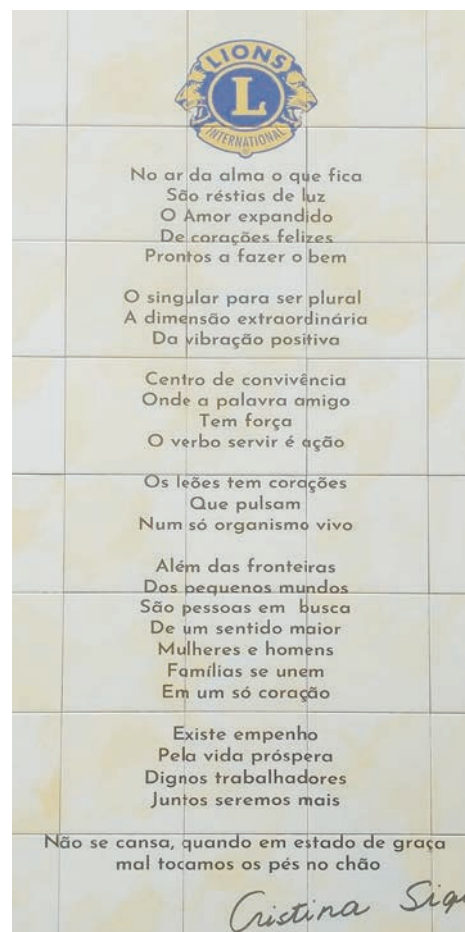
#### Processo criativo e inspirações artísticas

Cristina revela que seu processo criativo é contínuo. Ela escolhe cuidadosamente os poemas que comporão seus murais, considerando a história e as características de cada local. “Durmo e acordo com poesia”, diz ela, mostrando sua dedicação ao ofício. Suas inspirações vêm de artistas como Basquiat e da arte de azulejaria portuguesa, referências que influenciam sua criação.

#### Apoio e agradecimentos

Cristina conta com o apoio de patrocinadores, como a Strufaldi Revestimentos de Tatuí, que permite a continuidade de seu trabalho. Mesmo assim, ela acredita que, com novos investidores, poderia ampliar ainda mais seus projetos.

Cristina encerra a entrevista com um agradecimento especial à equipe da Revista Hadar, em especial à diretora editorial Bernadete do Carmo Camargo Elmec, por promover o movimento literário em Tatuí e pelo reconhecimento de seu trabalho, que tanto enriquece a “Cidade Ternura” e “Capital da Música”.



33

**Feliz  
Dia das  
Crianças**

**Elmec**  
comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP  
www.elmeccomunicacoes.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br  
f /camargoelmec | @elmeccomunicacoes  
☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543



Foto: The Other Key - Pixabay

## Lobo-Guará: urgente necessidade de preservação da espécie

*Um dos maiores canídeos da América do Sul enfrenta o risco de extinção devido à destruição de seu habitat*

O Dia Nacional do Lobo-Guará, celebrado em 12 de outubro, foi instituído em 2002, como uma iniciativa para conscientizar a população sobre a conservação dessa espécie, que habita predominantemente o bioma do Cerrado, um dos ecossistemas mais ameaçados do Brasil. Este dia é um chamado à ação para proteger a biodiversidade única do país e, em particular, o lobo-guará (*Chrysocyon brachyurus*), que desempenha um papel essencial, no equilíbrio ecológico dessa região.

### Conheça o Lobo-Guará

O lobo-guará, conhecido também como

“aguará” ou “lobo-vermelho”, é o maior canídeo nativo da América do Sul. Com mais de um metro de altura e peso que pode chegar a 30 kg, sua pelagem, que se assemelha à crina de um cavalo, é uma de suas características mais marcantes. O nome “lobo-guará” tem origem no tupi-guarani e significa “lobo vermelho”. Esse animal é um predador de topo, fundamental para o controle das populações de roedores e outras espécies, contribuindo para a manutenção da biodiversidade no Cerrado.

### Desafios de conservação

Infelizmente, o lobo-guará enfrenta sérios desafios. A destruição do Cerrado, impulsionada pela expansão da agricultura, o aumento de atropelamentos em rodovias e a pressão da caça colocam essa espécie em uma situação crítica. O contato com animais domésticos também traz doenças que podem afetar sua saúde e reprodução. Especialistas alertam que, se não houver uma mobilização efetiva para preservar seu habitat e proteger a espécie, o lobo-guará pode desaparecer, em um futuro próximo.

Vitor Filiputti, biólogo e professor, explica: “Os principais fatores do risco de extinção do lobo-guará são a destruição de seu meio natural e a perda considerável de território”. Lucas Jaques de Oliveira, professor, biólogo, especialista em Ciências da Natureza, complementa que esses canídeos têm uma dieta variada, que inclui pequenos mamíferos, aves, insetos e até frutas, o que os torna adaptáveis, mas também dependentes de grandes áreas para sobreviver.

### Como você pode contribuir

A proteção do lobo-guará e de seu habitat exige a participação ativa da sociedade. Aqui estão algumas maneiras de ajudar:

- Participe de ações de reflorestamento e preservação do Cerrado.
- Tenha cautela ao dirigir em áreas onde o lobo-guará é frequentemente avistado. Respeite os limites de velocidade e os sinais de advertência para evitar atropelamentos.
- Apoie organizações dedicadas à conservação. O Projeto Sou Amigo do Lobo (Instituto Pró-Carnívoros) é uma iniciativa que promove a proteção do lobo-guará e precisa de colaboradores. Saiba mais sobre como ajudar em <https://www.instagram.com/amigodolobo/>.
- O Dia Nacional do Lobo-Guará serve como um importante lembrete da necessidade de preservar essa espécie icônica e a riqueza da biodiversidade brasileira. Todos nós temos um papel a desempenhar na proteção da fauna e flora do nosso país. Vamos celebrar essa data, honrando e preservando o lobo-guará, um símbolo de nossa natureza exuberante que, se dele não cuidarmos, poderá ser extinto para sempre.

Fontes: <https://amigodolobo.org/home-atualizada-2/>  
<https://entretenimento.r7.com/>



Foto: Freepik

## Maçã: da fruta proibida ao dia internacional de celebração

*A jornada da maçã através da história; seus benefícios e cultura*

Desde os primórdios da humanidade, a maçã tem sido protagonista de lendas e histórias. Quem não se lembra do famoso fruto proibido, que teria levado Adão e Eva à queda no Jardim do Éden? Ou será que, ao morder a maçã, Eva não apenas trouxe o “pecado”, mas também inaugurou a curiosidade humana pelo desconhecido? De fruto tentador a ícone de saúde, essa fruta atravessa gerações com um simbolismo que vai muito além do imaginado. Hoje, a maçã é extremamente reconhecida por seus benefícios à saúde, sendo aliada importante para quem busca uma vida mais saudável.

## MINUTO DE SABEDORIA

“Eu continuo sem saber que maravilha a vida poderia me reservar, se eu não me protegesse tanto.”

Tati Bernardi

## MINUTO DE REFLEXÃO

“Acredite, existem pessoas que não procuram beleza, mas sim, coração.”

Cazuza

## FRASES DOS FAMOSOS

“7 anos na NFL e essa está entre as minhas melhores experiências. Eu amo o Brasil, adoraria voltar para visitar”

**Jaire Alexander – Jogador de Futebol Americano, falando como foi fazer uma estreia do futebol americano no Brasil, em São Paulo, via ESPN**

## DICAS DOMÉSTICAS

### Abuse das plantas e flores

As plantas trazem frescor, beleza e ajudam a equilibrar a energia dos ambientes. Portanto, não tenha medo de abusar desses elementos e espalhe-os por todos os cantos da casa.

Para escolher os arranjos, é necessário analisar o estilo decorativo e **considerar as condições do ambiente** em relação à iluminação natural, sombra, ventilação etc. Mas, no geral, as suculentas, orquídeas, cactos e bromélias são espécies que se adaptam muito bem dentro de casa.

Fonte: C&C - Casa & Construção

Em um mundo onde a maçã é frequentemente associada a mitos antigos e narrativas bíblicas, não é surpresa que ela seja uma das frutas mais emblemáticas e simbólicas da história humana. No entanto, longe das histórias míticas e das lendas, a maçã também possui uma trajetória rica e significativa que vai bastante além do simbolismo religioso.

No dia 21 de outubro, celebramos o Dia Internacional da Maçã, data esta instituída em 1990 pela organização filantrópica britânica Common Ground. A escolha destes dados não é mera coincidência; outubro é o mês em que a maçã atinge seu pico de sabor e qualidade, tornando-se o momento ideal para considerar e apreciar seus consideráveis benefícios.

### Origem e expansão da maçã

A maçã, conhecida cientificamente como *Malus Domestica*, tem uma origem envolta em mistério e fascínio. Acredita-se que a forma silvestre da maçã tenha surgido no sul da Ásia e no Cáucaso, com registros de cultivo que datam de mais de 2.000 anos. Esse fruto viajante percorreu o mundo por meio de migrações e intercâmbios culturais, chegando à Europa, à América, à África e à Oceania aproximadamente no século XVII.

No Brasil, o cultivo da maçã começou com a chegada dos colonizadores portugueses. Inicialmente, a fruta era predominantemente cultivada em pomares domésticos, com exceção de algumas áreas comerciais, como Valinhos. Contudo, a partir da década de 1970, a produção de maçãs, no Brasil, expandiu-se significativamente, transformando o país em um dos principais produtores mundiais.

### O papel da maçã na economia e na cultura brasileira

Atualmente, a região Sul do Brasil, especificamente os estados do Rio Grande do Sul e Santa Catarina, lidera a produção de maçãs. Santa Catarina, por exemplo, deve colher quase 500 mil toneladas na safra 2023/2024, apesar dos desafios climáticos que impactaram a produção. A maçã é um pilar econômico importante, gerando R\$ 6 bilhões e mais de 150 mil empregos, no país.

Além de sua relevância econômica, a maçã tem papel significativo na cultura brasileira. A fruta é profundamente enraizada na alimentação cotidiana e é celebrada em eventos, como a Festa Nacional da Maçã em São Joaquim, que destaca a qualidade da maçã Fuji, reconhecida com o registro de Indicação Geográfica (IG) pelo Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI).

### Benefícios nutricionais e saúde

A maçã é mais que um símbolo cultural; é um

alimento com propriedades nutricionais impressionantes. Ela é rica em fibras, vitaminas e antioxidantes, oferecendo diversos benefícios à saúde:

**Saúde cardiovascular:** A pectina, uma fibra solúvel encontrada na maçã, ajuda a reduzir o colesterol LDL, melhorando a saúde do coração e prevenindo doenças cardiovasculares.

**Controle do diabetes:** Polifenóis e fibras na maçã auxiliam na regulação dos níveis de açúcar no sangue, diminuindo o risco de diabetes tipo 2.

**Fortalecimento do sistema imunológico:** A vitamina C e os antioxidantes presentes na maçã ajudam a fortalecer o sistema imunológico e a proteger contra doenças.

**Saúde digestiva:** As fibras promovem a regularidade intestinal, prevenindo a constipação e contribuindo para um sistema digestivo saudável.

**Manutenção da pele:** Antioxidantes, na maçã, combatem os radicais livres, ajudando a manter uma pele saudável e jovem.

**Auxílio na perda de peso:** Uma maçã fornece saciedade, o que pode ajudar a controlar a ingestão de calorias e facilitar a perda de peso.

**Proteção contra doenças degenerativas:** Os antioxidantes ajudam a proteger as células contra danos oxidativos, evitando o risco de doenças degenerativas, como o Parkinson.

### A maçã na indústria e na cozinha

Além de ser consumida fresca, a maçã é amplamente utilizada na indústria para a produção de sucos, sidras, vinagres e alimentos infantis. Em casa, é uma adição versátil a vitaminas, mingaus, saladas e receitas, como compotas, geleias e tortas.

### Desafios e recomendações

Infelizmente, o uso de agrotóxicos na produção de maçãs é uma realidade. Sempre que possível, optar por maçãs orgânicas ou da estação pode ser uma escolha mais saudável para você e para o meio ambiente.

### Em resumo

O Dia Internacional da Maçã, realizado em 21 de outubro, é mais do que uma data para apreciar esta fruta icônica. É uma oportunidade para refletir sobre seu impacto cultural, econômico e nutricional. Desde suas origens míticas, no Jardim do Éden, até seu papel essencial na dieta moderna, a maçã continua a desempenhar um papel vital na vida de cada pessoa. Neste 21 de outubro, celebramos a maçã como um símbolo de saúde, bem-estar e tradição, transcendendo épocas e histórias.

Fonte: <https://www.canalrural.com.br/agricultura/sc/>  
<https://www.abpm.org.br/macae-tudo-de-bom/dia-da-maca>



## 11 de outubro

*Dia Mundial do Ovo: um dos alimentos mais nutritivos do planeta*

O Dia Mundial do Ovo foi instituído pela International Egg Commission (IEC), uma organização com sede no Reino Unido, que promove o consumo desse alimento. Em 1996, durante uma reunião em Viena, foi decidido que a segunda sexta-feira de outubro seria dedicada a comemorar o valor nutricional do ovo. Neste ano, a celebração ocorrerá no dia 11 de outubro.

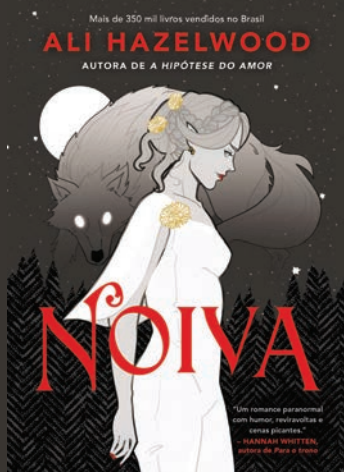
Desde então, entusiastas do ovo, em todo o mundo, têm encontrado maneiras criativas de homenagear esse alimento essencial, e a celebração tem crescido em popularidade e significado ao longo dos anos.

Os ovos são uma fonte rica de nutrientes fundamentais, contendo proteínas de alta qualidade, vitaminas A, D, E e B12, além de minerais como fósforo e selênio. O consumo regular de ovos contribui para a saúde ocular, melhora a função cerebral e auxilia na formação de músculos e tecidos. Adicionalmente, os ovos são uma excelente fonte de colina, um nutriente vital para o desenvolvimento celular e a função hepática.

No Brasil, o Dia Mundial do Ovo é celebrado por meio de várias iniciativas que destacam a importância desse alimento na alimentação saudável. Associações de produtores e instituições de nutrição promovem campanhas de conscientização, oferecendo receitas, palestras e eventos. Escolas e restaurantes também aproveitam a ocasião para incluir pratos especiais à base de ovo, incentivando o consumo desse alimento versátil e nutritivo.

Neste Dia Mundial do Ovo, junte-se à celebração e descubra todos os benefícios e nutrientes que esse alimento pode oferecer. Afinal, quem não aprecia um bom ovo, não é mesmo?

Fonte: <https://www.internationalegg.com/>



**NOIVA**  
**AUTOR:** Ali Hazelwood  
**EDITORA:** Arqueiro

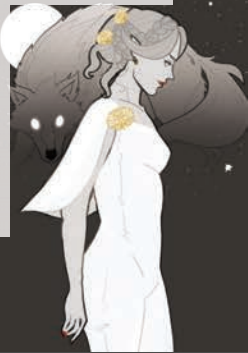
Misery Lark, filha do vampiro mais poderoso do sudoeste, nunca foi bem-vista pelos seres de sua espécie. Ela passa seus dias anonimamente em meio aos humanos, isolada, até que é chamada para firmar um acordo de paz entre vampiros e licanos, seus inimigos mortais. Para isso, será obrigada a casar-se com Lowe Moreland.

Licanos são lobisomens cruéis e imprevisíveis, e o alfa do bando, Lowe, não é exceção. Ele governa o grupo com autoridade absoluta, mas também, com justiça. Pela forma como acompanha cada passo de Misery, fica claro que não confia nela. E ele não poderia estar mais certo...

A vampira tem as próprias razões para concordar com o casamento arranjado, razões que nada têm a ver com política ou alianças, mas tudo a ver com a coisa que ela mais preza no mundo.

Misery está disposta a fazer o que for necessário para recuperar o que é seu, mesmo que precise viver sozinha, em território licano. Ela só não esperava sentir-se atraída por seu inimigo... e ainda ser correspondida.

Fonte: Amazon - Livros



### Rebel Ridge

Terry Richmond é um ex-fuzileiro naval (Aaron Pierre) que chega a Shelby Springs com uma missão simples, mas urgente: pagar a fiança do primo e salvá-lo do perigo. Mas depois que as economias de Terry são confiscadas injustamente, ele precisa encarar o delegado Sandy Burnne (Don Johnson) e seus policiais prontos para a agressão. Terry recebe a ajuda inesperada do oficial de justiça Summer McBride (AnnaSophia Robb), e os dois envolvem-se em uma conspiração que toma conta da cidade. Correndo cada vez mais riscos, Terry precisa apelar ao seu passado misterioso para libertar a comunidade do domínio da polícia, fazer justiça para a própria família e ainda proteger Summer.

Fonte: Adoro Cinema



**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!

## “NOITES FRIAS PRA SE AMAR”

Nestas noites frias e nebulosas,  
É delicioso amar meu querido  
Céu escuro, brisa carinhosa,  
A névoa lá fora, seu manto estendido.

Suave perfume de flores inunda  
Toda a terra adormecida.  
No quarto, estou serena e muda  
E minha alma enaltecida.

Dormes tranquilo sob meu olhar,  
Com os cabelos negros sobre o travesseiro.  
Réstia de branca luz teu peito a iluminar.

Beijo tua boca morna e macia,  
Beijo teus olhos e teu rosto inteiro.  
Desejando que demore a luz do dia.

*Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)*



Fotos: Freepik

37

## Dor cruel!...



Não sei se sonho tanto... Dor cruel!...  
Se tu promulgas um ordinário rei...,  
Não vês que sou ledo, oh!, pelo que sei?...  
— Na formosura e amplidão do céu?!...

Oh! Não sei morrer; pois morrer não posso!  
— Nos prazeres daquela felonia...  
Tem mor escudo na negra agonia,  
Destarte — revelaste um grã molosso!

Enquanto, eu aturdido — voo em vão...  
Rumo às estrelas — na equanimidade —  
Caio nas cinzas do “funéreo chão”!...

— Nas amplidões da inveja e nulidade,  
Que assombam os cantos na sofreguidão...  
— Chora na sepultura — a vil deidade!

*Paulo Costa (Pacco)*

Foto: Freepik



Foto: Brett Sayles/Pevels

# Oktoberfest

## Uma celebração global da tradição e da cultura alemã

**A** Oktoberfest, ou “Wiesn”, como é conhecida em Munique, é mais do que apenas um festival de cerveja; é uma celebração cultural que reúne pessoas do mundo inteiro em torno de tradições alemãs, com muita música, comidas típicas, trajes e, claro, cerveja. O evento nasceu em 1810, quando o rei bávaro Luís I decidiu comemorar seu casamento com a princesa Teresa de Saxe-Hildburghausen, com uma grande festa pública. Desde então, a festa tornou-se anual e ganhou força com a criação de várias atrações, como corridas de cavalos e desfiles de trajes típicos. A primeira edição foi realizada no parque que, em homenagem à noiva, foi batizado de Theresienwiese, e até hoje, continua sendo o local oficial do evento em Munique.

Hoje, mais de seis milhões de visitantes participam da Oktoberfest todos os anos na Alemanha, tornando-a o maior festival de cerveja do mundo. Mas a tradição ultrapassou as fronteiras bávaras, sendo celebrada em várias partes do mundo, inclusive no Brasil, onde essa cultura foi amplamente difundida pelos imigrantes alemães.

### Oktoberfest no Brasil: a tradição alemã no coração dos brasileiros

No Brasil, a Oktoberfest encontrou solo fértil, especialmente nas regiões Sul e Sudeste, onde a influência da imigração alemã é forte. A primeira Oktoberfest brasileira aconteceu em 1978, na cidade de Itapiranga, em Santa Catarina. No entanto, foi Blumenau que se tornou o principal polo de celebração da cultura alemã, atraindo turistas do Brasil e do exterior. A festa em Blumenau é considerada a maior celebração alemã das Américas e a segunda maior Oktoberfest do mundo, perdendo apenas para

Munique. Com um público anual de mais de 700 mil pessoas, a Oktoberfest de Blumenau tornou-se referência em diversão, cultura e gastronomia, destacando-se pelos desfiles, danças e, claro, pelo consumo de cerveja e chope.

Além de Blumenau, outras cidades no Brasil também abraçaram essa celebração. Santa Cruz do Sul, no Rio Grande do Sul, e Igrejinha, além de Marechal Cândido Rondon, no Paraná, destacam-se como importantes centros da festa.

### Oktoberfest no Paraná: uma tradição germânica

A maior Oktoberfest do Paraná acontece em Marechal Cândido Rondon, região oeste do estado, e atrai mais de 60 mil pessoas por ano. A cidade é reconhecida como a mais germânica do Paraná, e a festa reflete essa forte influência cultural. Além disso, outras grandes celebrações ocorrem em São Jorge d’Oeste, Rolândia, Pato Bragado e Ponta Grossa. A München Fest, realizada em Ponta Grossa, é uma das maiores e mais tradicionais, com mais de 100 mil pessoas presentes e uma grande variedade de shows nacionais.

A história da München Fest começou com a iniciativa do mestre cervejeiro Jan Strassburger, em 1990, quando a festa foi realizada pela primeira vez no Parque Ambiental Governador Manoel Ribas. Desde então, o evento consolidou-se e, a partir da décima edição, passou a incluir chope claro, além do tradicional chope escuro. É uma das maiores atrações culturais da cidade.

### Oktoberfest no Centro-Oeste, Nordeste e São Paulo

No Mato Grosso, a maior Oktoberfest da

região centro-oeste ocorre em Rondonópolis, no sudeste do estado. O evento atrai anualmente cerca de 10 mil pessoas e acontece desde 2008. No Nordeste, Olinda também sedia uma Oktoberfest com características únicas, combinando influências alemãs com a cultura pernambucana, celebrada desde 1960. No Ceará, Guaramiranga realiza a Oktoberfest, com uma mistura da cultura alemã e cearense, com uma festa que também celebra o vinho e as flores, atraindo turistas de todo o Brasil, desde 2009.

Já em São Paulo, diversas festas remetem à atmosfera da Oktoberfest. O bairro do Brooklin, por exemplo, realiza grande celebração nas ruas, com pratos típicos e barracas de bebidas, atraindo cerca de 100 mil pessoas por fim de semana. Desde 2017, a cidade de São Paulo incorporou a Oktoberfest ao seu calendário oficial de eventos, com edições cada vez maiores, como a de 2024, no Parque Villa-Lobos, que acontece no período de 10 a 13 e, 17 a 20 de outubro.

### Sorocaba: uma nova tradição para celebrar

Sorocaba também entrou para o circuito da Oktoberfest com sua própria celebração. Em 2024, o Parque Campolim será palco de uma grande festa, nos dias 19 e 20 de outubro, com entrada gratuita. Mais de 11 cervejarias locais participarão, incluindo a Cervejaria Comendador, de Tatuí. A festa une cervejas artesanais e gastronomia local, e promete atrair milhares de pessoas, com uma programação repleta de música, dança e as melhores tradições germânicas.

Fonte: <https://saopaulooktoberfest.com.br/>  
<https://oktoberfestblumenau.com.br/>



universo  
**Teen**

# Muito além do peso

*Endocrinologista ressalta a importância de hábitos saudáveis desde a infância*



Fotos: Freepik

**E**m um mundo onde o número na balança inúmeras vezes parece definir quem somos, a Dra. Thais Mussi (CRM 27542-PR / 118942-SP), endocrinologista e metabologista pela Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), além de especialista em Nutrologia pela Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN), explica que o peso corporal não é o único fator que devemos observar quando falamos de saúde – na verdade, ele é apenas uma pequena parte de um quadro muito maior. Para que adolescentes desenvolvam hábitos saudáveis, é essencial que os adultos estejam conscientes e prontos para orientá-los a seguir nesse caminho.

Essas informações são fundamentais não só para os jovens, mas também para pessoas de todas as idades. Afinal, hábitos saudáveis trazem benefícios ao longo de toda a vida, e quanto mais cedo forem adotados, melhores serão os resultados.

## O número na balança não diz tudo

Há adolescentes que acreditam que o número na balança é o indicador mais importante de saúde, mas a Dra. Thais alerta que isso está longe de ser verdade. “Duas pessoas podem pesar o mesmo, mas terem corpos completamente diferentes. Quem tem mais músculos e menos gordura tende a ser mais saudável, independente do que a balança diz”, explica. O peso sozinho não reflete a saúde real – é preciso considerar aspectos como bem-estar emocional, níveis de energia e qualidade de vida.

## Energia, sono e estresse: o trio que precisa de atenção

Tanto para adolescentes quanto para adultos, é essencial cuidar dos níveis de energia, ter boas noites de sono e saber lidar com o estresse. “Ignorar esses fatores em troca de focar apenas no peso pode levar a dietas restritivas e a comportamentos prejudiciais”, alerta a médica. Quando os adultos estão atentos a esses aspectos e os incentivam nos jovens, ajudam a criar uma base sólida para a saúde, ao longo da vida.

## Fome emocional: quando a comida vira um escape

Quem nunca teve um dia estressante e foi correndo para a geladeira em busca de algum conforto? Isso é o que chamamos de “fome emocional”,

e é um comportamento comum, tanto em jovens quanto em adultos. “Essa fome não vem de uma necessidade física, mas emocional. E isso pode levar a um ciclo vicioso de comer, sentir culpa e aumentar o estresse”, explica a Dra. Thais. Para formar adolescentes emocionalmente saudáveis, é importante que os adultos ajudem a identificar esses padrões e ensinem outras formas de lidar com as emoções.

## Gordura abdominal: mais perigosa que o peso total

Muitas vezes, pensamos que o peso é o único fator importante, mas a gordura acumulada na barriga pode ser ainda mais perigosa. “A gordura abdominal está diretamente relacionada ao risco de doenças cardíacas, independentemente do peso total da pessoa”, explica a Dra. Thais. Isso significa que, mesmo que alguém esteja dentro de uma faixa de peso considerada saudável, a presença de gordura abdominal ainda pode ser um alerta. Ensinar jovens a cuidar da alimentação e do corpo, de forma equilibrada, é uma responsabilidade que começa com os adultos.

## Mindfulness e a relação saudável com a comida

*Mindfulness* é uma prática que ajuda a conectar-se com o presente e a entender melhor as emoções, o que também pode ser aplicado à alimentação. “Quando você aprende a identificar e acolher emoções sem recorrer à comida, descobre que não precisa de tantas calorias para sentir-se bem”, explica a Dra. Thais. Para adolescentes, esse conceito pode ser transformador, mas cabe aos adultos ajudar a introduzir essa ideia, mostrando como ela promove uma relação mais saudável com a comida e com as emoções.

## Adotando hábitos saudáveis: uma escolha pessoal

Os jovens devem entender que ter pais ou familiares com sobrepeso não significa que eles estão condenados a seguir o mesmo caminho. É possível romper esses paradigmas através de escolhas conscientes. Adotar hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e um ambiente de apoio, pode transformar a trajetória de vida. Além disso, a autorreflexão e a educação emocional são fundamentais para lidar com a pressão externa e interna. Ao estabelecer metas realistas e contar com o suporte de amigos

e familiares, os jovens podem criar um futuro mais saudável e equilibrado.

## Aqui vão algumas dicas para evitar o sobrepeso e a romper paradigmas

**Educação alimentar:** Incentivar o aprendizado sobre nutrição e a importância de uma dieta balanceada. Saber escolher alimentos saudáveis e entender os rótulos pode aumentar o espírito crítico dos jovens a fazer escolhas melhores.

**Atividade física regular:** Encorajar a prática de esportes ou atividades físicas que sejam divertidas. O exercício não só ajuda a manter o peso, mas também, melhora o humor e a autoestima.

**Consciência emocional:** Promover a prática da autorreflexão para que os jovens aprendam a identificar seus sentimentos e a lidar com eles de forma saudável. Isso ajuda a evitar a fome emocional.

**Criar um ambiente favorável:** Incentivar os jovens a envolverem-se em um ambiente familiar que priorize hábitos saudáveis, como preparar refeições em casa e fazer atividades ao ar livre.

**Estabelecer metas realistas:** Ensinar a importância de definir metas alcançáveis em relação à saúde e ao bem-estar, em vez de fixar-se em números na balança.

**Quebrar o ciclo:** Esclarecer que a predisposição genética não determina o futuro. Estimular a mentalidade de que eles podem criar seu próprio caminho e romper com os padrões familiares que não são saudáveis.

**Fomentar o apoio social:** Reforçar a ideia de que ter amigos ou familiares que apoiem hábitos saudáveis pode fazer grande diferença na motivação e na continuidade desses hábitos.

## Conclusão: a responsabilidade começa com os adultos

A Dra. Thais reforça que, para formar adolescentes saudáveis, os adultos precisam estar conscientes de que são os exemplos e os guias nesse processo. Adotar hábitos saudáveis é importante em qualquer fase da vida, mas quando esses hábitos são incentivados desde a infância, os resultados são ainda melhores. Ao garantir que os jovens entendam que a saúde vai muito além do peso na balança, os adultos ajudam a construir uma base sólida para uma vida saudável e equilibrada.





## Slip Dress

**S**e você é fã de moda, sabe que as tendências estão sempre mudando, mas algumas conseguem destacar-se e conquistar o coração de todos. Uma dessas apostas, para o verão de 2025, é o *slip dress*. Essa peça, que mistura conforto e estilo, é perfeita para o público teen que busca liberdade para se expressar, sem abrir mão do charme. Afinal, quem não quer estar confortável e estiloso ao mesmo tempo, nos dias quentes e ensolarados?

O vestido de dormir é a definição de versatilidade: pode ser usado em qualquer ocasião, seja um passeio com as amigas ou uma festa à noite. Com sua silhueta leve e fluida, essa roupa traz a *vibe* descontraída dos anos 90, sendo ideal para quem quer um visual que transmita tanto elegância quanto casualidade.

Feito em tecidos frescos, como seda, cetim ou algodão, esse modelo é um verdadeiro *must-have*. Suas alças finas e cortes soltos garantem um *look*



Foto: Freepik

*supercool* e cheio de personalidade. Quer saber como arrasar? Você pode combiná-lo com tênis para um estilo mais casual ou optar por saltos e acessórios chamativos, para algo mais glamouroso. E não esqueça das sobreposições! Um *blazer* ou uma jaqueta *jeans* pode dar aquele toque extra que transforma o visual.

As cores e estampas também são superanimadas, com tons suaves como lavanda, azul claro e rosa pastel, além de estampas florais e geométricas. Essas combinações trazem um ar vibrante e alegre, perfeitas para celebrar o verão e a leveza da estação.

E o melhor de tudo? Esse vestido não é apenas sobre aparência; ele também valoriza o conforto, um fator cada vez mais importante para a nova geração que quer estar linda e sentir-se bem, ao mesmo tempo. Portanto, se você ainda não tem uma peça dessa no seu guarda-roupa, esse é o momento de investir nessa tendência!

## O estilo confortável que vai bombar no verão 2025

### Minimalismo dos anos 90: a nova vibe do Verão 2025

Não nos podemos esquecer do minimalismo dos anos 90, que também está de volta com tudo! Essa estética *clean* é marcada por linhas simples, cortes precisos e uma paleta de cores neutra. Peças monocromáticas, tecidos de alta qualidade como algodão e seda, além de um estilo que valoriza a funcionalidade e a elegância discreta, são a base dessa tendência. Vestidos, saias *midi*, biquínis e maiôs lisos, e *blazers* estruturados são exemplos que exemplificam o conceito de “menos é mais”, mas com muito charme. <sup>41</sup>

Celebridades como Kate Moss, Gwyneth Paltrow, Sarah Jessica Parker, Halle Berry, Julia Roberts e a Princesa Diana (*in memoriam*), popularizaram esse estilo minimalista. O que elas têm em comum? Todas eram frequentemente vistas em *looks* simples, mas que realçavam sua beleza natural sem exageros.

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



Foto: Pinterest



Foto: Pinterest



# O impacto devastador das drogas

*Conscientização global e ações integradas são essenciais para proteger as novas gerações*

**A**s drogas representam um mal que assola não apenas o Brasil, mas também, o mundo inteiro. O Relatório Mundial sobre Drogas 2023, elaborado pelo Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC), revela a gravidade dessa questão, com um aumento alarmante do uso de substâncias psicoativas, especialmente entre os jovens. É essencial que órgãos responsáveis, o poder público, a sociedade e as famílias unam forças para enfrentar essa crise.

## O aumento do uso de drogas

Em 2022, mais de 292 milhões de pessoas usaram drogas globalmente, representando um aumento de 20% em relação à última década. O Brasil destaca-se como o segundo maior consumidor de cocaína do mundo, com cerca de 6 milhões de usuários. Desses, 2,8 milhões relataram ter utilizado a substância, no último ano. Esse cenário é alarmante, uma vez que o consumo de cocaína e seus derivados, como o crack, está associado a altas taxas de mortalidade e resultam em graves consequências para a saúde pública.

## O cenário atual e seus desafios

A produção de cocaína atingiu um novo recorde em 2022, com 2.757 toneladas produzidas. Esse aumento não só intensifica a violência relacionada ao tráfico, mas também, contribui para danos à saúde, nos países consumidores. Além disso, o uso de opioides sintéticos, que

são ainda mais letais que o fentanil, cresce rapidamente, complicando ainda mais o combate às drogas.

O UNODC aponta que apenas uma em cada 11 pessoas com transtornos relacionados ao uso de drogas recebe tratamento, e essa taxa é ainda menor entre as mulheres. Essa lacuna significativa no acesso a serviços de saúde destaca a necessidade urgente de políticas eficazes e inclusivas.

## A necessidade de conscientização

Conscientizar os jovens sobre os malefícios das drogas é crucial. Embora a maioria dos usuários seja composta por adultos, a tendência crescente do uso entre adolescentes é preocupante. Estatísticas mostram que 442 mil jovens entre 14 e 17 anos relataram ter consumido cocaína, reforçando a necessidade de uma abordagem que dialogue diretamente com essa faixa etária, com firmeza para obter resultados.

Iniciativas de campanhas educativas e de prevenção são essenciais para informar sobre os riscos associados ao uso de drogas e oferecer suporte psicológico e social. Além disso, as famílias devem estar atentas aos sinais de uso e sempre promover um ambiente de apoio e diálogo constante.

## O papel de cada um

O combate às drogas não é uma responsabilidade exclusiva de uma única entidade. Organizações não governamentais, instituições de ensino, o setor privado e a ONU devem colaborar para desenvolver programas que priorizem a saúde mental e o bem-estar da população. A

implementação de políticas públicas que promovam a educação e o tratamento baseados em evidências é fundamental.

A degradação ambiental e o crime organizado, exacerbados pelo tráfico de drogas, também são questões interligadas que exigem um olhar mais abrangente. O tráfico contribui para a destruição de ecossistemas, especialmente na Amazônia, e empodera grupos criminosos, colocando em risco a segurança e a saúde de comunidades inteiras.

**Conclusão:** As drogas são um problema global que exige uma resposta urgente e integrada. Conscientizar a juventude sobre os perigos do uso de substâncias psicoativas é a missão coletiva que envolve a sociedade como um todo. Para evitar que os jovens se tornem parte de estatísticas tristes e irreversíveis, é essencial que todos – da família ao poder público – unam esforços para promover uma cultura de prevenção, informação e apoio. O futuro das novas gerações depende disso.

## Um apelo à juventude

Jovens, vocês são o futuro e têm o poder de mudar essa realidade. Informem-se, conversem sobre o assunto e não hesitem em buscar ajuda. O uso de drogas pode parecer uma saída, mas é uma estrada sem volta, repleta de riscos e consequências irreversíveis. Juntos, podemos construir um mundo mais saudável e livre das garras letais das drogas.

# AUTOS & CIA



# Segurança Veicular: o caminho para a proteção e inovação

*Evolução na engenharia automotiva garante mais proteção aos ocupantes do veículo, com tecnologias ativas e passivas que salvam vidas*



Fotos: Freepik

**U**m dos maiores progressos, no desenvolvimento veicular, ao longo dos anos foi, sem dúvida, a proteção aos ocupantes, tanto na prevenção de acidentes quanto na redução de lesões corporais. Nesse contexto, as ações de segurança são divididas em ativas e passivas, ambas de grande importância. A segurança ativa ajuda a evitar acidentes, enquanto a passiva minimiza os danos quando o acidente é inevitável.

Há anos, a segurança veicular vem sendo continuamente aprimorada. A maioria dos fabricantes tem se empenhado incessantemente em identificar maneiras de evitar acidentes e proteger os ocupantes com a máxima eficiência.

## Segurança Passiva

- Válvulas que cortam o combustível em impactos e capotagens, evitando vazamentos que possam causar incêndios;
- Utilização de materiais incombustíveis no revestimento dos bancos, tapetes e acabamentos em geral;
- Cintos de segurança de três pontos com pré-retensão automática, mantendo a pressão do cinto constante e sem folga com o tórax durante o impacto;
- Airbags que complementam a ação do cinto de segurança, protegendo principalmente a cabeça e o tórax durante o impacto;
- Apoios de cabeça, que evitam lesões na coluna cervical, em caso de impacto traseiro;
- Vidros laminados que não estilhaçam, mantendo a visibilidade;
- Ancoragem reforçada dos bancos, evitando deslocamentos indesejados;
- Coluna de direção retrátil, que absorve o impacto e protege a cabeça e o tórax do motorista;
- Cabine dos ocupantes mantida íntegra em impactos, uma das maiores conquistas da

engenharia veicular, merecendo detalhamento para melhor compreensão.

Quando o veículo está em movimento, possui energia cinética, diretamente proporcional à sua massa e ao quadrado da velocidade. Quanto mais energia cinética for transformada em energia de deformação nos impactos, menor será a desaceleração e a força exercida sobre os ocupantes, minimizando as lesões corporais. A regra é deformar o veículo de maneira apropriada e gradativa, mantendo a cabine, ou célula de sobrevivência, intacta.

No passado, veículos antigos frequentemente permaneciam quase intactos após acidentes, enquanto os ocupantes sofriam sérias consequências, como lesões graves e óbitos. Isso era comum em veículos anteriores à década de 1980. Atualmente, os projetos virtuais analisam cada ponto da carroceria, integrando estudos de força e deformação. Zonas de deformação programada são projetadas para amortecer o impacto e proteger os ocupantes. Hoje, as companhias de seguro frequentemente consideram perda total em colisões severas, quando, exceto pela célula de sobrevivência, o veículo fica destruído. No entanto, essa é uma boa troca, sem dúvida, pois o objetivo é salvar vidas.

## Segurança Ativa

A segurança ativa ajuda a evitar que acidentes aconteçam. Os principais sistemas ativos são suspensão, direção e freios, responsáveis pela facilidade e segurança na condução. O engenheiro multifuncional deve desenvolver e integrar esses sistemas, garantindo um veículo fácil, preciso e seguro de dirigir em diversas condições de rodagem, como manobras para desviar de obstáculos e frenagens de emergência. Em manobras, o veículo deve apresentar características neutras, sem tendência de sair de frente ou traseira, e sem bloqueio das rodas, em frenagens severas.

Hoje, há sistemas que aumentam a segurança, como freios ABS (antitravamento) e EBD (distribuição eletrônica das forças de frenagem), que evitam o travamento das rodas e distribuem a força de frenagem por eixo, conforme a carga do veículo; controle de tração, que evita a patinação das rodas (importante em carros de tração traseira); e controle de estabilidade, que freia seletivamente as rodas quando sensores detectam desvio na trajetória.

O bom desenvolvimento veicular é aquele que garante segurança sem depender desses recursos, que são “cerejas do bolo”, complementando um projeto ideal, simples e bem feito. A segurança começa com uma boa estrutura básica, sem depender dos periféricos. Depois, vêm os detalhes de apresentação, como “cremes e cerejas”.

Além disso, é importante considerar outros itens de segurança ativa do veículo:

- Faróis;
- Ergonomia, com boa posição dos bancos em relação aos pedais;
- Sistema de ventilação/ar-condicionado, garantindo visibilidade;
- Controles operacionais bem-posicionados e de fácil interpretação;
- Iluminação do painel;
- Espelhos retrovisores eficazes;
- Sistema de entretenimento bem localizado, minimizando distrações;
- Som da buzina, com timbre e potência adequados.

Sempre ressalto que o motorista, a “peça” entre o banco e o volante, é o principal responsável por evitar acidentes. De nada adianta o veículo ter diversas tecnologias de segurança se o motorista não for sensível e responsável ao dirigir, respeitando as exigências do tráfego, nas variadas situações do dia a dia.



## Escova para limpeza de marcas d'água nos vidros do carro

45

*Marcas são removidas rapidamente*

**A** Vonixx, empresa especializada em produtos voltados para a estética automotiva, lançou, em agosto último, uma escova específica para retirar as marcas d'água dos vidros do carro.

Quem tem automóvel sabe como é difícil remover completamente estas marcas, que podem surgir depois de uma chuva, ou mesmo, depois de lavar o carro. Pensando nisso, a empresa desenvolveu uma escova específica para esse serviço, pequena e fácil de manusear.

Você aplica um produto especial (é recomendável usar o Opty, polidor específico para vidros, que limpa, protege e dá brilho, também fabricado pela Vonixx) sobre a superfície que

você quer limpar e passa a escova. Em poucos instantes a área está livre das marcas d'água. Finalize a operação passando um pano seco sobre o local. Pronto! O vidro está limpo!

### Estética automotiva

A empresa oferece várias linhas de produtos para cuidar da estética de seu carro, desde limpeza de vidros em geral, de pneus, xampu desengraxante e produto para lavagem automotiva geral.

A empresa também possui um canal no Youtube, onde dá dicas de limpeza e manutenção de autos.


Fonte: [www.amazon.com.br](http://www.amazon.com.br)



SERRALHERIA Elmec  
**CASARINI**

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](mailto:serralheriacasarini@hotmail.com)



## Yuan Pro chega por R\$ 182 mil

*SUV compacto elétrico: lançado no começo de setembro*

**N**ovidade até para os chineses, a quem foi apresentado no começo deste ano, o BYD Yuan Pro foi lançado oficialmente, no Brasil, no começo de setembro. Com um comprimento total de 4,31m e entreeixos de 2,62m, 1,83m de largura e 1,68m de altura, o modelo é o SUV compacto elétrico mais barato do Brasil, com preço de R\$ 182.800. Com uma proposta urbana e interior espaçoso, a montadora quer convencer um possível cliente das versões topo de linha de Volkswagen T-Cross e Hyundai Creta a trocá-los por um elétrico.

Mesmo sendo um modelo compacto, o Yuan Pro é maior que o T-Cross. Vale dizer que a versão topo de linha do SUV da Volks é um pouco mais barato, mas não é elétrico.

Em avaliação feita pela Webmotors, o Yuan Pro deixou a desejar no que diz respeito ao espaço do porta-malas: apenas 265 litros, menor que o da média dos SUVs compactos. Um dos

motivos para o espaço reduzido é que a montadora optou por colocar o estepe no porta-malas, o que roubou boa parte do espaço. E falando em espaço, o interior do Yuan Pro oferece um bom espaço para os ocupantes. Os passageiros que vão atrás, por exemplo, têm espaço para a cabeça e as pernas, além de entradas USB e vários porta-objetos. O acabamento é de primeira.

Quem vai na frente, desfruta de painel digital, através do qual o motorista pode controlar até o ar-condicionado. Há, ainda, uma tela multimídia giratória com mais de 12 polegadas (pode ser espelhada), que traz Apple Car Play e Android Auto. O modelo possui ainda carregador de celular por indução e vários modos de condução, além de bancos dianteiros com ajustes elétricos.

Por outro lado, se a modernidade e tecnologia de um eletrificado podem estar ao lado do lançamento chinês, mas uma potência que não impressiona e a baixa autonomia podem não ajudar a convencer os mais tradicionalistas.

Basta o preço para convencer; quem não gosta de arriscar? Ele entra em uma faixa de preços entre R\$ 180 e R\$ 235 mil, que possui integrantes como o Volvo EX30 Core, o Toyota Corolla Cross XRV Hybrid, entre outros.

Nas primeiras impressões, feitas pelo G1, o lançamento da BYD mostra-se um carro confortável, com amplo espaço interno, e itens interessantes de tecnologia e conectividade. Cumpre os requisitos para ser o SUV de entrada da marca. Mas, para chamar atenção pelo preço, é preciso fazer concessões. A primeira delas: fica evidente que a BYD prezou pelo equilíbrio entre potência e alcance ao usar uma bateria de 45 kWh. Todos os outros elétricos que concorrem com ele são montados sob baterias maiores, o que deixa o Yuan Pro em desvantagem. O modelo tem a menor autonomia entre os concorrentes elétricos, com apenas 250 km.

Fonte: G1/Webmotors

# CONSTELAÇÃO:



01 - Juliana, Rita, Laudiceia e Coronel Wagner, 6ª Costela de Chão, APAE, Tatuí; 02 - Isabela, Cláudia e Matheus, casamento Isabela e Matheus, Saint Jardim, Araçoiaba da Serra; 03 - Rodrigo Rodrigues e Vera Holtz, espetáculo "Ficções", Teatro Facisa, Campina Grande, PB; 04 - Godoy, Magaly e Joaquim, plantio de 70 árvores frutíferas, em homenagem ao Dia da Árvore, formando o Pomar "A Magia do Rotary", Recanto do Bom Velhinho - Vale da Lua, Tatuí; 05 - Eliana e Bernadete, Festiva de Posse do novo associado do Rotary Club de Tatuí, Lupércio de Almeida Neto, juntamente com palestra do psiquiatra Dr. Brasil, sobre Alzheimer, e apresentação do Grupo de Viola "Alma Cabocla", Rotary Club Tatuí

47



## Gustavo Serralheiro

- Portas e Portões em Geral
- Escadas
- Lixeiras
- Grades de Proteção
- Corrimão
- Estruturas Metálicas



Sítio Santa Sylvia | Bairro ÁguaBranca | Boituva/SP  
☎ (15) 99633-3839/99627-0591 | [palmeiras.camargo10@gmail.com](mailto:palmeiras.camargo10@gmail.com)

📷 [gustavo.camargo.9619](https://www.instagram.com/gustavo.camargo.9619) | 📘 Gustavo Camargo



06 - Airton e Vanilda, casamento Isabela e Matheus, Saint Jardim, Aracoiaba da Serra; 07 - César Eduardo, José Maurício, Godoy, Magaly, Fernando, Claudio, Cima, Ariel Zuza, Alex Sandro e Gabriel, plantio de 70 árvores frutíferas, em homenagem ao Dia da Árvore, formando o Pomar “A Magia do Rotary”, Recanto do Bom Velhinho - Vale da Lua, Tatuí; 08 - Débora e Fausto, 6ª Costela de Chão, APAE, Tatuí; 09 - Ana Cristina, Rizek e Mirella, “Mulheres em Cena”, Emílio Lounge Bar, Tatuí; 10 - Virgínia e Délia, Festiva de Posse do novo associado do Rotary Club de Tatuí, Lupércio de Almeida Neto, juntamente com palestra do psiquiatra Dr. Brasil, sobre Alzheimer, e apresentação do Grupo de Viola “Alma Cabocla”, Rotary Club Tatuí



**GHS**  
Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio  
Negócios Integrados

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

Elmec





11



12



13



14



15

11 - Bernadete, Guilherme e Claudio, 6ª Costela de Chão, APAE, Tatuí; 12 - Clóvis e Adinaldo, Camargo Family House, Boituva; 13 - Godoy e Brasil, Festiva de Posse do novo associado do Rotary Club de Tatuí, Lupércio de Almeida Neto, juntamente com palestra do psiquiatra Dr. Brasil, sobre Alzheimer, e apresentação do Grupo de Viola "Alma Cabocla", Rotary Club Tatuí; 14 - Apresentação do Grupo de Viola "Alma Cabocla", Festiva de Posse do novo associado do Rotary Club de Tatuí - Lupércio de Almeida Neto, juntamente com palestra do psiquiatra Dr. Brasil, sobre Alzheimer, Rotary Club Tatuí; 15 - Nathália e Matheus, níver Nathália, Chácara Reino Encantado, Bairro Água Branca, Boituva

49

## 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

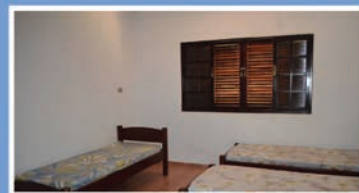
Campo de futebol | Quadra de vôlei + futsal | Canil | Curral  
Nascente | Área verde

### Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



CAMARGO ELMEC  
EMPREENDIMENTOS



### Informações:

CRECI SP 46288-J

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec

ig /camargoelmec

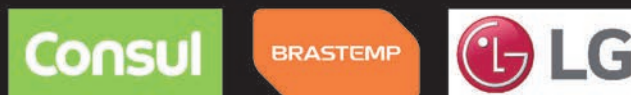
Elmec




16 - Gabriela, Glace, Lucas e Alessandra, 6ª Costela de Chão, APAE, Tatuí; 17 - Ian, Vitor, Victor, Alecsander, Guilherme, Murilo e Ricardo, Regional de Pokémon, Expo Ville, Joinville, SC; 18 - Jonas e Caetano, 6ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico Tatuí; 19 - Antônio David, Godoy, Magaly, Tatiane, Helena, Neto, Lupércio, Cristiane e Fernando, Festiva de Posse do novo associado do Rotary Club de Tatuí, Lupércio de Almeida Neto, juntamente com palestra do psiquiatra Dr. Brasil, sobre Alzheimer, e apresentação do Grupo de Viola "Alma Cabocla", 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)

# Tilápia ao Molho Vinagrete

**A** tilápia é uma excelente fonte de proteína magra e de fácil digestibilidade, ideal para os dias quentes, quando pratos leves são preferidos. A estação atual convida a explorar receitas com sabores ácidos e combinações refrescantes.

Aproveitar as cores vibrantes de frutas, folhas e vegetais é essencial, pois seus pigmentos naturais contêm compostos bioativos que oferecem proteção antioxidante contra a radiação solar intensa e proporcionam energia para os dias quentes.

Em sintonia com essa proposta, apresentamos uma receita leve e saborosa, enviada pela nossa querida leitora Célia Aparecida Camargo, de Boituva. É uma verdadeira iguaria que merece ser experimentada. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos! Anote aí, caro leitor!

## Ingredientes:

- 4 filés de tilápia (usei Saint Peter)
- Suco de 1 limão (para temperar a tilápia)
- Suco de 1 limão (para o vinagrete)
- 1 tomate maduro picado (com caldo e sementes)
- ½ cebola picada em cubos pequenos
- ½ pimentão amarelo picado
- Cheiro-verde picado a gosto
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem
- Sal e pimenta-do-reino a gosto

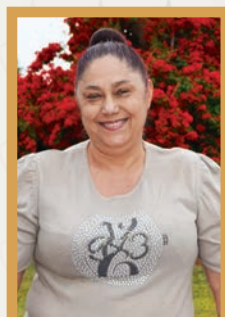
## Modo de Preparo:

Tempere os filés de tilápia com sal, pimenta e suco de limão, e deixe-os marinarem por alguns minutos. Enquanto isso, prepare o vinagrete picando os ingredientes em cubos pequenos. Tempere com sal, suco de limão e azeite de oliva extravirgem.


Em uma forma untada com manteiga, coloque os filés temperados e distribua o vinagrete sobre eles. Leve-os ao forno médio por aproximadamente 40 minutos.

Retire-os do forno e sirva-os em seguida. Embora a receita seja quente, ela é leve e pode ser servida também fria ou resfriada, mantendo seu sabor delicioso.

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

 /hadar.tatui |  /revistahadar

e seja o próximo a brilhar com a gente!



**TAMBELLI**  
PASTELARIA E LANCHONETE

77  
anos

*Irresistivelmente doces, deliciosamente crocantes: Venha provar nossos pastéis!*

**FELIZ DIA  
DAS CRIANÇAS!**

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

 Pasteleria Tambelli  pastelariatambelli

Acesse o nosso cardápio  
através do QR code



# Primavera com cara de Verão

SÓ MESMO COM UMA BOA CERVEJA  
PARA ENFRENTAR O CALOR

AS MELHORES MARCAS. A MAIS  
GELADA PELO MENOR PREÇO, VOCÊ  
SÓ ENCONTRA NAS CONVENIÊNCIAS  
DA REDE COMENDADOR



**COMENDADOR**

*Sempre o melhor para você!*