



FISK
CENTRO DE ENSINO
3251 - 3476



**Fisk Tatuí reinaugura
na Avenida das Mangueiras**

Fisk 60 anos no Brasil

Mais de 40 anos em Tatuí!



U

ma das maiores redes de franquias do mundo também tem uma história singular de dedicação e qualidade que fundou o alicerce do sucesso que é hoje! Mr. Fisk chegou em São Paulo nos anos 50 para visitar o irmão. Gostou tanto que acabou ficando na capital paulista. Começou a lecionar inglês e, em 1951, deu aulas na emissora de TV Tupi e na TV Rio. Sensível às dificuldades dos brasileiros com o idioma, Mr. Fisk resolveu desenvolver seu próprio método baseado nas diferenças estruturais das duas línguas. Seu método foi um sucesso e logo sua escola foi aberta contando com os primeiros 60 alunos das Escolas FISK.

A continuação dessa história, você pode ler no site da Fisk (www.fisk.com.br) e verificar todos os prêmios que a melhor franquia de idiomas do Brasil continua ganhando.



ESCOLA FISK

Muito mudou desde então, hoje, com tecnologias aplicadas no ensino de línguas no formato de aplicativos e com materiais desenvolvidos por especialistas da área de ensino de línguas, a Fundação Fisk investe incansavelmente na constante atualização dos seus materiais, trazendo conteúdos vivos, ou seja, inglês falado, aplicado no dia a dia e em qualquer situação. Do básico ao avançado. De crianças a partir dos 4 anos passando por adolescentes e adultos. Com certificação internacional desenvolvida pelo setor de testes das Universidades de Michigan e Cambridge para os alunos FISK. Além dos cursos de Espanhol, Informática e Português para brasileiros.



EXPANSÃO

Em Tatuí, sempre esteve em boas mãos. A Fisk começou com Gerson e Gustavo nos anos 70, lá na Praça da Matriz. Professores com vivência nos Estados Unidos, eles conquistaram as crianças e adolescentes da época. No final dos anos 80, Marilda Rosa e Derli Ferreira assumiram a liderança da Fisk e a escola não só formava alunos com excelente nível como também agitava o circuito social da cidade com as famosas Festas *Halloween* e participações em eventos da cidade! Marilda Rosa ficou 32 anos na coordenação pedagógica e direção da FISK e inspirou seus alunos a sempre serem melhores, a buscarem mais conhecimento e prosseguir com seus estudos de inglês. A Fisk ganhou *status* de melhor escola da cidade pelo alto nível de inglês atingido por seus alunos. Muitos deles descobriram seus talentos para a língua inglesa e se tornaram excelentes professores.



NOVA DIREÇÃO

Uma delas, Luciana Orsi, que assumiu a direção da FISK Tatuí desde setembro de 2018. Luciana, que foi aluna da Fisk nos anos 80, foi professora da instituição de ensino no início dos anos 90, quando se dedicava exclusivamente ao aperfeiçoamento do inglês, já prestando os exames internacionais de Cambridge sem nunca ter viajado ao exterior.

O sonho de morar fora foi precedido de 4 anos dedicados ao turismo, sendo que seus atributos com a língua a ajudaram a se tornar uma das mais jovens gerentes de operações internacionais numa conhecida operadora paulista da época, a Soft Travel. Viajar foi um bônus e os Estados Unidos e Canadá já faziam parte da rotina de viagens a trabalho e passeio, mas o sonho de morar fora ainda falava alto.



O SONHO

Em 1997, sai do conforto de uma boa posição no trabalho e aos 26 anos chega em Londres para 3 meses que viraram 8 anos. Vários diplomas de aperfeiçoamento do inglês, uma faculdade de Cinesiologia, muito trabalho, aventuras, marido e filha depois, mais um ano na Austrália e ufa! Brasil novamente! Desde então, dedicou-se à cinesiologia, enquanto já voltava a lecionar inglês. O volume de trabalho como professora foi aumentando e, com isso, nasceu sua escola própria que tem 10 anos e hoje está com seu esposo Nathan na direção, enquanto Luciana se dedica à FISK e volta às raízes.

Seus olhos brilham quando fala de seus projetos. Sua paixão pela língua inglesa só não é maior do que a paixão pelas pessoas. “Gosto de poder me aproximar das pessoas, não importa a idade, ou de onde vêm. Acho incrível o tanto que o falar o inglês me permitiu fazer na vida!”

Luciana fala das mais diversas experiências que lhe deram um curso intensivo em lidar com pessoas. Não mostra hoje o quanto já foi tímida. Acha que ter sido professora aos 20 anos ajudou muito.



O CURSO

Para a FISK, traz uma história de vida de alguém que tem objetivos e vai atrás deles até o fim. Assim como o método FISK, Luciana acredita que é necessário ter consistência para se obter sucesso. “Muitos querem aprender inglês, outros muitos acham que já sabem, e um número alarmante de pessoas confia em pessoas e métodos sem a menor consistência e mais ainda, pagam caro por isso.”

Felizmente, há donos de escolas de idiomas que realmente falam a língua como nativos e sabem avaliar seus professores e alunos. São raros. “Tem muita criança imitando inglês de professores que não têm domínio do idioma e que mal saíram do nível básico”. Uma pena que muitos pais não consigam discernir um bom sotaque de um inglês “meia-boca”.



OUTRA LÍNGUA

Sobre ser bilingue, esclarece: “Somente pode ser chamado de bilíngue, uma criança cujos pais cada um fala uma língua dentro de casa e os filhos desenvolvem as duas línguas simultaneamente. Porém, com um método sólido, tempo de exposição à nova língua com áudios originais com nativos falando inglês, professores com qualificação internacional, um aluno pode adquirir uma segunda língua com perfeição. Claro que é essencial que se aperfeiçoe todas as habilidades dentro dessa nova língua. Auditiva, oral, escrita e leitura. Erros gramaticais na escrita ou na fala são constrangedores em qualquer cultura. Assim como erros de uso da língua. Se é um ambiente mais formal, ou informal. Como ser educado? Como agir dentro dessa nova cultura que vem com a nova língua? “Eu chamo de *pleases* e *thank yous*.” Jamais esquecer-se dos modos, aquilo que nossas mães nos ensinavam. Você aprende também. Afinal, se ousar se esquecer, você será lembrado pelos outros.



FAÇA SUA ESCOLHA

No final, é uma questão de escolha! Você quer inglês só para pedir um hamburger na Disney ou você quer mais? Quer poder conversar com companheiros de viagem num passeio? Quer sentar-se à uma mesa de reuniões e expor suas ideias com confiança? Quer poder ler seu autor favorito no original? Quer comentar no insta do seu ator internacional favorito?

Quer fazer parte do mundo? Não há melhor hora do que agora!



Extreme Makeover

“A casa, escondida pelas palmeiras no jardim, com uma rede de infiltrações, tacos de madeira deteriorados, paredes praticamente virgens de tinta, tinha sido, um dia, uma bela casa”, lembra Luciana. “Na minha primeira visita, vi muito potencial, sabia da necessidade de abrir a casa toda, para deixar entrar ar e luz, seria um grande projeto e um belo desafio!”

Como adaptar uma casa que, embora dotasse de uma bela estrutura, estava totalmente fora dos padrões para se tornar um centro de ensino? Frente a esse desafio e depois de vários orçamentos e visitas técnicas, a Motirô, com sua equipe de profissionais, iniciou os trabalhos de retirada de portas e janelas. Paredes duplas de tijolos antigos deram mais trabalho. Outro grave problema enfrentado pela equipe foi a adaptação da laje da garagem, hoje, recepção da escola. Havia uma infiltração persistente em alguns pontos e ela nunca tinha sido impermeabilizada. A solução encontrada foi alargar e aumentar o número de pontos de escoamento de água. O contrapiso da laje foi refeito para que houvesse queda para

os pontos de escoamento e a laje impermeabilizada. “Nossa maior preocupação foi o telhado”, lembra Luciana. As telhas antigas, que já não são mais fabricadas, se quebram com muita facilidade.

Dentro da casa, aberturas foram fechadas e outras criadas para a valorização dos ambientes e para a segurança dos alunos, com ambientes interligados e acessibilidade completa em um só nível. “Criamos espaços que acolhem pessoas de todas as idades com necessidades diferentes de conforto e aprendizado”, completa Luciana.

A cozinha virou área de convivência e existe agora um pergolado que ampliou essa área e trouxe luz natural tanto para a cozinha quanto para a recepção. A madeira do pergolado recebeu tratamento e os profissionais da Motirô fizeram a instalação. Valorizamos a luz natural e há ventilação em toda a casa devido às portas de vidro com saída para o jardim lateral e do quintal.

Falando em quintal, este recebeu uma atenção especial! Havia depressões no pavimento original em vários pontos, podendo causar acidentes, portanto, a solução mais adequada e de menor custo foi refazermos todo o contrapiso para que acompanhasse a mesma altura do restante da casa. O cimentado ganhou charme com as linhas de dilatação e algumas lajotas portuguesas. Com entregas garantidas diligentemente pela Grantel, o ritmo de trabalho ficou garantido nessa fase.

Contando com o uso de ar-condicionado em várias salas e recepção, além do consumo de energia, foi optada a troca do padrão antigo para trifásico e assim garantir estabilidade na rede,

além de segurança. Foi hora de contar com o Felipe da Elebat para todo o suporte técnico e materiais elétricos para a adequação do imóvel.

A parte elétrica recebeu atenção especial já que a casa toda teve de ser adequada com tomadas novas para atender a demanda de uma escola. “Desde a instalação do poste até a instalação dos plafons e spots, a equipe da Elebat esteve preocupada em atender todas as minhas exigências. E foram muitas!”, disse Luciana.

O objetivo era deixar os ambientes agradáveis e aconchegantes, e as salas de aula bem iluminadas. Todas as lâmpadas, plafons e spots são de LED para maior economia.

Optaram por cobrir algumas paredes internas que tinham abrigado guarda-roupas com cimento queimado, já que o contrapiso acompanhava o mesmo nível dos tacos. Assim, trouxeram um pouco de modernidade e praticidade para a manutenção das mesmas. O pintor Santiago, especialista em técnicas de pintura, também fez grafiato em paredes propensas à umidade e deu um toque aveludado nos pontos de requadro. Todas as tintas usadas seguiram os padrões da Fundação Fisk, que foram atendidos à risca pela equipe da Casa de Tintas Pig, que disponibilizou um técnico e um vendedor, o que agilizou e muito a demanda da obra.

A sala de estar da casa bastante grande foi transformada em três ambientes usando *drywall*. O gesso Fabrício fez um belo trabalho e o resultado ficou elegante e eficiente. “As equipes trabalharam em conjunto e, nos últimos dias, tiveram que ter paciência e



organização para que não interferissem no trabalho um do outro”, lembra Luciana.

A casa foi tomando forma e então chegou a hora da fachada! Inspirada pelas fachadas mais modernas das novas FISK, Luciana constatou que, para ter um certo impacto e não cair no lugar comum, ia ter que ousar! A fachada idealizada por ela mesma foi transferida para o Corel pelo Rauny da Motiró e enviada para a arquiteta da Fundação Fisk, que deu os últimos retoques e aprovou o projeto. Foi então hora de conferir se a estrutura seria suficientemente forte e fazer adaptações no já sensível telhado. Nosso arquiteto nos deu algumas dicas e o experiente Roque supervisionou pessoalmente o quebra-quebra! Começaram pelo beiral da laje, retirada do antigo vitrô de ferro, retirada das grades e portão, de todas as pedras de ardósia que compunham a entrada original. As palmeiras arecas que adornavam o jardim foram retiradas e plantadas nos canteiros do quintal. O Sr. Renê, nosso jardineiro, foi muito hábil e as transpôs com um carinho especial, e mesmo sendo árvores bem desenvolvidas, parecem ter gostado do espaço maior e já soltam seus brotos.

Previsto na reconstrução da fachada, há algumas vagas para estacionamento. São duas apenas, mas como vagas de curta duração funcionarão muitíssimo bem. Optaram pelos pisos intertravados da Blocasa Pré-Moldados de Concreto, que são encaixados e oferecem praticidade e segurança. Não há perigo de rachaduras pelo peso dos veículos que estarão entrando e saindo o tempo todo. Visualmente ficou mais aberto, e completa a necessidade de acessibilidade ao prédio. “Também pensei em menos manutenção a longo prazo”, explica Luciana.

Acompanhando esse pensamento, entrou o porcelanato do paredão imitando madeira, com uma variação grande de faces, o que deixou a fachada mais contemporânea. E uma das paredes de dentro da recepção também foi revestida para acompanhar a “caixa” do lado de fora.

Enquanto a fachada ficava pronta, iniciavam-se os trabalhos de pintura na recepção. Uma proposta foi feita na parede de tijolos originais de construção em toda a extensão direita da casa. “Como o reboque já estava bastante descascado e solto em algumas partes, a parede direita da garagem, onde está hoje a recepção, foi inteira descascada. Reparos pontuais feitos, foi lixada e siliconada para que ficasse protegida, mas mantivesse a cor natural dos tijolos. Resgatou a solidez das casas antigas da época e trouxe algo especial à entrada”.

Quando chegou a hora dos reparos nos tacos, fase bem delicada da obra, todos os outros profissionais estavam já de saída, menos o Santiago, que trabalhava incessantemente na recepção e fachada.

Sr. José Tonon, especialista em recuperação de tacos, fez ressurgir o lindo desenho da madeira peroba rosa avermelhada e marfim dos tacos das salas da frente, e de peroba rosa claro nos tacos dos quartos. “A Luciana me pediu que desse meio brilho nos tacos. Ela queria que ficasse com um ar mais moderno, então, ficou mais natural, muito bonito”, conta Tonon.

Foi mantido tudo o que estava em ótimas condições, como os azulejos e os pisos dos banheiros e da cozinha. Deram um ar “vintage” e um aconchego a mais. Armários de cozinha daqueles que a gente não vê mais, em perfeito estado, ganharam pintura “Vermelho Fisk”. Bancadas em granito passam solidez e, sobre elas, o carinho que só um café em canecas bonitas e bolachinhas trazem.

A fachada recebeu “a cereja do bolo” com a escola já em funcionamento! Um mega luminoso feito pela Tatil Tectoldos, que seguiu à risca as especificações do padrão FISK e pode ser visto do outro lado da Avenida das Mangueiras.

Um agradecimento especial a toda a equipe que trabalhou nesse projeto!

Santiago Souza - pintura ☎ 15 - 99747-4303

José Tonon - tacos ☎ 15 99772-7964

Fabrizio - gesso ☎ 15 99635-5663

Tatil Tectoldos - luminoso ☎ 15 3537-8251

Tintas Pig Tatui ☎ 15 3205-8310

Elebat Materiais Elétricos ☎ 15 3251-2090 / 15 ☎ 99693-2525

Motiró ☎ 15 3305-1088 / 15 ☎ 99618-1889

Grantel Materiais para Construção ☎ 15 3322-3200

Blocasa Pré-Moldados de Concreto ☎ 15 3251-3279 / 0800-8996060

Renê - jardinagem ☎ 15 99731-0274





DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90



ANO 12 • EDIÇÃO 139 • JUNHO DE 2019

Planeta: Nós somos uma ameaça



**Lar São Vicente de Paulo
de Tatuí:**

Festa da Caridade comemora
os 114 anos da instituição

14 de junho:

Doe sangue, doe vida!

APAE de Tatuí:

Há 43 anos participando
ativamente da vida dos alunos
e da comunidade

Oi, boa tarde! Ontem fez um ano que vocês me proporcionaram um dos dias mais felizes da minha vida. Que Deus os abençoe eternamente. Eternamente Grata!

Sueli Camargo

(Realizada do Projeto "Realize-se" publicado na edição de maio de 2018)

Parabéns, Alzira! Você ficou muito linda!

Marlene Araujo

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Ela merece, ficou mais linda ainda. A Alzira ficou muito feliz! Parabéns a todos os profissionais.

Zezé Catel Fogaça

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, da edição de maio, em que a realizada foi a Alzira Martins)

Parabéns pela matéria sobre adoção, equipe Hadar. Acho que mais do que um ato de amor, é um ato de humanidade. Show!

Júlio Carrascoza, admirador da Revista Hadar

Ficou linda, amiga... Você merece. Beijões!

Ana Maria Rodrigues

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Foi um dia maravilhoso! Agradeço primeiramente a Deus, a minha família, a Elmec Hadar e a todos os colaboradores que me trataram com muito carinho e a Bernadete Camargo Elmec, uma pessoa muito especial, iluminada, uma pessoa que levarei para sempre no coração!

(Alzira Martins, realizada do mês de maio, fazendo alusão ao projeto Realize-se)

Parabéns, Alzira Martins, você merece, está linda!

Regina Oliveira Brandi

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, da edição de maio, em que a realizada foi a Alzira Martins)

Linda, minha gatona, você merece tudo de melhor do mundo inteiro. Parabéns, Elmec Hadar!

Josefa Silva

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Muito obrigada! Nós também amamos passar esses dias com você. Você já faz parte da nossa história. Beijões no seu coração, Alzira Martins! Que todos os dias da sua vida sejam repletos de felicidade.

Equipe Revista Hadar

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Muito top a matéria de capa. Amei!

Gláucia Arruda

Meus tios são os melhores - Webber Morgan de Aguiar e Eva Caleiro Morgan de Aguiar. Parabéns, revista Elmec Hadar!

Carla Cristine

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Show! Simplesmente linda! Você merece cada detalhe, tia linda!

Regina Gonçalves

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Ela merece mesmo. Vai ficar mais bonita ainda!

Seide Cristina Rodrigues

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, da edição de maio, em que a realizada foi a Alzira Martins)

Gratidão, Webber e Eva Caleiro, da equipe Morgan Hair, por acreditarem em nosso trabalho e nos ajudarem a transformar sonhos em realidade.

Equipe Revista Hadar

(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de maio)

Um feliz e abençoado "Dia Das Mães" para você, Bernadete, e todas as Mães da Revista Hadar. Amei a capa da Revista de maio. Criatividade Mil. Beijões de Luz e Paz a todos da Revista Hadar.

Maria do Carmo Marques Ramos (Carminha)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2019

Junho

- 01 - Semana Mundial do Meio Ambiente/ Dia da Imprensa/ Dia de São Justino
- 03 - Dia Internacional do Administrador de Pessoal e da Comunidade Social/ Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbida Infantil
- 04 - Dia de Santa Clotilde
- 05 - Dia da Ecologia/ Dia Mundial do Meio Ambiente/ Dia Nacional da Reciclagem/ Dia de São Bonifácio
- 06 - Dia de São Norberto
- 08 - Dia do Oceanógrafo/ Dia do Citricultor/ Dia Mundial dos Oceanos/ Dia de São Medardo
- 09 - Pentecostes/ Dia do Porteiro/ Dia do Tenista/ Dia Nacional de Anchieta/ Dia Internacional dos Arquivos/ Dia da Imunização
- 10 - Dia da Artilharia
- 11 - Dia da Marinha Brasileira/ Dia do Educador Sanitário/ Dia de São Barnabé
- 12 - Dia dos Namorados/ Dia do Correio Aéreo Nacional/ Dia Mundial de Combate ao Trabalho Infantil/ Dia de São Gaspar de Búfalo
- 13 - Dia de Santo Antônio/ Dia do Turista
- 14 - Dia Mundial do Doador de Sangue/ Dia do Solista/ Dia da Manicure
- 16 - Dia de São Francisco Régis
- 17 - Dia do Funcionário Público Aposentado/ Dia Mundial de Combate à Desertificação
- 18 - Dia do Químico/ Dia da Imigração Japonesa
- 19 - Dia do Cinema Brasileiro/ Dia do Migrante/ Dia de São Romualdo
- 20 - Corpus Christi/ Dia do Revendedor/ Dia do Vigilante/ Dia do Refugiado
- 21 - Dia do Mídia/ Dia do Profissional de Mídia/ Dia do Aperto de Mão/ Dia Mundial do Skate/ Dia do Intelectual/ Dia de São Luís Gonzaga
- 22 - Dia do Orquídeófilo/ Dia do Aeroviário
- 23 - Dia Mundial do Desporto Olímpico/ Dia do Atleta Olímpico/ Dia do Desporto/ Dia do Lavrador/ Dia de São José Cafasso
- 24 - Dia de São João/ Dia do Disco Voador/ Dia do Observador Aéreo/ Dia do Caboclo
- 25 - Dia do Cotonete/ Dia do Imigrante
- 26 - Dia Internacional contra o Abuso e Tráfico Ilícito de Drogas/ Dia Internacional de Apoio às Vítimas de Tortura/ Dia do Professor de Geografia
- 27 - Dia Nacional do Vôlei/ Dia Nacional do Progresso/ Dia de Nossa Senhora do Perpétuo Socorro/ Dia Nacional do Técnico em Nutrição e Dietética
- 28 - Dia Internacional do Orgulho Gay/ Dia de Santo Irineu
- 29 - Dia de São Pedro e São Paulo/ Dia do Papa/ Dia do Pescador/ Dia do Dublador/ Dia do Telefonista
- 30 - Dia do Caminhoneiro/ Dia da Mídia Social

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

Carta ao leitor

Mais uma edição quentinha da nossa estrela Hadar está chegando em suas mãos. E com ela, muitas informações, entretenimento e reportagens sobre tudo o que interessa a você: moda, universo teen, autos, qualidade de vida, saúde, comportamento, solidariedade, cultura, poesia, emoção... Amor, isso mesmo, além de ser feita com todo amor e carinho, especialmente para você, esta edição traz uma matéria sobre o romantismo, o amor..., afinal, dia 12 de junho é celebrado o Dia dos Namorados.

Além disso, junho chega trazendo o friozinho esperado – amado por uns e odiado por outros – é uma oportunidade de aquecer os corações, principalmente de quem não tem um teto para se aquecer ou esconder-se do frio.

Em junho, também se comemora o Dia Mundial do Meio Ambiente. E a grande questão é: o que estamos fazendo para preservar os recursos naturais e as espécies do planeta?

Estudos apontam que a ação do homem pode resultar na extinção de um milhão de outras espécies. E o relógio está correndo. A humanidade precisa agir! Os efeitos da atividade humana no Meio Ambiente são a nossa reportagem de capa.

É isso aí, caro leitor, esperamos que, aqui, você encontre temas que agreguem positividade em sua vida, pois o nosso foco é, foi e sempre será abordar assuntos que contribuam com você, que nos acompanha há mais de uma década e nos motiva a continuar cada dia mais... E melhor...

Agradecemos a todos os colaboradores, as fontes entrevistadas, que não foram poucas, que dedicaram seu tempo e suas palavras a este veículo de comunicação, trazendo variedade editorial que só vem a acrescentar na qualidade da Hadar. Para nós, é sempre um prazer e uma honra trazer cada edição à luz do mundo. Afinal, uma estrela, assim como o ser humano, foi feita para brilhar. Acompanhe-nos também através das nossas redes sociais, Facebook, Instagram, site.

Uma ótima leitura e até a próxima!

| | | |
|---|--|-----------|
| | MODA | |
| | Calça Flare: Uma peça que se molda em qualquer corpo | |
| QUALIDADE DE VIDA | | 12 |
| Doença de Fabry: Um distúrbio genético raro e hereditário | | |
| | CULTURA | |
| | Pré-escola: A importância de incentivar e ensinar os pequenos desde cedo | |
| AUTOS & CIA | | 42 |
| Painel do carro: Saiba para que servem as luzes do painel | | |
| 50 | UNIVERSO TEEN | |
| | Estudar fora: Os cuidados para que se tenha uma experiência acadêmica e pessoal positiva | |
| | | 45 |

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

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

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

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

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

Anúncios e Publicidade
Claudio Elmec
☎ (15) 99144-8747/99789-5267
R. Sete de Maio 150 - sala 03
(15) 3259-7014/3259-593/3259-4543
comercial@revistahadar.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br

Empresa Responsável
Editora Camargo & Cia Ltda.
R. Sete de Maio 150 - sala 03 - Tatuí
(15) 3259-4543

Colaboradores
Luiz Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo Marques Ramos,
Pacco, Veridiana Pettinelli e Elisabete Aparecida Moraes

Agradecimentos
Camila de Cássia Rodrigues; Letícia de Souza Silveira; Miguel Nunes Junior; Roberta Florêncio de Souza Eleoterio; André Luiz Ferraz; Flávio Augusto Pavanelli; Rita Corradi de Azevedo; Dniffer Suelim Fonseca; Ana Marcela Lobo; Cristina Almansa Mendes; Elias de Moraes; Siméia Vanessa Pessoa de Moraes; Isis Amanda Crivellari de Siqueira; André Crivellari de Siqueira, Marcela Kawauti, Fabiano Poswar, Juliano Antunes, Sarina Occhipinti, Alan de Assis, Stephany Nicolli Fonseca, Rui de Figueiredo Carneiro, Eduardo Prando, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Tatuí, Assessoria de Imprensa do Conservatório de Tatuí, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Iperó, Assessoria de Imprensa da Prefeitura de Cerquillo e site: www.x-pres.com.br.

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

Tiragem
8.000 exemplares

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

Atenção! O ministro da Saúde, Luiz Henrique Mandetta, divulgou no dia 29/05, em rede nacional que a partir de do dia 03/06, a vacina contra a gripe estará disponível em todo o território nacional para as pessoas que não fazem parte dos grupos prioritários abrangidos durante a Campanha e que desejarem se vacinar. Com a decisão do Ministério da Saúde, a partir desta data, toda a população poderá se dirigir até à Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua residência para receber a dose da vacina. Em caso de dúvidas, se informe na Unidade de Saúde mais próxima.

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h. Endereço: Avenida Coronel Firmo Vieira de Camargo, 171, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3251-8520 ou [f @GaataDeTatui](#).

Em Tatuí, toda terça-feira, acontece o Bazar do Lar Donato Flores, das 9h às 16h, em prol à instituição. Além de roupas e acessórios, há também móveis e utensílios. Informações: (15) 3251-1657/3305-1035 ou na Rua Vicente Cardoso, 1591.

Os interessados em participar da eleição dos novos membros do Conselho Tutelar de Tatuí, para o quadriênio 2020/2023, realizada pelo Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente de Tatuí (CMDCA) devem dirigir-se à Casa dos Conselhos, à Avenida Senador Laurindo Dias Minhoto, 310, Vila Dr. Laurindo, das 9h às 16h. As inscrições vão até o dia 28/06. Os interessados devem ler o Edital 01/2019, disponível no site da Prefeitura de Tatuí (<http://tatui.sp.gov.br/concursos/arquivos/4248-28-05-2019.pdf>), a fim de tomarem ciência dos requisitos necessários para se candidatar. Também é necessário que os interessados leiam a Lei Municipal 5.354, de 23 de maio de 2019, disponível no site da Prefeitura (http://tatui.sp.gov.br/legislacao/arquivos/leis_municipais/5354-23-05-2019.pdf), que trata sobre o formato do Conselho Tutelar de Tatuí e dá outras providências. No dia 18/08, das 9h às 12h, será realizado o exame seletivo, na Escola de Enfermagem Dr. Gualter Nunes, situada à Rua Rui Barbosa, 601, bairro Valinho. É importante lembrar que os portões serão fechados pontualmente às 8h45, 15 minutos antes do exame. Informações: (15) 3259-8400.

Acontece no mês de junho, em Tatuí, no Conservatório: dia 26, às 14h, às 16h e às 18h, 2ª Semana de Música de Câmara 2019 do Conservatório de Tatuí, coordenação de Luciano Pereira; dia 26, às 19h, 2ª Semana de Música de Câmara 2019 do Conservatório de Tatuí - Concerto "Musicum Trio", piano Thais Valim, violino Abner Antunes, violoncelo Jefferson Perez, coordenação Luciano Pereira; dia 27, às 10h, e às 14h, 2ª Semana de Música de Câmara 2019 do Conservatório de Tatuí, coordenação de Luciano Pereira. Todos os eventos são com entrada gratuita e acontecem no Salão Villa-Lobos, localizado à Rua São Bento, 415, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3205-8464 ou www.conservatoriodetatui.org.br

Em Tatuí, no Conservatório, no mês de junho, acontece: dia 26, às 10h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Coro Jovem do Conservatório de Tatuí, professora responsável, Ester Freire, coordenação de Luciano Pereira; dia 27, às 18h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Camerata Jovem de Violões do Conservatório de Tatuí, professora responsável, Márcia Braga, coordenação de Luciano Pereira. Os eventos são com entrada gratuita e acontecem no Auditório da Unidade 2, localizado à Rua São Bento, 808, Centro, Tatuí. Informações: (15) 3205-8464 ou www.conservatoriodetatui.org.br.

Ainda no Conservatório em Tatuí, no mês de junho, acontece: dia 21, às 20h, Big Band do Conservatório de Tatuí, coordenação de Cláudio Sampaio "Cambé"; dia 22, às 20h, Camerata de Violões do Conservatório de Tatuí, coordenação de Edson Lopes; dia 14, às 20h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Orquestra Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável, Gustavo Assumpção; dia 25, às 20h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Big Band Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável, Hudson Nogueira, coordenação de Luciano Pereira; dia 27, às 15h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Jazz Combo Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável, Diego Garbin, coordenação de Luciano Pereira; dia 27, às 20h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Conjunto de Metais do Conservatório de Tatuí, professor responsável, Edmilson Baia, coordenação de Luciano Pereira; dia 28, às 20h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Grupo de Percussão Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável, Agnaldo Silva, coordenação de Luciano Pereira; dia 29, às 15h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Orquestras de Cordas Infanto-juvenil e Juvenil do Conservatório de Tatuí, professor responsável Adriano Del Mastro Contó, coordenação de Luciano Pereira; dia 30, às 11h, 2ª Mostra de Prática de Conjunto 2019 - Banda Sinfônica Infanto-juvenil do Conservatório de Tatuí, professor responsável, Marco Almeida Júnior, coordenação de Luciano Pereira. Os eventos são com entrada gratuita e acontecem no Teatro Procópio Ferreira, localizado à Rua São Bento, 415, Centro, com entrada gratuita. Informações: (15) 3205-8464 ou www.conservatoriodetatui.org.br.

Em Tatuí, no dia 15 de junho, às 11h, na Praça da Matriz acontece a apresentação com o Jazz Combo do Conservatório de Tatuí - Projeto Música na Praça. Informações: (15) 3205-8464 ou www.conservatoriodetatui.org.br.

No dia 17 de junho, às 18h, acontece apresentação com o Grupo Romanceiro - Grupo de Câmara de Cordas Dedilhadas Históricas do Conservatório de Tatuí, sob responsabilidade da professora Dagma Eid, no CEU das Artes, localizado à Rua Cândido José de Oliveira, 475, Vila Santa Helena, Tatuí, com entrada gratuita. (15) 3205-8464 ou www.conservatoriodetatui.org.br.

De 13 a 16 de junho acontece a 16ª Reatech - 2019 - Feira Internacional de Tecnologias em Reabilitação, Inclusão e Acessibilidade, no São Paulo Expo Exhibition. A Reatech é a principal feira da indústria da América Latina. A cada edição reúne em torno de 300 expositores do setor, recebendo mais de 50 mil visitantes (profissionais da área). Informações www.reatechvirtual.com.br

De 25 a 28 de junho, no São Paulo Expo, ocorre a 35ª FISPAL Tecnologia. O maior evento para os profissionais que trabalham em fábricas, indústrias de alimentos... No evento, são apresentadas as principais tendências de mercado para os setores, novas soluções e tecnologias para toda a linha de produção, independente do porte da empresa. Informações: www.fispaltecnologia.com.br

De 21 a 23 de junho acontece em Cerquillo o 17º Encontro de Dança, no Teatro Municipal, o Encontro de Dança de Cerquillo (ENDANCE). O evento visa integrar a comunidade e incentivar a cultura por meio da arte, contribuindo para a valorização da identificação artística de escolas, academias e representatividade em seus municípios. A entrada para este evento é solidária, 1 quilo de alimento não perecível. A troca dos ingressos acontecerá 3 horas antes de cada espetáculo, na bilheteria do Teatro. Informações através do telefone (15) 3384-9111 - Ramal 1104.

Em Iperó, até o dia 13 de junho, acontece o tradicional projeto iperoense "Eu amo música" que teve início no dia 31 de maio na popular Festa de Santo Antônio, que chega na sua 76ª edição. O projeto conta com sete atrações locais e da região, além do Videokê, que dá oportunidade para os munícipes soltarem a voz. A festa todos os dias na Praça Padre Calixto. Informações: (15) 3459-9999/3266-1321.



LAR SÃO VICENTE DE PAULO

Festa da Caridade celebra o Dia de Corpus Christi e os 114 anos da instituição



Neste mês, mais propriamente no dia 20 de junho, dia de Corpus Christi, o Lar São Vicente de Paulo abre suas portas para realizar a 90ª Festa da Caridade. Há 90 anos, na festividade católica que celebra a importância da Eucaristia (Santa Ceia), o asilo recebe a visita e a caridade da população de Tatuí e região, que é sempre muito solícita aos assistidos. O preparo da Festa começou já no mês de março: são 34 equipes (barracas) participantes, envolvendo mais de 500 voluntários só na ocasião da festa.

O Lar foi fundado em agosto de 1905, completando 114 anos. Porém, foi somente em 1938 que foi instalado no atual prédio em que se encontra. Hoje, 71 idosos são acolhidos pela instituição. “Além disso, atendemos a outros 50 idosos que nos acompanham diariamente no projeto “Bem-estar no Lar”, financiado com recursos da Prefeitura Municipal de Tatuí. A faixa etária dos assistidos internos é de 60 a 102 anos, não considerando os participantes do projeto. Ainda contamos com uma equipe de 43 funcionários, apoiados por 4 Irmãs da Providência, além da diretoria composta por 6 membros, junto ao conselho fiscal, composto por 13 conselheiros ao todo, efetivos, suplentes e voluntários”, explica Miguel Nunes Junior, presidente da gestão 2019 a 2021.

Segundo o presidente, não é possível estimar o número de voluntários, uma vez que

estes auxiliam de boa vontade conforme sua disponibilidade de dia, horário e habilidades. “Os voluntários prestam seus serviços em diversos setores da casa, seja como auxiliares de cozinha, barbeiros, manicures, massoterapeutas, na horta, além dos voluntários que oferecem oficinas nos projetos e muitas outras atividades desempenhadas por eles, visando sempre ao cuidado e à qualidade de vida de nossos assistidos”, afirma Miguel.

Lembrando que esse trabalho é de grande valia para o lar, uma vez que a maior despesa da casa é com recursos humanos. “Devido às exigências feitas pelo Poder Público às Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) e pensando nas melhores condições possíveis a serem oferecidas aos assistidos, é necessário que disponhamos de um número adequado de funcionários para melhor atender aos assistidos, e cumprir as determinações da Lei. Para garantirmos que todas essas demandas sejam devidamente supridas, investimos a maior parte de nossos recursos financeiros em nossos recursos humanos. Por isso, reforçamos sempre que nossas portas permanecem abertas a doações e a novos voluntários que possam trazer suas contribuições para o Lar: qualquer ação, por menor que possa parecer, é extremamente rica e valiosa para nossos assistidos”, conta o entrevistado.

Já a tradicional Festa da Caridade é de suma importância para a arrecadação anual de re-

ursos para a manutenção da infraestrutura e qualidade de vida dos assistidos do Lar. “Este ano, trazemos uma proposta nova para a Festa: pediremos a contribuição individual de R\$2 para o ingresso da Festa, o qual dará o direito de concorrer ao sorteio de uma Smart TV de 49 polegadas ao final do evento. O valor arrecadado com essa campanha será revertido para a manutenção do prédio, uma de nossas prioridades como proposta de melhoria da qualidade de vida dos assistidos”, adianta o presidente.

Em se tratando de produtos, a festa é bastante diversa e procura atender aos mais diversos gostos e paladares. Como nos últimos anos, haverá o famoso bolinho de frango, além de pastel, lanche de pernil, pizza, churrasco, bolinho de bacalhau, acarajé, barata frita, sopa de mandioca, porções variadas, produtos de milho verde, churros, doces diversos, entre outras opções de comidas e bebidas. Para as crianças, haverá um espaço com brinquedos e jogos espalhados pela festa, e, para os adultos, leilões de prendas e gado, música ao vivo e shows nas tendas.

Além disso, no dia 22 de junho, haverá a Festa Junina do Lar São Vicente, uma extensão da Festa da Caridade e uma nova oportunidade de fazer o bem à comunidade do Lar.

Garantir uma boa qualidade de vida aos idosos de hoje é garantir a mesma qualidade para nós amanhã.



90ª ROMARIA
LAR SÃO VICENTE DE PAULO

FESTA DA CARIDADE
Venha celebrar com a gente!

20/06/2019 - Festa de Corpus Christi

Rua Profº. Francisco Pereira de Almeida, 451 | Centro | Tatuí/SP | Doações: (15) 3305-4920/3251-4286

Eternos Namorados

Histórias de quem vive e cultiva o amor diariamente



“Quando te vi passar fiquei paralisado. Tremi até o chão como um terremoto no Japão. Um vento, um tufão, uma bateadeira sem botão. Foi assim, viu... Me vi na sua mão”. E em meio à canção “Pra Sonhar”, de Marcelo Jeneci, que as eternas namoradas Dniffer Suelim Fonseca e Ana Marcela Lobo deram mais um passo na vida do casal. Há 9 anos namorando, elas ficaram noivas e agora seguem para mais um episódio da história que envolve amor, confiança, carinho e cumplicidade.

E, neste mês dos namorados, nós, da Revista Hadar, vamos contar algumas histórias de casais que namoram ou que já foram namorados, mas consideram-se eternos namorados e não deixam a chama da paixão se apagar.

“Nos conhecemos no meio de um trio elétrico no Carnaval de 2010, mais precisamente dia 12 de fevereiro. Nos olhamos e não teve jeito, foi aquela coisa de “Amor à Primeira Vista”, conta o casal Dniffer e Ana Marcela.

“Estamos juntas há 9 anos, e há 5 moramos juntas. Agora, estamos noivas, há menos de um mês! Dniffer sempre quis casar e eu era meio resistente, mas o tempo foi passando e o sonho dela me contagiou. Como trabalhamos na área da saúde, fica muito claro como a vida é frágil e as coisas simples são mais importantes. Então, com o apoio de nossas famílias e amigos, no dia 18 de maio de 2019, resolvi oficializar. Durante um encontro no meio de um jogo de Imagem e Ação, realizei o pedido, entreguei meu coração em suas mãos, relembrei com a

ajuda de fotos nossos primeiros momentos e cantei uma música. Depois, veio o clássico pedido ajoelhada e anel de noivado nas mãos. Foi aquele chororô! Um momento cheio de emoção, ela estava em choque e ainda mais linda”, lembra Marcela.

E, mesmo após anos de relacionamento, elas nunca deixam de comemorar o Dia dos Namorados, pois o dia 12 de junho é sinônimo de amor. “Temos uma conexão muito forte, muitas vezes, nos pegamos pensando nas mesmas coisas, temos gostos parecidos, e ao mesmo tempo nossas diferenças se encaixam. Acreditamos que o que move nosso amor são o respeito e o companheirismo, saber que a outra tem seu espaço e seu tempo. Nós nos apoiamos muito, sempre lado a lado, sem deixar a peteca cair, sem podar sonhos, pelo contrário, sempre alimentando uma a outra. Nosso amor compartilha o que há de mais simples, o bom Dia com cheiro, a cafeteira sempre pronta, o querer ouvir sobre o dia da outra, levar o doce preferido no final do dia, o convite para um jantar, entre outros. Todos os dias o amor deve ser regado, assim de forma simples, sem cobranças, mostrando uma para a outra que estamos ali, juntas, todos os momentos para o que der e vier”, dizem Dniffer e Ana Marcela.

Já Elias de Moraes e Siméia Vanessa Pessoa de Moraes se conheceram em 2003, quando ela convidou o agora marido para ser meu padrinho de casamento. “Éramos colaboradores na mesma igreja, fiquei casada por quase 7 anos e depois veio o divórcio. Fiquei sabendo que ele também estava divorciado, resolvi fazer

contato em fevereiro de 2011, trocamos algumas mensagens por 30 dias, daí veio a surpresa no nosso primeiro encontro e ele foi direto ao assunto... Me pediu em casamento, fiquei sem palavras e me afastei, conversando apenas por mensagem, daí percebi que a coisa era séria, aceitei, ficamos noivos em maio de 2011 e em dezembro nos casamos”, lembra a entrevistada.

E nessa história recheada de surpresas, eles contam que, para manter o mesmo romantismo, procuram renovar os votos todos os dias, voto de companheirismo, fidelidade, compreensão, simplicidade, cumplicidade, amizade e namoro, principalmente namoro, pois entendem que dessa maneira, nada de ruim irá atingi-los.

“O dia dos namorados é especial, comemoramos fazendo trocas de presentes e algo diferente. Porém, todos os dias nos comportamos como namorados”, afirma Elias.

Também casados e eternos namorados, o casal Isis Amanda Crivellari de Siqueira e André Crivellari de Siqueira se conheceram no ambiente de trabalho. Em 5 anos de namoro e 4 anos de casados, eles contam que, para manter o mesmo romantismo e carinho de sempre, cultivam a paciência, o companheirismo e respeito para uma convivência harmoniosa. “E, claro, muito amor. Dizemos muitas vezes eu te amo um para o outro e acho que isso ajuda muito”, diz Isis.

E por falar em amor, a união deles rendeu um lindo fruto: a pequena Isadora Crivellari de Siqueira, que, para o casal, é o mais belo presente de Dia dos Namorados para toda a vida.

Nesse clima saboreie os melhores vinhos nacionais e importados

Feliz Dia dos Namorados

2ª a 5ª, das 9h às 22h
6ª a sábado, das 9h às 2h da manhã
Domingo, das 9h às 13h, inclusive nos feriados.

Adega Pires

Rua 11 de Agosto, 1119/1129 | Centro | Tatui/SP | (15) 3251-5867 / 99705-7933 |  Adega Pires





caderno
de
M O D A

Alongue sua silhueta com a calça *flare*

Quer saber como usar essa calça que já é a queridinha de todos?

Ouvimos sempre dizer que a moda é cíclica, não é? As tendências desaparecem e após alguns anos voltam a integrar nosso guarda-roupa, fazendo com que a gente se arrependa profundamente de ter doado ou aposentado certos itens. A calça *flare* é um dos melhores exemplos disso: a queridinha do guarda-roupa feminino também foi tendência há quatro décadas e agora promete se manter em alta por bastante tempo.

Fugindo do clássico *skinny*, a *flare* vem diretamente dos anos 70 – conhecida antigamente como boca de sino – e é superversátil, possibilitando que você crie *looks* para diversas ocasiões.

Ela possui uma modelagem mais justa no quadril e nas coxas, e abre a partir do joelho, formando essa “boca” mais larga na parte de baixo. Outra vantagem nessa peça é que ela é super democrática e valoriza qualquer tipo de corpo, sendo perfeita para as mulheres mais cheinhas e até mais baixas. O motivo? Ela harmoniza a silhueta de quem tem quadris largos e equilibra as formas de quem têm ombros maiores.

Isabela Hessel, contadora, é fã de *flare*, e conta que por ter o quadril mais largo, sempre prefere escolher esse modelo para vestir. “Foi quando consultei uma especialista que vi que esse modelo é perfeito para mim, pois cria um equilíbrio com o meu quadril. Eu sempre uso e tenho em todos os tecidos e cores”, conta.

Seja em *looks* mais formais ou descolados, a calça *flare* se adequa bem a diversas ocasiões e estilos. Você pode apostar em um *mood office*, *rocker* ou até *boho*, e ainda pode combinar com outras peças que podem ser vintage ou mais modernas.

O modelo no jeans é um dos itens mais versáteis, práticos e estilosos da moda feminina, te deixando incrível mesmo quando combinada com uma camisetinha básica. Mas nem só de jeans vive uma mulher, certo? Por isso a bandagem faz tanto sucesso. Esse tecido é famoso por modelar o corpo, deixando-o super curvilíneo. A dica para um visual noturno, sensual e de tirar o fôlego é combinar essas peças com um *body* ou blusa mais justa, sempre dosando a relação dos decotes e transparências para evitar excessos. Para o dia a dia, os tecidos leves e fluidos são a opção ideal na hora de escolher as blusas para usar com calça *flare* bandagem.

Além desses dois tecidos mais tradicionais, você também pode investir em uma *flare* mais leve e confortável para o dia a dia ou nos tecidos diferentes, mas que estão em alta também, como a *flare* de couro, sarja ou linho. A dica perfeita é um clássico: sempre equilibre as peças, mesclando itens leves e lisos com peças mais pesadas



e texturizadas, dando um toque fashionista ao visual.

Um detalhe muito importante a ser observado é o comprimento da barra. Ela não pode arrastar no chão, então, o ideal é ter calças com barra para usar com salto e calças com barra para usar com sapatos baixos



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



*Nova coleção Bivik
Outono/Inverno 2019*

tma
Taty Moda e Acessórios

Roupas . Calçados . Acessórios

Venha conferir!

Atendemos em domicílio

✉ tati.covre@bol.com.br

📞 (15) 99759-5349

📌 Taty moda e Acessorios

João Calazans

Estilista mineiro é sucesso no Brasil e no mundo



Especializado em alta costura, João Calazans acredita que sonhar faz parte da vida de qualquer mulher e valorizar a figura feminina, ressaltando as curvas de seus corpos, é a marca registrada do estilista que, no momento de suas criações, transforma os sonhos em realidade.

E do jeitinho mineiro, João Calazans, natural de Lagoa da Prata, tem alcançado cada dia mais destaque na moda de Minas Gerais e do Brasil, atuando desde os 14 anos no campo da modelagem.

Graduado desde 2011, em Design de Moda, João é especialista em Moulage, uma técnica que utiliza uma forma tridimensional de criar, diferente da criação plana tradicional feita na modelagem.

O amor pela moda tem veias familiares, já que João costumava ver as tias e as madrinhas costurando. Hoje em dia, além de desenhar, o estilista também costura, borda e modela as peças. “Faço questão de passar por todas as fases de construção da peça, pois acredito que assim consigo deixar minha identidade marcada”, contou em entrevista.

Para aperfeiçoar-se, Calazans fez cursos de modelagem e alta costura em Paris e Barcelona e, atualmente, possui ateliê e marca própria,



além de ser sucesso entre as celebridades, noivas e debutantes de todo o Brasil.

Em 2018, a modelo Izabele Coimbra, eleita miss T Brasil 2017, participou da disputa do Miss International Queen 2018, maior concurso de visibilidade mundial para mulheres transgêneros e quem a vestiu, no dia da grande final, foi o estilista João Calazans. Em entrevista, João contou que o vestido demorou três meses para ser confeccionado, foi feito sob medida e pesou 15 quilos. “Foi todo bordado a mão, com mais de 6 mil cristais e aplicações de plumas no barrado”, lembra.

Apesar de não ter vencido o concurso, a modelo mineira, natural de Divinópolis, ficou em sexto lugar e levou o título de Miss Fotogenia e, é claro, o nome de João para as mídias sociais.

Já em 2015, a Miss Terra Brasil, Thiessa Sickert, foi eleita a Miss Earth Fire (Miss Terra Fogo) no concurso Miss Earth, que teve a final em Viena, na Áustria. Ela desfilou usando um deslumbrante vestido de gala desenvolvido pelo estilista João Calazans.

Em suas redes sociais, o profissional da moda publica suas coleções e um pouco do seu dia a dia para mais de 150 mil seguidores. Figura de destaque no mundo da moda, João Calazans é sinônimo de ousadia e sofisticação.



DESIMAX
design gráfico e web

Sites - Lojas Virtuais - Blogs

FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR

Carla Francine Bertanha



Advogada - OAB/SP 199.318

Rua Cel. Lúcio Seabra, 403A | Tatui/SP
(15) 3259-2621/99723-2043 | cabertanha@ig.com.br



Odontologia Koza

Não perca o seu sorriso!
Há gerações, cuidando da saúde bucal.



TRATAMENTOS

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

Dr^ª. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoz.com.br

Tatuí

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

São Paulo

Rua Tirso Martins, 100 - 2º andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz)
(11) 2532-5177

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza



A missão de ajudar as pessoas

Personal trainer cria empresa de coaching e transforma vidas

Depois de passar por sérios problemas em sua vida, que inclusive afetavam a sua saúde, o *personal trainer* e empresário Jézer Trevisan decidiu que precisava fazer algo para mudar o rumo de sua história.

O caminho escolhido foi um curso de inteligência emocional, o que o ajudou a se encontrar e a resolver questões pessoais que vinham desde a infância, as quais ele acreditava que já tinha superado, mas percebeu que isso não tinha acontecido.

Após terminar o curso, realizado junto com a esposa, o empresário fundou a Jézer Trevisan Co-

aching, uma empresa que surgiu para auxiliar pessoas e empresas a se desenvolverem e alcançarem alta performance. A atuação de Trevisan tem gerado verdadeiras transformações de vida com seus treinamentos e processos em *coaching*. *Personal trainer* formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e *Life Coach* formado pela Febracis, Trevisan buscou desenvolvimento pessoal quando passava por uma realidade bem difícil em sua empresa, conforme ele conta.

“Mesmo com mais de 200 alunos ativos em nossa academia de musculação, estávamos fechando as portas por falta de inteligência emocional para lidar com pessoas e problemas”, diz Jézer Trevisan, explicando que, em um determinado momento, começou a perceber que seus seguidos insucessos na vida profissional e financeira estavam atingindo outras áreas da vida como: conjugal, familiar, emocional e saúde.



Saindo do controle

“Comecei a perceber que todas as áreas da minha vida estavam saindo do meu controle, como se um problema me levasse a outro problema, e todos juntos pareciam não ter soluções... enfrentei depressão, momentos de pânico... quase perdi meu casamento e até a minha saúde – que para mim sempre foi prioridade – não estava mais como eu gostaria”.

O empresário e *Life Coach* explica ainda que decidiu buscar ajuda “e então encontrei um treinamento de Imersão em Inteligência Emocional. Mesmo sem condições financeiras na época, decidi dar um jeito e participar junto com a minha esposa. Lá, eu descobri que meu problema estava muito além do profissional e financeiro... eu estava perdendo a minha vida. Estava vivendo como uma máquina que apenas acorda e cumpre com suas atividades diárias, sem saber meu propósito ou viver em plenitude de fato”.

Transformação

Ele revela que após o curso passou por uma “transformação emocionante”. “No treinamento, eu descobri que tinha questões da minha infância – como falecimento da minha mãe – que precisavam ser resolvidas. Eu achava que tudo já tinha sido internamente resolvido, mas lá percebi que, de maneira inconsciente, eu guardava mágoas e situações incompletas em minha mente que me limitavam hoje em dia, e me levavam a auto sabotagem, que impede a maio-

ria das pessoas de agir e conquistar algo incrível em suas vidas. Saindo desse treinamento, tomei a decisão de me formar *Life Coach*, que é um profissional que auxilia o desenvolvimento de pessoas em todas as áreas da vida. Até hoje foram mais de duas mil horas em cursos para meu desenvolvimento, e também mais de 700 horas ajudando outras pessoas individualmente ou em grupo a se desenvolverem em alguma área da vida, a encontrarem seus propósitos e começarem a viver de verdade”.

Para Trevisan, todo mundo deveria fazer *coaching*. “Todos nós sempre estamos nos sabotando em alguma área e por isso deixamos de viver da melhor maneira, em plenitude. Infelizmente, a maioria das pessoas sofre com algum tipo de depressão, ansiedade, síndrome do pensamento acelerado, doenças emocionais, estresse excessivo. E eu acredito que não podemos aceitar isso. A vida passa muito rápido, e quando vemos... já se passaram 10 anos, então, fica a pergunta: o que construímos de incrível em nossa vida? Nosso casamento? Nossa vida profissional? Nossa vida financeira? Não podemos aceitar olhar para trás e nos depararmos com uma vida medíocre (na média) e aceitarmos sem fazer nada para mudar! Por isso costumo falar que todos que querem evoluir e viver o melhor por si próprios ou para suas gerações devem buscar um processo de *coaching* ou outra ferramenta parecida que envolva autoconhecimento”.

Mensagem

Trevisan deixa uma mensagem: “hoje vivemos em um mundo muito acelerado, a informação é atualizada a todo momento, e uma criança de 7 anos de idade tem basicamente a mesma quantidade de informações que um antigo imperador romano no auge da Roma Antiga. Como ficam as emoções frente a tudo isso? Na maioria dos casos, totalmente fora de controle. Crianças, jovens e adultos vivem sem saber quem exatamente são e por que estão aqui. A vida vai passando e os conflitos internos vão se tornando cada vez mais extenuantes, prejudicando absolutamente todas as áreas da vida. Se o leitor está passando por um momento semelhante, não espere para buscar conteúdos a respeito! Sua vida vale a pena, mas precisa ser vivida AGORA”.

O que é COACHING?

O empresário explica que “Coaching é um processo cientificamente comprovado, capaz de, inicialmente, fornecer ferramentas profundas e precisas de identificação do Estado Atual, esclarecendo ao Coachee (cliente) como está sua vida neste exato momento. Em seguida, o Coaching entende como de suma importância a avaliação do estado desejado, para que, então, seja possível traçar estratégias que possam levar o cliente do seu estado atual a sua meta e objetivo. Na Jézer Trevisan Co-aching, temos o pressuposto de que a vida é composta por 12 áreas (pilares), são eles: emocional, profissional, financeiro, ajuda ao próximo, intelec-

tual, saúde, amizades, lazer, filhos, conjugal, pais e irmãos, espiritual. Acreditamos que nossa vida é interligada em todos esses pilares, e para que haja evolução, deve-se trabalhar a vida como um todo”.

TREINAMENTOS DA JÉZER TREVISAN COACHING

COACHING INDIVIDUAL:

Atuamos com um cliente individualmente durante 3 meses, identificando de maneira clara pontos de evolução em cada área da vida e entrando em ação (através de planos específicos) para que seja possível conquistar mudanças em pouquíssimo espaço de tempo.

Utilizamos ferramentas de PNL, hipnose, psicologia positiva e coaching para alavancar o resultado o mais rápido possível.

Os atendimentos podem acontecer presencialmente ou online.

EVOLUTION DAY:

Treinamento de Imersão de 12 horas em Inteligência Emocional presencial. Acontece a cada 4 meses e tem transformado a vida de centenas de pessoas (vide alguns depoimentos na matéria)

TREINAMENTO ESPECÍFICO PARA EMPRESAS:

Com palestras e treinamentos motivacionais e instrutivos a Jézer Trevisan Coaching tem revolucionado os resultados em Alta Performance de líderes, gestores e colaboradores de diversas empresas da região.

MED INDIVIDUAL:

Método de Emagrecimento Definitivo através de Coaching e transformação da mentalidade de Obesidade, tratando sintomas de compulsões alimentares de distúrbios de autoimagem.



Depoimentos

Veja agora alguns depoimentos depois de clientes da Jézer Trevisan:

“Acredito que não é somente o coaching com o Jézer aplicando, por ter muita afinidade com os métodos, foi excepcional, tive a oportunidade de saber como direcionar meus pensamentos para tudo que é positivo e também controlar o que eu deixo ficar em minha mente e o que devo excluir. Para mim, o controle emocional é o que nos impulsiona para tudo em nossa vida, desde pequenas atitudes até as maiores (que normalmente nos deixam em pânico). Deixei minha mente livre e vi que podemos transformar nossa vida em algo que sempre sonhamos e é isso que o coaching fez por mim”, Ana, *Coachee* Individual.

“O Treinamento Evolution Day realmente foi extraordinário, foi transformador. Eu trazia um trauma na minha vida há 49 anos e ontem me libertei, foi maravilhoso e fantástico”, Luiz, aluno do Treinamento de Imersão em Inteligência Emocional.

“Dia sensacional! Ressignificante! Onde crenças limitantes caíram e adquiri um forte empoderamento através da palestra desse

grande Coach Jézer Trevisan!”. Depoimento da Gislene, cliente individual e do Evolution Day.

“E fica a DICA: quer resultados? Parar com uma vida de procrastinação e limitação nas diversas áreas da sua Vida? Não percam o próximo evento Evolution Day”, conclui Gislene.



Quem é Jézer Trevisan

Jézer Trevisan é *Personal Trainer* formado pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e *Life Coach* pela FEBRACIS (Federação Brasileira de Coach Integral Sistêmico) em parceria com a Florida Christian University.

Possui mais de 700 horas de atendimentos com *Coaching* Individual e em grupo, presencial e online, voltado para Desenvolvimento Pessoal e Alta Performance em várias áreas da vida.

Palestrante e criador do maior Treinamento de Imersão em Inteligência Emocional do interior de São Paulo – *Evolution Day*. Também fundou outras metodologias de Desenvolvimento Pessoal através dos cursos:

Planejamento de Metas e Objetivos Profissionais e para a Vida

Método do Emagrecimento Definitivo

Evolution Day

Concretize 2019

Autor do livro:

Guia Prático de Desenvolvimento Pessoal Como alavancar a sua vida em 4 semanas.

Jézer Trevisan também possui uma empresa na área de atividades físicas: Academia de Musculação Inovação *Fitness Gym*, na rua 9 de Julho, 639, no centro da cidade de Cesário Lange/SP - ☎ (15) 99762-4698

📌 Jézer Trevisan 📷 Jézer.Trevisan





TELHADOS VERDES

Uma onda que cresce no Brasil e no mundo

Uma das maneiras mais eficazes de reduzir a temperatura das cidades é aumentar a quantidade de vegetação e a consequência disso é a melhora significativa da qualidade do ar, entre outros benefícios.

Na Europa, sua presença nas construções não é novidade, visto que encontramos construções centenárias que se utilizaram desta técnica. Um exemplo clássico está situado na cidade de Lucca, na Itália, na cobertura da torre Guinigi, feita por volta dos séculos XIV e XV.

No Brasil, encontramos o uso do telhado verde no Shopping Eldorado, na cidade de São Paulo. Este telhado verde é um dos mais conhecidos em função das coberturas televisivas em rede nacional, logo após sua inauguração. O foco desse projeto foi utilizar os restos de alimentos provenientes da praça de alimentação, para a produção de composto vegetal,

com o intuito de adubar uma horta de uso coletivo para os trabalhadores.

Aqui, em nossa região, temos um exemplo, que é a prefeitura municipal de Sorocaba. Trata-se de um prédio de grande porte e de uso público, que passa ser interessante no âmbito social, para o despertar ao uso de uma técnica ecologicamente correta.

Vale lembrar que há necessidade de acompanhamento técnico de profissionais habilitados para a execução, desde a concepção do projeto até a locação e especificação das espécies vegetais. Para um projeto deste, é importante o acompanhamento de um arquiteto ou engenheiro para projetar a parte de alvenaria, drenagem e impermeabilização, assim como também, um engenheiro agrônomo para especificação das espécies vegetais mais apropriadas para o projeto.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*



Pavanelli
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

*Uma loja completa
para você!*



Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Tatuí

Há 43 anos participando ativamente da vida dos alunos e da comunidade

Fundada em 25 de julho de 1976, a Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais (APAE) de Tatuí segue escrevendo sua história com muita luta e uma série de vitórias.

Atualmente, são atendidas 264 pessoas com deficiência, de 4 a 59 anos, por profissionais como assistente social, psicólogo, educadores, fisioterapeuta, fonoaudióloga, enfermeira, além da previsão de contratação de um terapeuta ocupacional. Na área de educação, há 209 alunos matriculados.

No espaço reservado aos alunos, o Centro-Dia da APAE realiza suas atividades desde 2015 com o objetivo de promover o desenvolvimento de competências e habilidades de autogestão de crianças, adolescentes, jovens e adultos com Deficiência Intelectual (DI), que se encontram em situação de dependência e/ou aqueles que foram egressos do sistema educacional e necessitam de atendimento na área da Assistência Social.

Destina-se prioritariamente a ampliação da autonomia e independência na realização de atividades da vida diária, prática, artística, esportiva e instrumental, com o objetivo de favorecer a manutenção e a ampliação de competências e habilidades de autogestão e autodefensoria, a integração ao mundo do trabalho e a melhoria na qualidade de vida das pessoas com DI e de sua família. Além de buscar contribuir para a diminuição da sobrecarga de trabalho e estresse do cuidador e de situações que agravam a dependência, exclusão social e interrupção/superação de violações de direitos de seus usuários.

Os alunos escolhem as atividades que querem

participar e com base nos interesses e necessidades são elaborados o cronograma de atividades e o plano individual de atendimento, garantindo a autogestão, autodefensoria e a participação da pessoa com DI na Organização. A família também define as principais necessidades do atendido que pode frequentar o Centro-Dia da APAE de um a quatro períodos por semana.

Entre as atividades de rotina diária, estão: Alimentação, Escovação, Autocuidado e Banho; Vida Prática: Bazar, Cozinha, Lavanderia, Limpeza; Vida Artística: Artes Plásticas, Coral, Dança, Fanfara, Musicalização; Vida Instrumental: Agenda, Campanha, Cicerone, Compra, Culinária, Encadernação, Horta, Recepção, Reciclagem, Sabão Artesanal, Venda; Atividades Esportivas e de Saúde: Hidroginástica (atualmente realizada no Sesi), Jardim Sensorial, Psicomotricidade e Treino Esportivo, além de Autodefensoria e Projeto Cultural Afroapaeana: Afro reggae, Artes Plásticas, Maculelê, Capoeira, Culinária Afro, Musicalização.

No setor de educação, os componentes curriculares trabalhados são: Identidade e Anatomia, Movimento, Música, Artes Visuais, Linguagem Oral e Escrita, Matemática, Natureza e Sociedade, Psicomotricidade e Educação Física.

Segundo a Assistente Social e responsável pela unidade do Centro Dia de Referência da Assistência Social da APAE, Daliane Araújo Miranda, a Associação conta hoje com várias formas de captação de recurso, como empresas parceiras, doações de associados, doações para o bazar, doações de produtos e serviços, produtos institucionais, Nota Fiscal Paulista, eventos especiais “Costela de Chão”, “Pizza

Solidária” e voluntariado. “Também temos nos esforçado para escrever projetos para potenciais parceiros e apoiadores, que possam contribuir para ampliação e a continuidade do trabalho realizado. Além de ter parceria com o Governo Federal, Estadual e Municipal que representam um aporte financeiro importante para a Organização”, explica.

A APAE de Tatuí tem como meta tornar todos os seus serviços, programas e projetos sustentáveis ao longo do tempo, seja com foco na continuidade e na ampliação de seu alcance social, seja na manutenção financeira dos mesmos. Para isso, busca constantemente novas parcerias que fortaleçam as frentes de arrecadação de recursos e viabilizem novas iniciativas. “Avançar na conquista e consolidar-se como uma Organização sustentável e independente de uma única fonte financeira é a meta recorrente da APAE. Um desafio que exige a constante busca de novas fontes de recursos e saídas que não comprometam a qualidade dos serviços prestados”, afirma Daliane.

Além da necessidade financeira, a APAE precisa de parcerias com empresas e profissionais liberais e multidisciplinares. “Acreditamos que se houvesse esta interação poderíamos oferecer melhores condições de atendimento aos nossos alunos e seus familiares”, finaliza a entrevistada.

Quem quiser colaborar com os projetos ou ser doador mensal da APAE, basta ir até a Associação, que fica na Avenida Doutor Olavo Ribeiro, s/n, mandar uma mensagem pelo WhatsApp (15) 99612-9182 ou (15) 3251-4171 para mais informações. Fazer o bem aquece o coração!



O ser humano: a grande ameaça à vida no planeta?

Estudos afirmam que um milhão de espécies podem desaparecer

O planeta Terra caminha para mais uma extinção em massa. Esta é a conclusão de estudo desenvolvido por profissionais de vários países. Ao contrário dos Dinossauros cujo desaparecimento foi provocado pela colisão de um asteroide gigante com a Terra, há 65 milhões de anos, este novo processo de extinção tem a ação do homem como principal fator causador.

Vida e morte fazem parte do ciclo da existência, mas a situação que o planeta vive atualmente é única: a ação de uma única espécie (o homem) impacta de tal forma o bioma que isto resulta na extinção de milhares de outras. E é a própria raça humana que pode achar a solução para o problema. A questão é se há tempo hábil de reverter o estrago feito.

Em seu *blog* no Portal G1, a colunista Amélia Gonzales afirma que “o meio ambiente vive uma devastação sem precedentes na história”. Segundo um relatório da Plataforma Intergovernamental de Política Científica para Biodiversidade e Serviços Ecossistêmicos (IPBES), das Nações Unidas, divulgado no começo de maio, o planeta caminha para a sexta extinção em massa em toda a sua história.

“O futuro será degradante. Concluiu-se que cerca de um milhão, das oito milhões de espécies de animais e vegetais existentes na Terra, estão ameaçadas de extinção. Muitas delas, inclusive, poderão desaparecer nas próximas décadas. Os dados, compilados nos últimos três anos por 145 especialistas de 50 países, fazem parte de um dos maiores estudos já feitos sobre o assunto, com 1,5 mil páginas. Dentre as espécies ameaçadas, 40% do número total de anfíbios pode sumir da face da Terra, assim como um terço do total de corais e um terço de todas as espécies de mamíferos marinhos”, afirma Amélia.

Segundo ela, “o aquecimento global está provocando um degelo mais acelerado da Antártica – uma velocidade seis vezes superior à registrada há 40 anos. Isso deve provocar uma maior elevação do nível do mar em todo o mundo, segundo anúncio feito por pesquisadores no começo do ano”, conta Amélia, citando estudo publicado na revista americana “Proceedings of the National Academy of Sciences” (PNAS) o qual aponta que o derretimento do gelo antártico elevou o nível do mar



em 1,4 centímetro entre 1979 e 2017.

“Eric Rignot, principal autor do trabalho, espera que o ritmo do degelo leve a um aumento maior do nível do mar do que o previsto para os próximos anos. O trabalho atual mostra a avaliação mais longa da história sobre as massas de gelo da Antártica – foram analisadas 18 regiões geográficas do continente. As informações foram obtidas por meio de fotos aéreas de alta resolução capturadas por aviões da Nasa e por satélites de diversas agências espaciais. Estudos anteriores preveem um crescimento de 1,8 metro no nível do mar até 2100. Várias cidades costeiras poderão ser inundadas, lugares onde vivem milhões de pessoas”, relata Amélia, acrescentando que “os cientistas concluíram que entre 1979 e 1990 a Antártica perdeu, em média, 40 bilhões de toneladas de gelo por ano. Entre 2009 e 2017, essa perda subiu para

252 bilhões de toneladas por ano. Segundo os pesquisadores, até certas zonas consideradas “estáveis e imunes à mudança climática” na Antártica Oriental sofrem com o degelo”.

“O setor da Terra de Wilkes, na Antártica Oriental, sempre foi um participante importante na perda de gelo, inclusive nos anos 80. Essa região é provavelmente ainda mais sensível à mudança climática do que se acreditava. É importante saber porque ela tem mais gelo que a Antártica Ocidental e a Península Antártica juntas”.

Rignot disse que o aumento da temperatura dos oceanos acelerará o processo – outras pesquisas recentes mostraram que a temperatura das águas do planeta também está aumentando mais rápido que o previsto pela ciência e batendo recordes.

Ações desastrosas

Ainda segundo o *blog* de Amélia, o atual governo federal tem adotado vários cortes de gastos e medidas antipopulares, o que tem gerado protestos da população. A blogueira cita como exemplo a decisão do ministro do Meio Ambiente, Ricardo Salles, de abrir mão de sediar em Salvador a edição latino-americana e caribenha da Semana do Clima (Climate week), evento totalmente custeado pela Convenção-Quadro das Nações Unidas sobre Mudança do Clima (UNFCCC), uma reunião importante para o debate climático. “A atitude do ministro criou um imbróglio diplomático, político”, diz Amélia, acrescentando: a justificativa de que não quer estrangeiros aqui “para fazer turismo e comer acarajé” é populista. Com todos as letras”.

A repercussão negativa da decisão e das palavras do ministro acabou fazendo o governo recuar dias depois, com o Ministério do Meio Ambiente divulgando a seguinte nota em seu site: “O Ministério do Meio Ambiente, através de entendimentos mantidos nesses últimos dias com o Prefeito de Salvador, o Ministro das Relações Exteriores e o novo Secretário-Executivo do Fórum Brasileiro de Mudanças Climáticas, decidiu formular proposta com ênfase na Agenda de Qualidade Ambiental Urbana e no Pagamento por Serviços Ambientais, através de instrumentos financeiros que visem dar efetividade econômica às atuais e futuras ações de mitigação e adaptação às mudanças climáticas no Brasil, a serem discutidas e apoiadas na Climate Week, em Salvador, bem como nos eventos subsequentes até a COP25, no Chile, os quais deverão contar com a participação deste Ministério do Meio Ambiente e do Ministério das Relações Exteriores”.

Na prática, com esta nota, o ministério mudou de posição e decidiu, oficialmente, parti-

cipar e apoiar o evento em Salvador. Ou seja, um recuo estratégico que poderia ter sido evitado se o ministro não tivesse feito declarações desastrosas.

História

Presente em praticamente todos os setores de nossa vida, o plástico sintético foi criado em 1907 pelo químico belga, naturalizado americano, Leo Baekeland (1863-1944). Ele o batizou de Bakelite, uma invenção muito bem-vinda no começo.

O plástico, que começou a ser usado freneticamente, sobretudo depois da Revolução Industrial, é um dos materiais mais onipresentes da economia e “um dos poluentes mais difusos e persistentes do planeta”, segundo uma pesquisa publicada em fevereiro deste ano e realizada por oito instituições mundiais.

Segundo Amélia, o estudo é intitulado “Plastic & Health” (Plástico e Saúde, na tradução), e apresenta um panorama completo dos impactos do plástico na saúde humana e aconselha que qualquer solução para a crise do plástico deve abordar todo o ciclo de vida do produto. Como se vê, não contente em causar mal a outras espécies, a humanidade também consegue fazer mal a si própria. “Em todas as fases do seu ciclo de vida, o plástico representa riscos distintos para a saúde humana, decorrentes tanto da exposição às próprias partículas de plástico como às substâncias químicas associadas. Pessoas em todo o mundo estão expostas em vários estágios deste ciclo de vida”, conclui o relatório.

A compulsão ao plástico também ameaça as tentativas de cumprir o Acordo do Clima conseguido em Paris durante a COP-15, quando os líderes de países bateram o martelo no sentido de reconhecer que a humanidade precisa agir para conter o aquecimento global e man-

tê-lo a 1,5°C até o fim do século. “A pesquisa mostra que até 2050, o plástico será responsável por cerca de 13% do total do ‘orçamento de carbono’ – o equivalente a 615 usinas a carvão”, diz reportagem do jornal inglês “The Guardian”, que aborda o estudo.

Os autores afirmam que o plástico descartável encontrado em embalagens e bens de consumo de alta velocidade constitui o maior segmento da economia do plástico. E pedem uma ação urgente para conter, não só a produção, como também o consumo do plástico descartável.

“As embalagens plásticas descartáveis respondem por 40% da demanda por plástico, impulsionando um boom na produção de dois milhões de toneladas na década de 1950 para 380 milhões de toneladas em 2015. Até o final de 2015, 8,3 bilhões de toneladas de plástico foram produzidas - dois terços lançados no meio ambiente, que permanecem por lá”, aponta o relatório.

Trazendo a informação para a nossa rotina, pode-se entender melhor. É mais ou menos assim: na lanchonete onde se pede um salgado e um refresco, por exemplo, certamente o lanche será servido num prato de plástico descartável. O cidadão leva cerca de cinco a dez minutos para comer, paga e vai embora, deixando o prato de plástico sobre o balcão. A vendedora segue seu trabalho, que será recolher aquele prato e jogá-lo no lixo. Dali, os profissionais da limpeza urbana vão levá-lo para o depósito, de lá para o aterro sanitário... e o prato de plástico, que nos serviu por cinco minutos, ainda sobreviverá por muitos e muitos anos, poluindo o nosso meio ambiente.

O pior será se ele cair em mãos irresponsáveis que o descartarão em qualquer lugar. O caminho entre este “qualquer lugar” e o mar é ligeiro e curto. O plástico é, hoje, um dos gran-





des vilões da poluição nos oceanos e põe em risco vidas marinhas.

Ilha de lixo

Em março do ano passado, a revista Scientific Reports revelou a ilha de lixo existente no Oceano Pacífico, com tamanho, na época, equivalente a 17 vezes o tamanho de Portugal.

“Se a virmos do céu, por exemplo, só vemos um oceano azul profundo, mas se a virmos mais de perto começamos a perceber que há muitos detritos espalhados à superfície”, contaram à reportagem do jornal português “Público”. Acabar com isso, ou pelo menos diminuir o tamanho de tal ilha, depende muito de nós. É evidente que a indústria de alimentos se apoderou do plástico em benefício próprio, de espalhar alimentos embalados, e quanto a isso nos sentimos impotentes em parte, porque também é uma opção nossa comer alimentos processados. Mas, de qualquer forma, estamos num bom momento para refletir e perceber que o conforto que o plástico nos proporcionou é relativo e precisa ser revisto.

Basta que se abra mão de hábitos. Por que, por exemplo, é preciso embalar os produtos que se compra nas feiras livres? Por que precisamos sair da padaria com o embrulho do pão dentro de uma dessas indefectíveis sacolinhas brancas? Por que usar tais sacolinhas, se é possível carregar tudo em sacos de pano? Na

lanchonete, por que não devolver o prato para a atendente, deixando claro que ele pode ser usado outras vezes?

Mais plástico

Como se não bastasse haver uma ilha enorme de plástico e lixo no oceano, entre a Califórnia e o Havaí, o plástico também já é encontrado no fundo do oceano. E põe fundo nisso.

Em uma expedição recordista com submarino, que chegou à maior profundidade já alcançada, um americano encontrou no fundo do mar mais do que uma amostra intocada da natureza - ele se deparou com resíduos plásticos, como sacolas e embalagens de balas. Victor Vescovo chegou a quase 11km da região mais profunda do oceano - a Fossa das Marianas, no Pacífico.

Ele ficou quatro horas explorando a base da fossa com um submersível, construído para suportar a imensa pressão nestas profundezas. Agora, materiais orgânicos e inorgânicos coletados ali serão estudados em laboratório - para detectar, por exemplo, a possível presença de microplásticos nas criaturas marinhas.

É a terceira vez que os humanos chegam a profundidades extremas do oceano.

A primeira expedição ao fundo da fossa foi feita pelo tenente da Marinha dos EUA Don Walsh e pelo engenheiro suíço Jacques Piccard, em 1960.

O diretor de cinema James Cameron fez um mergulho solo meio século depois, em 2012, em seu submarino verde.

A descida de agora, que chegou a 10.927m abaixo das ondas, é a mais profunda - fazendo de Victor Vescovo o novo recordista.

Itapetininga

A reportagem entrou em contato com a Prefeitura de Itapetininga para saber quais iniciativas e ações estão sendo adotadas em questões como a coleta e a destinação correta de lixo, reciclagem e outros temas relacionados ao meio ambiente.

Em e-mail, a Secretaria de Comunicação da atual administração municipal informou que “Itapetininga tem implementado, desde 2017, diversas ações que têm como principal eixo, garantir uma melhor qualidade de vida à população com sustentabilidade, com destaque ao princípio dos três “R”: reduzir, reutilizar e reciclar”.

Ainda de acordo com a nota, “a atual gestão tem elaborado diversos programas e projetos que levam a sociedade a ações mais conscientes, usando como principal ferramenta a criatividade e a parceria de organizações igualmente engajadas nas questões relativas ao Meio Ambiente”. Atualmente, a secretaria do Meio Ambiente tem como titular Guilherme Morelli.

Entre os projetos desenvolvidos estão: Programa “Pé no Mato, Pé na Mata”, em parceria com o Instituto Florestal do Estado. No local, com acompanhamento de monitores, crianças de escolas municipais, estaduais ou particulares podem agendar visitas às três trilhas ecológicas disponíveis no local, além, de receber orientação sobre os cuidados com a natureza e respeito com o Meio Ambiente.

Além disso, ainda conforme a prefeitura, há o projeto Cada Gota Vale, que é uma parceria do município com o Instituto Ecomaná.

“A proposta, já adotada nas escolas municipais e em outros pontos do município, consiste no recolhimento do óleo de cozinha, que seria descartado de forma incorreta, por meio de ecopontos instalados nas escolas e outros locais. Além de gerar sustentabilidade, o projeto gera renda que mantém as atividades educacionais do projeto”, afirma a nota encaminhada pela Secretaria de Comunicação.

Lixo ecológico e reciclagem

“Pela primeira vez, Itapetininga adotou o projeto Lixeira Ecológica. Utilizando pneus que eram descartados de forma incorreta na natureza, alunos de escolas municipais, supervisionados por professores e monitores, montaram as “Lixeiras Ecológicas”, a custo zero, com sustentabilidade e promovendo a

consciência ambiental nos pequenos. Ao todo, foram desenvolvidas, aproximadamente, 500 unidades que estão distribuídas por todo o município”, diz ainda a nota.

Com relação à reciclagem de materiais, o município conta com a Cooperita – Cooperativa de Reciclagem de Itapetininga. Segundo a prefeitura, a cooperativa “ampliou suas atividades e o número de cooperados aumentou em quase 100%. Com o barracão, veículos, uniformes e infraestrutura fornecida pela Prefeitura, mais de 20 famílias são beneficiadas com geração de renda e, inclusive, com o 13º salário, recebido no fim do ano passado pela 1ª vez”.

Um dos principais focos dos projetos de-

envolvidos no município é a reutilização de matérias descartadas no Ecoponto ou encontrados nos depósitos das secretarias municipais. Esses produtos passam por triagem e beneficiamento para poder ser utilizados nos mais diferentes programas, segundo informou a prefeitura.

“Foi assim com o Parque Linear do Central Parque 4 L, que revitalizou brinquedos e desenvolveu outros à base de materiais reciclados. Tudo 100% sustentável e seguro para as crianças; na Lagoa Regina Freire, mais conhecida como Lagoa da Chapadinha, a técnica foi a mesma. A abertura da Lagoa ao público, uma reivindicação de muitos anos, foi feita também

de acordo com levantamentos da Secretaria de Promoção Social, apresenta um dos maiores índices de situações de vulnerabilidade social”, diz a nota encaminhada pela prefeitura. A reportagem apurou que serão trocados papéis, papelão, plásticos, garrafas PET e latinhas que os moradores do bairro tenham separado.

O programa aceita latas de alumínio, embalagem de água sanitária, margarina e detergente, garrafas PET, mangueiras, plástico filme, PVC, sacolas, papéis do tipo papelão, jornais, livros, cadernos, papel branco e misto também são aceitos.

Regras

Segundo a prefeitura, as regras para troca são simples: troque 4 kg de materiais recicláveis por 1 kg de alimento. A prefeitura pede à população que todos os materiais trocados estejam limpos e secos.

Quanto material eu preciso para juntar 4 kg de materiais?

Garrafas PET de dois litros – 20 garrafas

Garrafas PET de um litro – 26 garrafas

Garrafas PET de 600 ml – 36 garrafas

Latinhas de 350 ml – 74 latinhas

Caixas longa vida (leite, sucos, etc) – 38 caixas 23

Situação preocupante

Para o marceneiro e vereador (PMDB) Eduardo Prando, 46 anos, mais conhecido como Codorna, “é preocupante” a informação de cientistas, cujos estudos apontam que 1 milhão de espécies podem ser extintas pela ação do homem. “É a prova que nós, seres humanos, estamos esgotando o mundo”.

Na avaliação do vereador, que é oposição à atual administração municipal, Itapetininga “tem andado para trás” na questão ambiental. “Projetos de reciclagem são paliativos, não incentivos para o descarte correto. Tenho um projeto de IPTU VERDE, Poupa Tempo Ambiental, mas como sou oposição ao executivo fica tudo engavetado”.

Segundo Codorna, a preocupação com a preservação ambiental na cidade “está ruim, mas o ponto positivo, é que tem muitos jovens envolvidos com a causa”. Para ele, não há uma política de Educação Ambiental eficiente implementada no município.

O vereador também fala sobre como o cidadão comum pode contribuir para preservar a natureza: “jogando o lixo no lixo. Não jogando óleo de cozinha no ralo, nem remédios. Descartar entulhos nos lugares corretos e podas (de árvores) também”.

Fontes: blog da Amélia Gonzales e GI



utilizando, em parte de suas instalações, materiais reaproveitados. O local é hoje um dos principais pontos de lazer e visitaçao do município, com pista de caminhada, parquinho, quadra de área, área de recreação e posto com segurança da Guarda Civil Municipal 24 horas”, afirma a nota da prefeitura.

Pioneirismo

“Com base num projeto relativamente simples e com a parceria do professor de Biologia, Carlos Poranga, Itapetininga foi a primeira cidade da região a criar uma “Ecobarragem”, um sistema flutuante feito a partir de garrafas de 20 litros, unidas em forma de corrente que, colocada em pontos estratégicos de rios ou ribeirões, retém materiais em suspensão na correnteza. Foram instaladas, até o momento, duas ecobarragens no município e, após tri-

gem, todo material recolhido é destinado à Cooperativa de Reciclagem de Itapetininga”, informa a Secretaria de Comunicação.

Ainda segundo esta fonte, “Itapetininga avançou significativamente no Programa Estadual Verde Azul. Em 2015, o município ocupava a posição 516 no ranking com nota 11.14. Já no último levantamento, realizado no ano de 2018, Itapetininga já aparecia na posição 191, com nota 41.04, uma melhora em 325 posições.

No final de maio, ainda conforme a administração municipal, estava programado o lançamento do Programa Câmbio Verde, cuja principal proposta é trocar quatro quilos de materiais recicláveis por um quilo de alimento. A iniciativa é inédita na cidade, segundo a administração municipal. O bairro escolhido para o lançamento foi a Vila Sônia, “área que,



Separa que é briga!

Saiba os principais motivos que levam casais a discutir

A discussão, às vezes, parece começar do nada. O motivo, muitas vezes, é a tradicional toalha molhada em cima da cama, que é capaz de desencadear uma avalanche de acusações que não têm hora para acabar. O pior? No fim das contas, ninguém se lembra direito por que a briga começou e onde é que ela vai parar. Mas o desgaste que o episódio causa, muitas vezes, é irreversível.

Uma pesquisa recente sobre orçamento familiar feita pelo SPC Brasil e pela CNDL (Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas) em parceria com o Banco Central, constatou que gastar mais do que ganha é a principal causa de discussão entre casais – no que diz respeito a dinheiro. Dos entrevistados, 38% afirmaram ter discussões por conta do hábito do parceiro ou parceira de gastar além de sua capacidade financeira.

Em geral, 61% deles não contam sobre algu-

mas compras para evitar conflitos, sendo que 37% dizem ter prioridades diferentes e tentam conciliar desejos com família sem causar discussões e 24% querem evitar brigas.

Segundo Marcela Kawauti, economista-chefe do SPC Brasil, esconder os gastos do parceiro não é a melhor opção, seja qual for o motivo. “Com a omissão, algum dos lados pode se sentir enganado e, se isso acontecer, o relacionamento pode ser abalado. Além disso, gastos omitidos também podem prejudicar o equilíbrio do orçamento familiar. É importante que o casal saiba de todas as despesas para manter um bom controle financeiro”, recomenda.

Mas não é só por dinheiro que os casais brigam. Existem diversos outros motivos, como por exemplo a bagunça, que é motivo de muitos conflitos, principalmente, logo que o casal decide viver na mesma casa. Às vezes, ele cresceu em um lar onde a organização não era prioridade. Ou ao contrário: ele sempre deixa tudo no lugar, e você não

dá tanta bola para isso.

A comunicação precisa estar na base do relacionamento, e a falta de diálogo também é um grande problema. É preciso falar sobre coisas positivas e negativas da relação. E isso também ajuda em outro grande motivo de brigas – tecnologia. O celular nos conecta com o mundo a qualquer hora e oferece facilidades. Mas estar conectado o tempo todo pode ser prejudicial. As pessoas acabam se distraíndo muito no mundo virtual e vivendo pouco o mundo real. É isso que gera conflitos entre os casais.

Então, é importante sempre lembrar que seu parceiro não é perfeito, que um relacionamento é construído com respeito pelas diferenças que vocês têm, pelo carinho e amizade que construíram, e por fidelidade à aliança que resolveram fazer. É preciso saber administrar tudo isso para que dê certo e conversar sempre é mais do que importante, para saber o que se passa na sua cabeça e principalmente na do seu parceiro.



Qualidade de Vida

Tratamento à base de natureza

Métodos, que incluem técnicas como reiki, fitoterapia e acupuntura, podem reduzir problemas como estresse físico ou emocional



Há algum tempo, vêm crescendo o interesse e a procura por tratamentos de saúde alternativos, como são chamados popularmente, que tenham base nas Terapias Naturais e Medicinas Tradicionais como acupuntura, massoterapia, fitoterapia, terapia floral, yoga, meditação, reiki, entre outros.

Elas são consideradas naturais por possuírem uma visão sustentável da saúde, sempre utilizando componentes e práticas que possuam efeitos colaterais mínimos ou nulos, como componentes da natureza, ou recursos do próprio corpo da pessoa, como a respiração ou movimentos físicos.

Segundo os naturólogos Alan de Assis e Stephany Nicolli Fonseca, o meio acadêmico tem cada vez mais pesquisado os benefícios e a eficácia destas terapias e de uma visão mais vitalista de saúde. Elas têm se mostrado tão eficazes que, desde 2002, a Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda e estimula a implementação e utilização destas práticas para tratamentos de saúde.

Já no Brasil, em 2006, o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), disponibilizando, no Sistema Único de Saúde (SUS), atendimentos de Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia e Termalismo Social (Crenoterapia). Em 2017, a PNPIC foi expandida e agora são oferecidas no SUS também as práticas de Reiki, Meditação, Arteterapia, Yoga, Reflexoterapia, Musicoterapia e Quiropraxia.

As terapias naturais utilizam os recursos disponíveis no nosso planeta e não agridem o organismo. São técnicas em que são usados óleos, plantas, flores e métodos manuais como massagens, exercícios, respirações, entre outros para um único objetivo – o equilíbrio do ser humano. Elas podem ser utilizadas no tratamento do tabagismo, depressão, enxaqueca, problemas circulatórios, endometriose, obesidade, alergias, insônia, asma, entre outras doenças.

Rui de Figueiredo Carneiro tem duas hérnias de disco na coluna, e há muito tempo utiliza dessas terapias no tratamento delas. “Cansei de ficar tomando remédio cada vez

que travava. Era um verdadeiro coquetel. Hoje em dia, faço reflexologia, acupuntura e ventosaterapia, que me ajudaram muito a viver sem dor”, conta.

Os naturólogos explicam que, na concepção das terapias alternativas, quando se está com gastrite, não é o estômago que está doente, e sim a pessoa está doente. A gastrite irá influenciar muito além do estômago, mudando a rotina da pessoa, seus hábitos, postura, humor e muitos outros aspectos. Além disso, a gastrite não apareceu do nada, ela foi causada por algo, provavelmente por estresse crônico e/ou má alimentação ou outros fatores, que são resultados de como esta pessoa age e pensa no seu dia a dia, como ela reage ao mundo à sua volta.

O objetivo dessas terapias não é apenas curar, mas sim fortalecer o nosso organismo e nos deixar em equilíbrio em todas as áreas da vida. Muitas vezes, nossos desequilíbrios aparecem em forma de doenças, sendo necessária uma intervenção para cura. As terapias naturais vão além do sintoma e buscam tratar a causa do que nos fez adoecer.

Ideias + Criatividade + Projetos
= Ótimos resultados

Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
/camargopelmec
(15) 99789-5267/3259-7014/3259-5937

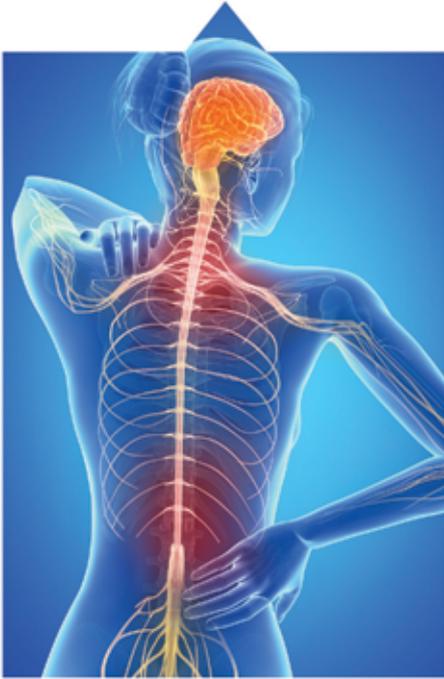


AGORA EM SOROCABA E INDAIATUBA, CLÍNICA DE RECUPERAÇÃO RELACIONADA À COLUNA

Tratamento de Coluna Cervical **COM MÉTODO DE QUIROPRAXIA** com técnica Oriental Milenar



A técnica terapêutica auxilia na correção e recuperação dos nervos deslocados das articulações



A Quiropraxia é uma ciência que fundamentalmente analisa o corpo como um todo orgânico e silencioso, é um tratamento alternativo milenar, de resultado imediato, sem dores e sem aplicação de medicamentos.

Este método de técnica oriental milenar como tratamento resolve a maioria dos casos relacionados pela coluna, especificamente Hérnia de Disco na Coluna Lombar, Bursite no Ombro, Artrose no Joelho e outros. Ela oferece resultado imediato, com recuperação total, não sendo um paliativo, mas proporcionando atividade física normal em definitivo. Para maiores informações, acesse o site www.sfquiropaxia.com.br e tire suas dúvidas. Nos dias de hoje, o tratamento alternativo está evoluído, não sendo mais necessário se submeter à cirurgia. A maioria dos pacientes são leigos no assunto e inocentemente procuram um ortopedista, que não resolve o problema, pois são especialistas em fraturas dos ossos e receitam remédios para amenizar as dores ou cirurgia, que não oferecem garantia de cura e a recuperação é parcial.

Quando um paciente é acometido de dores de cabeça, enxaqueca, labirintite, procuram um neurologista, mas, muitas vezes, o problema é causado pelo nervo espinhal da medula da coluna, que interliga o cérebro e provoca esse

problema, causando o acúmulo de cansaço mental por insônia, sendo que, nesse caso, os medicamentos são paliativos. A vantagem do Método Oriental é que o problema é resolvido na primeira aplicação. Muitos pacientes têm convicção de que todos os problemas relacionados à coluna são incuráveis, não sendo totalmente verdade, pois com a medicina alternativa avançada existe solução: marque uma consulta de avaliação e tire suas dúvidas, pois a vida é uma só e nós vamos recuperar a sua saúde para que você tenha uma vida saudável.

A medicina alternativa é reconhecida, hoje, pela Organização Mundial da Saúde e a técnica do método oriental é milenar e plenamente confiável.

Método de Quiropraxia:- Existem várias técnicas e devem ser evitados alongamentos pesados, manobras, torcidas, trancos no pescoço-cervical para não machucar e lesionar os nervos. A técnica da Medicina Alternativa Oriental é totalmente diferente da Técnica Tradicional Ocidental Brasileira.

Evite tomar medicamentos que contenham substâncias corticoides.

Um profissional com 50 anos de experiência, aplicando a medicina alternativa, reconhecido pela Organização Mundial de Saúde em Indaiatuba, Sorocaba e Região.

Faça uma avaliação e tire suas dúvidas.

No Brasil, esta atividade é reconhecida pelo Ministério da Saúde, editado em outubro de 1994 - COD 3221-15.

TERAPEUTA: Shoichi – Registro CBO 2202 – COD/Registro ANQ N° 002/08

Acesse nosso FaceBook: <https://www.facebook.com/sf.shoichi.fukazawa/>

Maiores esclarecimentos, acesse o site: www.sfquiropaxia.com.br e-mail: sfquiropaxia@hotmail.com

SOROCABA

Rua Reynaldo Ferreira Leão, 56
Bairro Cerrado (Próximo Bombeiros)
(15) 3202-7544/3217-1041
(15) 99118-8546/99636-1620

ITAPETININGA

Av. Wenceslau Brás, 315
Vila São João
(15) 3373-2695
(15) 3273-4053

INDAIATUBA

Av. Itororó, 614
Bairro Cidade Nova
WhatsApp
(19) 99626-9278

Celulares Quiropraxistas:

WhatsApp
(15) 99617-4363/99778-2780
(15) 99117-2781/98111-4331

Doença de Fabry

Apesar de rara, para cada paciente diagnosticado, podem existir outras cinco pessoas com a doença na família



Uma desordem genética rara e hereditária, essa é a Doença de Fabry, distúrbio genético de depósito lisossomal, ou seja, as enzimas que normalmente permitem que os lisossomos façam a digestão do resíduo celular não funcionam corretamente. Com isso, tal resíduo se acumula em diversos órgãos e sistemas, como nas paredes dos vasos sanguíneos, afetando também pele, nervos, olhos, sistema digestivo e, principalmente rins, coração e cérebro. Ou seja, depósitos de gordura são acumulados em vários órgãos do corpo.

O termo “doença rara” classifica aquelas patologias com incidência de 1,3 para cada 2.000 indivíduos segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). Embora definida como doença rara, a doença de Fabry chama a atenção pelo fato dessa enfermidade ser grave e de origem familiar e hereditária: para cada paciente diagnosticado, podem existir pelo menos outros cinco na mesma família

que também podem ser acometidos pela patologia.

O diagnóstico é a principal barreira enfrentada na jornada do paciente. Em todo o mundo, pacientes chegam a consultar 7,3 médicos em média antes de receber o diagnóstico de qualquer doença rara, de acordo com uma pesquisa do Journal of Rare Disorders (JRD).

Sintomas

Eles podem começar na infância ou no início da idade adulta. Os sintomas mais comuns incluem:

- Sensações de dor e queimação nas mãos e pés, que são geralmente o produto do exercício, fadiga ou febre
- Lesões de pele, vermelho escuro e pontilhado, que geralmente são encontrados na região entre o umbigo e os joelhos (também é possível que apareçam em outras partes do corpo)
- Incapacidade de suar
- Alterações nos olhos (opacidade da córnea, cataratas)

Para o geneticista Fabiano Poswar, da Sociedade Brasileira de Genética Médica (SBGM), CRM

037639, os especialistas devem estar atentos a sinais e sintomas como dor nas mãos e nos pés; pouca ou nenhuma transpiração, resultando em intolerância ao calor e ao esforço físico; além de episódios recorrentes de febre. “Os sintomas são diversos e podem estar associados a diferentes especialidades médicas. Por exemplo, ao enfrentar problemas digestivos, como náusea, vômito, dor abdominal ou diarreia, o paciente procura um gastroenterologista. Já as marcas vermelhas no abdômen o levam ao dermatologista”, conclui o médico.

O diagnóstico pode ser realizado com um exame de sangue simples e em função da carga hereditária da doença, é importante que os membros da família do paciente também façam o teste. “O objetivo é buscar a mutação genética responsável pela doença de Fabry, que pode afetar avós, pais, irmãos, tios, primos e sobrinhos, sem que os mesmos estejam cientes. É importante procurar um médico, apesar da doença ter tratamento, ela deve ser seguida regularmente durante toda a vida.

EXAMES

FLUIDOS CORPORAIS | SANGUÍNEOS | ALERGIAS | URINALISES
CITOLOGIAS | GRAVIDEZ | BIOQUÍMICA | HEMATOLOGIA
PARASITOLOGIA | MICROBIOLOGIA | PAPANICOLAU | ESPERMOGRAMA
BIOLOGIA MOLECULAR | DOSAGEM HORMONAL
TESTES DE PATERNIDADE | IMUNOLOGIA E ANATOMOS-PATOLÓGICOS

EXAME TOXICOLÓGICO



FROTA PRÓPRIA



CRUZEIRO

www.laboratoriocruzeiro.com.br

 labcruzeiro

Sempre pronto para atendê-lo onde você estiver.

Postos de coletas

Tatui - Laboratório Cruzeiro

Rua do Cruzeiro, 493, Centro

(15) 3251-6023

Lucemi/Moreno

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 145, Centro

(15) 3251-3487 / (15) 3259-1994

Porangaba - Coleta Domiciliar (ligue e agende)

(15) 99601-3098

Boituva - Lucemi/Moreno

Rua São Roque, 191, Centro

(15) 3268-1597

Capela do Alto - Clínica Reunidas

Rua Prefeito José Guilherme, 486, Centro

(15) 3467-5237

Araçoiaba da Serra - Clínica Climep

Rua 21 de Abril, 744, Centro

(15) 3281-5655

Hábitos que prejudicam a dieta

Os números na balança não diminuem nem com a dieta? Pode ser algum dos seus hábitos



Começar uma dieta não é nem um pouco fácil. É um período de adaptação que requer acompanhamento profissional, vontade e paciência, principalmente se há uma mudança drástica no cardápio. O fator principal para essa mudança dar certo é o querer. “Acredito que a vontade de emagrecer deve partir de dentro para fora e que todas as atitudes de quem busca essa mudança precisam vir do seu desejo de estar bem consigo mesmo”, explica a especialista em clínica médica e em nutrição funcional Sarina Occhipinti, CRM 27926/MG.

É preciso compreender que o emagrecimento é um processo e não se restringe à perda de peso. No meio do caminho, sempre acaba aparecendo uma coisa ou outra para atrapalhar e é importante estar preparado. Por isso, resolvemos listar os hábitos que devem ser deixados para trás, para que o processo funcione.

Diga não às dietas de sucos - Este tipo de dieta pode emagrecer porque diminui a ingestão ca-

lórica, mas não se sustenta ao longo da vida. “Já foi provado que não existe nenhum suco capaz de desintoxicar o organismo, então, isso é só uma ilusão. Outro ponto importante é que uma dieta de sucos ficará pobre em proteínas, fibras e gorduras”, explica Sarina.

Sem bebidas adoçadas artificialmente - Refrigerantes, sucos de caixinha e outros podem levar ao ganho de peso, diabetes do tipo 2, problemas de pressão e outros ainda piores, como derrames e ataques cardíaco. Uma pesquisa da Universidade de Purdue (EUA) mostrou que a habilidade do corpo em processar calorias vindas de doces diminui por causa dos componentes artificiais em refrigerantes e outras bebidas. “Uma pessoa que ingere muito suco de caixinha, por exemplo, pode ficar com o fígado igual ao de uma alcoólatra por causa do excesso de frutose”, comenta.

Cortar toda a gordura - O que parece óbvio não funciona na prática. Adotar uma dieta de pouca ingestão de gorduras pode levar ao aumento de peso. É preciso focar na quantidade de calorias ingeridas, bem como no tipo de gordura. Fazem

mal ao corpo as trans e as saturadas, encontradas em alimentos processados, enquanto as gorduras mono e polinsaturadas devem estar presentes. Outra recomendação é ficar atento às quantidades, pois as pessoas tendem a comer mais quando é algo com pouco índice de gordura.

Passar fome - Dietas de baixa caloria funcionam, mas os estudos já provaram que é garantido que se vai ganhar esse peso novamente. Um estudo que acompanhou o reality show Biggest Loser demonstrou que praticamente 100% das pessoas que perdem peso, independente da dieta, voltam a engordar. Há também o uso de medicamentos inibidores do apetite que podem piorar o efeito sanfona. A melhor estratégia é reduzir, de maneira balanceada, a quantidade de calorias consumidas por dia, mas estar sempre atento em estratégias que aumentam o metabolismo, como a musculação para ganho de massa magra. “Somente dietas acompanhadas por bons profissionais dão certo porque são baseadas em técnicas muito modernas de prevenção do efeito rebote”, diz.

29



PERSONAL PHARMA

farmácia de manipulação

www.personalpharma.com.br

Evodia

- Coadjuvante no tratamento da obesidade;
- Reduz a gordura corporal e auxilia no consumo das reservas já existentes;
- Possui efeito hipoglicêmico;
- Reduz a proliferação e o amadurecimento de adipócitos, diminuindo a inflamação e facilitando a manutenção do peso a longo prazo.

Faça-nos uma visita e comprove!!

Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.

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/ 97403-4213

Personal Pharma Farmácia de Manipulação
 personal_pharma





Procurando ECONOMIA, VARIEDADE e QUALIDADE?
vem para a REDE CAETANO! Aqui tem tudo para a sua

CONSTRUÇÃO



Makita
Lavadora Alta Pressão
MAKITA
1450 PSI
HW 101
127/220V
Cod.45188/4209

em 12x de
R\$38,66
ou R\$449,99 à vista em até 3x

Lume
Piso LUME
33x60 LDL
Alpes Mancha D'Água 336769
Cod.38858

em 12x de
R\$0,73
ou R\$8,49 à vista em até 3x

GAMMA
Serra Mármore
GAMMA 1240W
127V HG077/BR1
220V HG077/BR2
Cod.51100/31901

em 12x de
R\$12,89
ou R\$149,99 à vista em até 3x

Cx. Hidrômetro
DOAL PLASTIC
SABESP Simples
NTS
Cod.27491

em 12x de
R\$6,01
ou R\$69,99 à vista em até 3x

Delta Porcelanato
Porcelanato
DELTA 60x60
Aório 60
Polido MT
Cod.20197

em 12x de
R\$3,18
ou R\$36,99 à vista em até 3x

GAMMA
Furadeira de Impacto
GAMMA 500W
Hobby 3/8
127V GH1101/BR1
220V GH1101/BR2
Cod.49969/49970

em 12x de
R\$10,31
ou R\$119,99 à vista em até 3x

PROTECTION
Porteiro Eletrônico de Sobrepôr
PROTECTION PT 270
Cod.30476

em 12x de
R\$10,31
ou R\$119,99 à vista em até 3x

Ofertas válidas de
1ª 22
JUNHO | 2019
ou enquanto durarem nossos estoques

Venha conhecer as
VANTAGENS
de ser um
Cliente CAETANO

Imagens ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-las. Não jogue este impresso em vias públicas.

FERRAMENTAS

Aparador de Grama TRAMONTINA AP1000T
127V 79634102
220V 79634103



em 12x de
R\$ 14,60

ou R\$169,99 à vista em até 3x

TRAMONTINA



GAMMA
Serra Circular
GAMMA
127V G1930/BR1
220V G1930/BR2

em 12x de
R\$ 32,65

ou R\$379,99 à vista em até 3x



Kit Micro Retificadeira
GAMMA 127 V
G19502/BR1

em 12x de
R\$ 25,77

ou R\$299,99 à vista em até 3x



GAMMA
Roçadeira Elite
GAMMA
2,4HP G1839/BR

em 12x de
R\$ 85,91

ou R\$999,99 à vista em até 3x



Motosserra
GAMMA 45 CC
9027BR

em 12x de
R\$ 49,83

ou R\$579,99 à vista em até 3x

Lixadeira de Parede
VONDER c/Led
LPV1000 220V
6001100220



em 12x de
R\$ 128,87

ou R\$1.499,99 à vista em até 3x

vonder.



Betoneira
HORBACH
130 Lt c/Motor
Monofásico
1,3 CV

em 12x de
R\$ 103,09

ou R\$1.199,99 à vista em até 3x



Terra Golden
CIANEX
19,80 kg

em 12x de
R\$ 0,77

ou R\$8,99 à vista em até 3x



GENCO Cloro
Múltipla Ação
3 em 1 10 kg

em 12x de
R\$ 13,75

ou R\$159,99 à vista em até 3x



GENCO
Genclor
Pastilha 200 g

em 12x de
R\$ 0,56

ou R\$6,49 à vista em até 3x



GENCO
Genfloc
Clarificante 1 L

em 12x de
R\$ 1,29

ou R\$14,99 à vista em até 3x



Tatui - SP



Tatui - SP



Capela do Alto - SP



Tatui - SP



Beltrina - SP



Rapetiminga - SP



Cerquilha - SP



Tatui - SP



Tatui - SP

Alguns produtos anunciados somente estarão disponíveis no Centro de Distribuição Tatui.



Obesidade Mórbita Infantil

Nutricionista alerta sobre alimentos que devem ser evitados para evitar o excesso de peso

A obesidade é uma doença que se caracteriza pelo acúmulo de gordura corporal e que pode ser causada por diferentes motivos, como maus hábitos alimentares, falta de atividade física regular, elevada ingestão de alimentos calóricos e herança genética. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), 1 a cada 8 adultos em todo o planeta é obeso e estima-se que, até o ano de 2025, cerca de 2,3 bilhões de pessoas estejam com excesso de peso. Porém, esses números preocupantes não afetam somente adultos, mas crianças, que podem chegar a 75 milhões de casos de obesidade e sobrepeso, até 2025.

Na fase infantil, a obesidade ocorre quando uma criança está com peso maior que o recomendado para sua idade e altura. De acordo com o Índice Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o índice de obesidade infantil, no Brasil, faz com que uma a cada três crianças esteja pesando mais que o recomendado.

Por isso, é celebrado, em 3 de junho, o Dia da Conscientização Contra a Obesidade Mórbi-

da Infantil, com o objetivo de alertar a população dos perigos e da necessidade de prevenção da obesidade infantil.

Segundo a nutricionista Camila Rodrigues (CRN3 27056), a partir da introdução alimentar, aos 6 meses das crianças, já é necessário ter cuidado com a alimentação delas, escolhendo alimentos de qualidade, apresentando uma variedade de alimentos in natura e evitando os industrializados. “Inicialmente, devemos oferecer frutas de todos os tipos, cores e sabores. Depois, apresentar todos os tipos de legumes, verduras, também os cereais como arroz e milho. E os alimentos de origem animal: carnes e ovos”, explica a profissional.

Os alimentos industrializados devem ser evitados, pois contêm muito açúcar, gordura, corantes, conservantes e sódio. Iogurtes, bolachas recheadas, biscoito de maizena, sucos industrializados, refrigerantes, doces em geral não devem ser apresentados para as crianças até os dois anos de idade.

“O primeiro sinal de alerta que mostra que a alimentação da criança não está saudável é quando ela rejeita comida de verdade para comer biscoitos, leite com achocolatado, sal-

gadinhos, entre outros. Pelo excesso de industrializados, as crianças não têm apetite para comida saudável como um prato de arroz e feijão. Esses alimentos são muito calóricos e ocupam todo o espaço gástrico da criança, atrapalhando as refeições principais. Quando ela consome alimentos ricos em açúcar, rejeita as frutas e sucos naturais, pois o seu paladar só aceita alimentos com o sabor muito doce. Seu paladar é modificado. O que pode levar à obesidade já na infância”, alerta Camila Rodrigues.

Mas o que fazer? “Nesse caso, o ideal é incentivar a criança a fazer a reeducação alimentar e atividade física. E junto com ela, toda a família deve se envolver e também melhorar os seus hábitos alimentares, pois, assim, fica muito mais fácil para a criança se alimentar bem vendo seus pais fazendo o mesmo. Além disso, é muito importante que os pais preencham a casa com alimentos saudáveis, evitando comprar alimentos industrializados, optando por carnes, peixes, castanhas, ovos, leite e derivados, frutas, verduras e legumes”, finaliza.

Hábitos saudáveis contribuem para a longevidade e bem-estar.

Depilação a laser

Opção eficaz, moderna e tecnológica para quem deseja se livrar dos pelos



A depilação a laser é uma alternativa para quem quer se livrar dos pelos. O laser tem atração pela melanina do pelo, desta forma, ele é usado como condutor do laser até a raiz, assim, é possível cauterizar a raiz e obter um resultado de excelência, uma depilação definitiva e com conforto. Na Espaçolaser, o laser usado é o Alexandrite, que é um laser de cristal que tem como diferencial o criogênio, um gás que é liberado milissegundos antes na pele para resfriar e proteger antes do disparo do laser.

De acordo com a empresária Nayla Caneho, a depilação a laser é indicada para homens e mulheres a partir do primeiro ciclo menstrual, pessoas com pelos grossos e escuros, com algum tipo de desconforto a cera ou

lâmina, com foliculite, entre outros.

“Posso dizer que a maioria da população pode fazer esse procedimento, mas para fazer o laser, todos passam por uma avaliação com fisioterapeutas ou gerentes que são altamente treinadas e capacitadas”, explica Nayla.

Porém, há restrições, como pacientes que fazem uso de remédio para acne (Roacutan), sendo necessário aguardar seis meses após o fim do tratamento, pele bronzeada com menos de 30 dias, mulheres no período gestacional, herpes ativa na região em que o laser será aplicado e doença autoimune.

A depilação é definitiva, com necessidade de manutenção em alguns casos em regiões de hormônios dependentes, por exemplo, seios, linha alba, mento (cavanhaque).

A partir da primeira sessão, os resultados

começam a ser vistos, mas é preciso ter um preparo antes de iniciar o procedimento. “Para regiões como virilha ou axila, é indispensável raspar o local ou passar creme depilatório três dias antes da sessão. Em áreas como perna e costas, o crescimento do pelo é mais lento, então, é indicado raspar ou passar creme depilatório sete dias antes da sessão e se for barba ou faixa de barba, eliminar o pelo um dia antes”, orienta Nayla.

Uma grande curiosidade: o laser dói? Com o sistema de criogênio, as sessões ficam muito mais confortáveis, porém cada um tem uma sensibilidade. “Mas posso garantir que trabalhamos com o aparelho mais específico, moderno, tecnológico e confortável do mercado, para a eliminação de pelos”, finaliza a profissional.



LIBERDADE

para aproveitar a vida

Sabemos o quanto a **experiência Espaçolaser** pode ser libertadora, pois eliminar os pelos indesejados traz a sensação de **despreocupação, alegria** e mais tempo para aproveitar a vida!

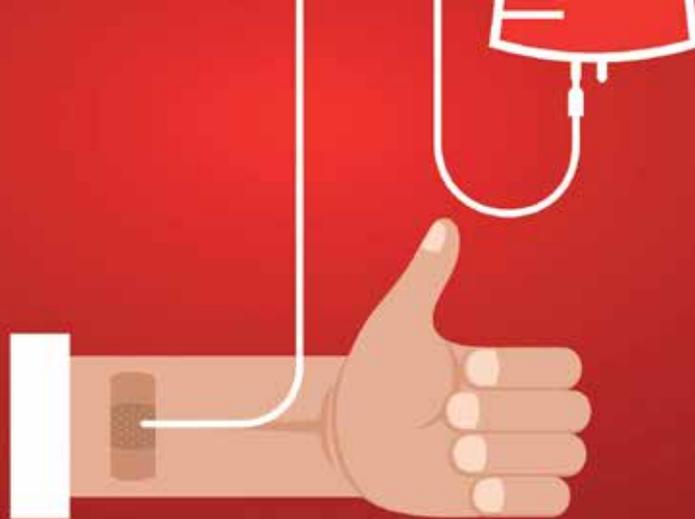
Venha descobrir esse poder transformador com a **Espaçolaser!**

Acesse www.espacolaser.com.br e encontre a unidade mais próxima de você.

 **espaçolaser**[®]
depilação

f [pageespacolaser](#)

ig [espacolaser](#)



Dia Mundial do Doador de Sangue

Salvar Vidas é um ato de amor

No dia 14 deste mês, é comemorado o Dia Mundial do Doador de Sangue, de acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde/Organização Mundial da Saúde (OPAS/OMS). Segundo especialistas, cada doação pode salvar a vida de até quatro pessoas.

Em Tatuí, o Banco de Sangue Fortunato Minghini foi fundado em 1955, pertence à Santa Casa de Misericórdia e hoje conta com parceiros que estão sempre dispostos a ajudar. O local atualmente tem uma parceria com Botucatu, estabelecida desde 23 de junho do ano passado, onde todas as bolsas coletas são encaminhadas para lá para a realização de exames sorológicos e processamentos das bolsas, que retornam ao estoque de Tatuí. Os beneficiários são os munícipes e pacientes que precisam de sangue e que moram na região.

Segundo a assistente administrativa do Banco de Sangue, Rita Corradi de Azevedo, para ser um doador é necessário comparecer ao

local com cartão SUS e documento com foto para o preenchimento da ficha de cadastro. O espaço funciona de segunda a sexta-feira das 7:00 às 16:00 horas.

“Coletamos em média 160 bolsas mensais, que salvam vidas. Por isso, sempre estamos necessitando de novos doadores para que o nosso estoque esteja sempre preenchido”, diz Rita.

Vale lembrar que o voluntário que doa sangue tem direito a uma folga por ano, independentemente do número de doações que ele fizer. Esse descanso está previsto no artigo 473 da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) e prevê que o funcionário apresente comprovação para a falta.

Entre os requisitos básicos para doação, podemos citar que o doador deve estar em boas condições de saúde, ter entre 16 e 69 anos, desde que a primeira doação tenha sido feita até 60 anos (menores de 18 anos, clique para ver documentos necessários e formulário de autorização), pesar no mínimo 50 quilos, estar descansado e alimentado, além de apresentar

documento original com foto recente, que permita a identificação do candidato, emitido por órgão oficial (Carteira de Identidade, Cartão de Identidade de Profissional Liberal, Carteira de Trabalho e Previdência Social).

No entanto, há impedimentos temporários, como resfriado, gravidez, 90 dias após parto normal e 180 dias após cesariana, amamentação, ingestão de bebida alcoólica nas 12 horas que antecedem a doação, entre outros.

Também há impedimentos definitivos, como ter tido hepatite, evidência clínica ou laboratorial das seguintes doenças infecciosas transmissíveis pelo sangue: Hepatites B e C, AIDS (vírus HIV), doenças associadas aos vírus HTLV I e II e Doença de Chagas, uso de drogas ilícitas injetáveis e malária.

Homens podem doar sangue num intervalo de 60 dias (máximo de 04 doações nos últimos 12 meses). Mulheres devem aguardar 90 dias (máximo de 03 doações nos últimos 12 meses).

Doar Sangue é um ato de solidariedade e amor ao próximo.



A Hadar apoia essa causa!



CULTURA

Saudade, quanta saudade

Essa saudade me tortura,
Maltrata, sangra-me o coração.
Saudade, quanta saudade!
De teu límpido olhar faiscante,
Teu sorriso espalhando ternura,
Teu beijo cativante...
Sussurra a aragem fria e perfumosa,
Carregando uma voz melodiosa.
Apaga o ocaso. Chega a noite escura,
E tu vens com ela.
A luz tremente da vela
Teu belo rosto revela.
Minh' alma estremece!

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



Desde a primeira vez

Desde a primeira vez que nos amamos...
Inda suspiro os bálsamos — da rosa!...
Na alcova deslumbrante, e mui formosa,
Nu'a serra ardente e airosa — onde sonhamos!

Voejamos num Universo, em infindos álamos,
Entre os frondosos tálamos — de rosas!...
Pairamos nas estrelas — mui extremosas...
Qual pét'la esplendorosa — a que almejamos!!

Jamais esqueço o ardor que me devora,
Do afago à luz da aurora, em extremo alvor...
(Que sempre me encantara — desde outrora!)

Tua estrela é reluzente... — e multicolor!...
A essência que transborda, e que tresflora...
Mais cintilante e olente... — Oh! Linda flor!

Pacco





Festa Junina 2019

Junho é mês de festa na roça

Festa na roça, meu bem, é sempre assim: eu grudo na cintura dela; ela atarraca em mim. Esta é uma frase de um grande sucesso sertanejo que traduz um pouco do que são as festas juninas.

Com sua origem em cultos pagãos, as festas foram incorporadas pela Igreja Católica, tornando-se tradicionais festividades em louvor a três santos: Santo Antônio (o santo casamenteiro), São Pedro e São João.

Segundo o site Brasil Escola, as festas são celebradas, no Brasil, desde o século XVII, e se constituem a segunda maior comemoração realizada pelos brasileiros, ficando atrás apenas do Carnaval. Segundo historiadores, uma das características das festas é a multiculturalidade, agregando tradições diversas, incluindo a culinária típica.

Origem

Com a chegada dos portugueses, as festas, que já eram típicas na Europa, também desembarcaram no Brasil e aos poucos foram se misturando com elementos próprios do interior

do país e das tradições sertanejas. Comidas típicas, danças e enfeites utilizados nas festas de hoje são uma junção de partes da cultura africana, europeia e indígena.

Atualmente, há uma grande valorização das festas juninas na região Nordeste. Em Campina Grande, na Paraíba, por exemplo, acontece o maior festejo do país, com queima de fogos, fogueira gigante, concurso de quadrilhas e diversas barracas típicas com jogos e comidas.

Comidas

Com a popularização das festas juninas no Brasil, a difusão dos elementos ligados à festa tornou-se cada vez mais comum. As comidas típicas dos festejos são um exemplo disso. Em todas as regiões, o produto utilizado para preparar as guloseimas da festa é basicamente o mesmo: o milho. Pipoca, canjica, pamonha, bolo de milho e curau são algumas das iguarias servidas.

Há também outras comidas com nomes bem peculiares, como mané pelado, pé de moleque, maçã do amor e cachorro-quente. Nesse universo, destaca-se também o quentão, uma es-

pécie de chá feito com gengibre, canela e pinga. Em Itapetininga, um dos pratos preferidos é o tradicional bolinho de frango, uma iguaria que é considerada um bem cultural da cidade e que tem origem há mais de 100 anos.

Decoração e simpatias

A decoração da festa é feita com bandeiras e balões, a fogueira e os fogos de artifício são itens que caracterizam o ambiente da festa junina. Existem ainda algumas brincadeiras e práticas às quais os convidados são submetidos: pau-de-sebo, lavagem dos santos, correio elegante, casamento caipira e outros.

Nesse período de festas, alguns supersticiosos aproveitam para realizar simpatias. Existem rituais para pedir namorado, para afastar a inveja e até para se livrar de verrugas.

Além do Brasil, as celebrações da festa junina são notáveis em diversos países. Reino Unido, França, Itália, Portugal, Espanha, Noruega, Estados Unidos, Porto Rico, Canadá e Austrália são alguns exemplos de lugares que celebram essas tradições.

Fonte: Site Brasil Escola

37

GHS | Serviço de Engenharia e Registro de Trabalho

☎ 15 99144-8747
☎ 15 99152-1730

www.ghsassessoria.com

CLC | AVCB | PPRa | PPP | PCMSO | Avaliações Ambientais
Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros | Perícias | Laudo de Caldeiras

Pequenos Notáveis



Ana Clara Vieira Machado é a pequena notável deste mês! Uma garota linda, de 08 anos de idade, cheia de charme, de cabelos longos cacheados, está cursando o 3º ano do ensino fundamental I, na Escola SESI, Tatuí. Segundo seus pais, ela é uma menina muito amorosa, carinhosa, estudiosa, se destaca na escola, principalmente nas aulas de matemática e artes. Ela nos contou que gosta de nataçao, futebol, ballet e ama comer! Ah! Ela confessou: “eu como igual a Magali” (da historinha do Maurício de Souza). Entre outras confissões, também nos contou que fala muito, se considera uma tagarela, é uma garotinha de opinião e não gosta de mentiras, fica muito triste quando descobre que alguém mentiu para ela. Também nos revelou que está muito feliz porque vai ganhar um irmãozinho ou irmãzinha (disse-nos que o que Deus mandar será muito bem-vindo). Ana Clara também ama desenhar e está fazendo aulas no estúdio do Deivid Leite desde fevereiro de 2019.

É isso aí, garota, nós, da Revista Hadar, desejamos que Deus abençoe muito a sua vida e que você tenha muito sucesso!

Seu filho também é um pequeno notável? Então, mande seu trabalho para o e-mail: jornalismo@revistahadar.com.br para que ele possa brilhar nas páginas da Revista Hadar.



Você sabia?

Skate

Um esporte radical que requer equilíbrio

O Skate, um esporte radical muito praticado atualmente em todo o mundo, surgiu na Califórnia, Estados Unidos, no início dos anos 60. Foi inventado por alguns surfistas californianos que levaram o surf para o asfalto como uma brincadeira para um dia no qual não havia ondas no mar.

Em 1965, foram fabricados os primeiros skates e realizados os primeiros campeonatos. Mas o esporte só ganhou o mundo nos anos 90, quando o norte-americano Tony Hawk realizou uma revolução com seus aéreos e flips. Tony Hawk é considerado, até hoje, o maior skatista de todos os tempos.

Desde então, no Brasil, este esporte virou febre e hoje é um dos esportes mais praticados, depois do futebol, segundo a Confederação Brasileira de Skate (CBSK).

Mas você sabia que foi criado um dia para se comemorar esse esporte? O dia 21 de junho é comemorado o Dia Mundial do Skate “Go skate Day”.

Mais do que um esporte, o skate tornou-se um estilo de vida. Os skatistas usam roupas características e têm suas próprias gírias e costumes...

Esta data comemorativa foi criada em 2004 pela IASC – International Association of Skateboards Companies (fundada em 1994), e mais de 10 países (inclusive o Brasil) já aderiram às comemorações.

Por conta disso, diversas cidades de vários estados brasileiros mobilizam seus atletas e simpatizantes não apenas para celebrar o dia mundial do skate (Go Skate Day), mas aproveitar o reconhecimento no calendário para manifestar-se com ações em prol de melhorias para a prática do esporte.

Uma das cidades mais importantes para a história do skate nacional é Curitiba que já se reafirmou como a capital do skate brasileiro. Hoje, segundo informações da Federação de Skate do Paraná (FSP), mais de 100 mil pessoas de diversas idades praticam o esporte, seja por profissão ou lazer, e estão espalhadas por toda a cidade. Em todo o estado do Paraná, o número de skatistas chega a 320 mil, sendo que 12% dos lares paranaenses contam com pelo menos um morador que pratique ou ande de skate, a maioria deles (84%) homens com até 20 anos (87% do total), segundo pesquisa do Datafolha feita com base em dados levantados pelo IBGE.

Para a prática do skate é essencial a utilização de equipamentos de segurança como o capacete, joelheira e cotoveleira para o mínimo de proteção em caso de quedas.

DICAS DOMÉSTICAS

Praticidade é o que buscamos nos dias atuais. Com compromissos, trabalho, estudo e família, a possibilidade de facilitar a vida com pequenas ações é algo que com certeza agrada a muitos. Os famosos “truques” que facilitam o nosso dia a dia, podem ser aplicados também em sua casa. Fique atento, eles vão te ajudar!

Zíper emperrado: se o zíper da sua roupa estiver emperrado, passe sabonete seco ou mesmo grafite em sua volta. Depois, é só forçar em movimentos de vai e vem que

ele deslizará sem problemas.

Como conservar sua lâmina de barbear: visando prolongar a vida útil de uma lâmina de barbear, após o uso, deixe-a mergulhada em um recipiente com álcool logo após o uso. Assim ela se conservará nova por muito mais tempo!

Afiar facas: um bom objeto a ser utilizado como improvisado na hora que você precisa afiar uma faca, mas não possui um afiador, é a caneca de cerâmica. Para que a mesma cumpra este papel, basta virá-la de ponta cabeça e passar a lâmina da faca sempre no mesmo sentido em seu fundo.

MINUTO DE REFLEXÃO

Às vezes, só uma mudança de ponto de vista é suficiente para transformar uma obrigação cansativa em uma interessante oportunidade.

Albert Flanders

MINUTO DE SABEDORIA

“Mesmo desacreditado e ignorado por todos, não posso desistir, pois para mim, vencer é nunca desistir.”

Albert Einstein

CURIOSIDADES

OK

Tudo “OK”?!

Saiba qual a origem da expressão mais usada no mundo

Você sabia, caro leitor, que o “OK” é a expressão mais usada hoje em dia no mundo? Isso mesmo! Em quase todas as conversas, sejam elas nas redes sociais ou pessoalmente sempre há um “OK”. Mas você sabe qual é a sua origem e o que ela realmente representa?

Embora seja uma expressão de origem norte-americana, o “OK” acabou extrapolando fronteiras e se tornando um fragmento universal e com inúmeras utilidades, dependendo do contexto em que se insere e da entonação que damos a ele. A história sobre a sua origem está envolta em diversas lendas.

Talvez, a explicação mais conhecida aqui no Brasil sobre a origem da expressão “OK” seja a relacionada aos soldados da Guerra Civil norte-americana, que contabilizavam os mortos todos os dias e marcavam OK quando havia “0 killed” (ou “nenhum morto”) em um determinado dia.

Mas existem outras explicações, como a de que o “OK” teria surgido graças à palavra okeh do dialeto Chocktaw, do escocês och aye, dos construtores de navios que identificavam certo tipo de madeira com outer keel (ou parte externa da quilha, em tradução livre), entre várias outras. Contudo, segundo Allen Walker Read, professor da Universidade de Columbia que realizou uma vasta investigação sobre a famosa expressão, o termo surgiu de uma brincadeira!

Tudo começou em meados do século 19 nos EUA, quando existia o costume de abreviar expressões inteiras usando apenas as iniciais de cada palavra, tal como ocorre hoje em dia com “LOL” ou “OMG”, por exemplo. Mas, para tornar a coisa mais divertida, além de abreviar tudo, as pessoas começaram a trocar algumas letras por outras, cujas palavras tinham o som parecido ou contavam com erros de grafia propositais.

Assim, em 1839, o termo “OK” apareceu em um artigo humorístico do Boston Morning Post, sendo uma abreviatura da frase “oll korrekt” que, por sua vez, significava “all correct” (“tudo certo” ou “tudo bem” em tradução livre). Só que, ao contrário de outras abreviações, essa acabou pegando, e se tornou famosa graças ao candidato Martin van Buren, que concorreu às eleições de 1840.

O apelido do candidato era Old Kinderhook, e alguns de seus partidários decidiram formar o O.K. Club. Porém, os eleitores do concorrente de Buren começaram a fazer brincadeiras com o nome do clube, criando slogans divertidos — e até ofensivos — contra a campanha eleitoral, popularizando ainda mais o termo.

E em vez de ser esquecida depois das eleições, a expressão acabou sendo consolidada pelo uso do telégrafo, que começou a se tornar popular justamente nessa época. Assim, em 1870, a expressão “OK”

se transformou no termo padrão que os operadores dos telégrafos utilizavam para notificar o — oll korrekt — recebimento de mensagens.

Contudo, como a origem do “OK” — por alguma razão — acabou caindo no esquecimento, começaram a surgir supostas explicações de várias partes do mundo. Dessa forma, de acordo com o Mental Floss, essa provavelmente tenha sido a razão de a expressão ter se tornado tão universal.



Chá preto

A bebida que ajuda a emagrecer, previne o câncer e protege o coração

O chá preto é elaborado com a planta *Camellia sinensis*, a mesma que origina o chá verde e o chá branco. Esta bebida se destaca por conter grandes quantidades de cafeína, substância que ajuda no emagrecimento, aumentando a queima de gorduras. Ele também possui ação antioxidante, melhora o humor, protege o coração e previne doenças cerebrais degenerativas. Além de ajudar na prevenção de câncer de próstata, bexiga e pulmão.

O chá preto conta com grandes quantidades de cafeína. Esta substância, quando consumida com moderação, diminui a sensação de fadiga e sonolência, pois possui propriedades excitantes e estimula o cérebro. Ela também ajuda na digestão, já que aumenta a produção de ácidos digestivos, e aumenta a irrigação coronária. Por fim, a cafeína conta com uma ação termogênica, ou seja, aliado à uma alimentação saudável, contribui para o emagrecimento porque estimula a queima de gorduras.

Mas é importante ressaltar que o chá preto só pode contribuir para o emagrecimento se a pessoa também tiver uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas.

A bebida também conta com flavonoides, compostos com propriedades antioxidantes, que ajudam na prevenção de doenças cardiovasculares, pois diminui a oxidação do colesterol ruim, LDL, e

também contam com ação anti-inflamatória. Porém, o chá preto possui uma quantidade de polifenóis muito menor do que a do chá branco e o chá verde.

Outra substância presente no chá preto é a L-teanina. Trata-se de um aminoácido que age no cérebro e favorece o aumento dos níveis de ácido gamaaminobutírico (GABA), dopamina e serotonina, neurotransmissores relacionados com a sensação de relaxamento e bem-estar.

A diferença entre os chás preto, branco e verde está na fase em que a planta é colhida e a maneira como são preparados.

Chá branco: É produzido a partir das folhas novas e brotos, parte mais nobre da planta, que são colhidos antes das flores se abrirem. A coloração prateada desses brotos e folhas fez com que a bebida recebesse o nome de chá branco. A planta não passa por fermentação e por isso conta com a ação antioxidante mais forte e menor quantidade de cafeína. Os processos para preparar a planta são a vaporização parcial e secagem ao ar na luz natural.

Chá verde: É elaborado com a planta um pouco mais velha do que a do chá branco. Porém, ela ainda não passou por um estágio de fermentação tão grande. Por isso, possui ação antioxidante menor do que o branco, mas ainda se destaca por esse benefício, e maior quantidade de cafeína. No chá verde, as folhas são colocadas sob vapor e depois secas.

Chá preto: É feito com as folhas ainda mais velhas e passa por um processo de fermentação maior. Por isso, ele possui ação antioxidante bem menor do que os outros dois chás e muita cafeína, que irá contribuir para a perda de peso. Os processos para a sua produção são: drenagem interna sem rotação, rotação, fermentação, secagem fina.

O consumo de chá preto deve ser associado a uma alimentação equilibrada e recomenda-se o consumo de até três xícaras com cerca de 300 ml cada uma.

Se for preparar o chá, a dica é a seguinte: para cada litro de água são necessárias duas colheres de sopa da erva. Coloque a água para esquentar e assim que começar a ferver apague o fogo. Acrescente a erva e abafe por dois ou três minutos. Depois, coe e tome.

O chá pode ser consumido quente ou frio, nos intervalos das refeições. Evite ingerir a bebida durante as refeições, pois os taninos presentes nela irão atrapalhar a absorção de algumas substâncias, especialmente o ferro e os aminoácidos. Não se deve beber o chá preto durante à noite porque a cafeína presente na bebida pode dificultar o sono, principalmente para quem sofre de insônia.

FRASES DOS FAMOSOS

“Obrigado por suas preocupações, mas não há nada para se afligir. Eu pensei que estava apenas sendo empurrado pela multidão, o que acontece muito. Eu só percebi que fui chutado quando vi o vídeo como todos vocês. Estou feliz que o idiota não tenha interrompido o meu Snapchat”.

Arnold Schwarzenegger, ator americano, escreveu em seu Twitter que foi agredido com uma voadora nas costas enquanto tirava fotos com fãs no evento Arnold Classic Africa, na África do Sul. www.ofuxico.com.br

“Pretendo me casar sim um dia, mas isso é futuro, agora é simplesmente um evento lindo e maravilhoso”.

Zilu, ex-mulher de Zezé di Camargo, participa de um evento de casamento em Boston, no dia 18 de maio e falou sobre o tema com seus seguidores no Instagram, fazendo alusão ao seu namoro, há mais de um ano, com o fotógrafo Marco Ruggiero. <https://tvefamosos.uol.com.br>



O MILAGRE DA MANHÃ PARA SE TORNAR UM MILIONÁRIO: OS SEGREDOS DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS QUE VÃO AJUDAR VOCÊ A ENRIQUECER

AUTOR: Hal Elrod

EDITORA: Best Seller

Este livro que já vendeu mais de 300 mil exemplares foi escrito pelo palestrante Hal Elrod. O autor passou por uma fase complicada depois de um motorista bêbado atingi-lo. Ele quebrou 11 ossos e teve danos permanentes no cérebro. Os médicos disseram que jamais ele andaria. Mas Elrod decidiu que não era uma vítima das circunstâncias e passou a fazer mais por sua condição. Hoje, é maratonista e palestra no mundo todo, depois de criar um método simples de produtividade e desenvolvimento pessoal, relatados nesta obra. Os milionários sabem que tudo o que acontece no presente é resultado do que foi feito no passado, e que o controle do presente está nas nossas mãos. Em O Milagre da Manhã, você descobrirá a conexão inegável entre as manhãs e a riqueza, como o sucesso financeiro não pode ser uma busca sedentária e quais escolhas você precisa fazer para alcançá-lo.



O CATADOR DE PENSAMENTOS

AUTOR: Monika Feth

EDITORA: Brinque book

Este livro mexe com a fantasia de adultos e crianças. Ele conta a história de um velhinho chamado Senhor Rabuja que quando a cidade adormece, percorre as ruas catando pensamentos. Colhe sem distinção: valem pensamentos bonitos, feios, longos, curtos, complexos, simples. Leva-os para casa, onde são divididos em categorias e, por ordem alfabética, colocados em prateleiras. De manhã, são plantados e se transformam em flores das mais diferentes cores e formatos, mas com apenas um perfume. Depois, sobem para o céu. Rabuja acredita que, assim, os pensamentos serão eternos. E se cada pensamento tivesse uma forma física...? O catador de pensamentos é um livro encantador não somente pela graça da história, mas também pela suavidade da escrita.



NUNCA FOI SORTE

AUTOR: Adriana Sant'Anna

EDITORA: Buzz

Este livro mostra que as coisas acontecem a partir do momento que a gente quer que elas aconteçam, não porque você é uma pessoa de sorte! A partir de sua história de vida, a autora Adriana Sant'Anna traz ferramentas que ela mesma testou em sua rotina e fizeram com que deixasse para trás uma vida de derrotas e amargura para conquistar sucesso em todos os níveis. Se você quer transformar sua vida, desfrutar de saúde, bem-estar, relações amorosas sadias e prosperidade e não sabe de que maneira, ou, ainda, se você estiver enfrentando desafios, inspire-se e tenha coragem de mudar sua rota. Diga sim para seus sonhos e crie soluções inovadoras para trazer novos resultados em seu dia a dia, a partir de ações coordenadas e constantes. Porque reinventar-se é o que Adriana Sant'Anna faz desde sempre. E ela te convida a embarcar em uma nova jornada: A jornada de reconstrução da sua vida.

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com
problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

 (15) 99832-2931/99663-6738 |  [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)





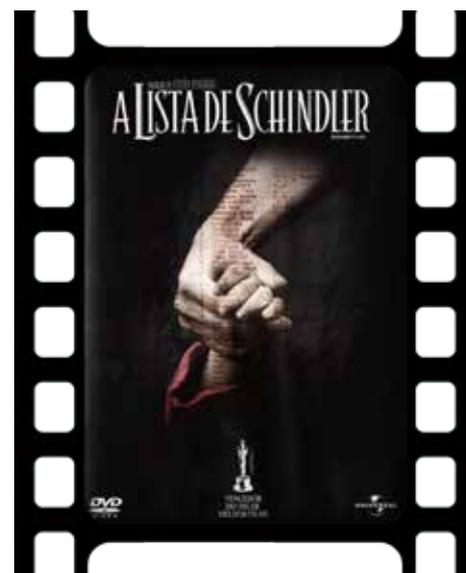
A Quarta Parede

Este filme conta a história de um jovem e talentoso ator, Teo, membro de uma companhia de teatro que está prestes a encenar a peça: Entre Quatro Paredes, de Jean Paul Sartre. No processo de escolha do elenco, o diretor utiliza de critérios banais para selecionar seus protagonistas - popularidade nas redes sociais – e o rapaz acaba ficando de fora da montagem. Sentindo-se injustiçado, Teo decide fazer sua própria performance artística, a fim de provar que o inferno são os outros, máxima da obra de Sartre. Para tal, o rapaz enxerga, nas redes sociais, uma ferramenta poderosa para manipular todo o grupo. Quando um dos integrantes da companhia comete suicídio, Teo percebe que seu plano fugira de seu controle. O filme pretende trazer um discurso político. Por um lado, as personagens femininas defendem a liberdade dos seus corpos e de seus prazeres, enquanto o grupo de jovens atores contesta a visão patologizante da homossexualidade. Por outro lado, ele não adota uma postura crítica em relação ao protagonista, Theo (Tutty Mendes), um sujeito manipulador e cínico, que provoca o sofrimento alheio como forma de alimentar seu filme caseiro. A Quarta Parede parece concebido para dar a seus jovens atores uma chance de brilhar e demonstrar o seu potencial – como um portfólio.



Uma Viagem Inesperada - Missão Especial

Este filme baseado em uma história verdadeira mostra definitivamente que o amor ultrapassa os limites da realidade. Quando Corrine (Mary-Louise Parker) descobre que seus dois filhos gêmeos (Steven e Phillip) são autistas, ela fica inconformada, mas acaba aceitando o veredito. Ela então conta ao marido sobre o fato, e ele lhe diz que não quer lidar com o problema do autismo. Por isso, Corrine o abandona, e passa a criar os meninos sozinha. Ela os coloca numa escola e não informa sobre problema dos meninos. Mas a atitude estranha das crianças faz com que os professores a acussem de maus tratos e, quando Corrine conta a verdade, eles a mandam procurar outra escola. Ela enfrenta muitos obstáculos para superar os preconceitos da sociedade e mostrar a capacidade de seus filhos. A sua dedicação é maior do que qualquer barreira e ela começa a ser aceita pelas outras pessoas. O que ela não esperava era a atenção e generosidade de Doug Thomas (Aidan Quinn), que compartilha os seus problemas e participa de sua família. Tudo começa a mudar quando um de seus filhos é aceito em uma escola e o outro entra para uma equipe de corrida cross country. A superação é inacreditável e o sucesso dos garotos vai além do esperado. Uma missão duplamente Especial!



A Lista de Schindler

Este filme é baseado em fatos reais e narrado durante a segunda guerra mundial, enquanto Hitler tentava dominar o mundo e erradicar as raças impuras. Nesta mesma época, teve um alemão que se sensibilizou com a situação dos judeus e destinou toda a sua fortuna para salvar o máximo de pessoas da morte. Oskar Schindler (Liam Neeson) nasceu em Svitavy, em 1908, na antiga província da Austro-Húngara e atual República Checa. Em 1936, ele começou a trabalhar no Escritório Alemão de Inteligência Militar Estrangeira, e em fevereiro de 1939, se juntou ao Partido Nazista. Em novembro de 1939, a sua vida iria mudar de um negociante oportunista para um herói. Neste ano, Schindler e sua família se mudaram para a cidade de Cracóvia e comprou uma fábrica de utensílios esmaltados de judeus destituídos, reinaugurado com o nome de Emalia. Esta foi a única fábrica de Schindler que empregou escravos judeus, durante o fechamento de um gueto perto da fábrica, em 1943, Schindler permitiu aos trabalhadores judeus uma relativa segurança durante as noites na fábrica. Por causa da proteção que oferecia aos judeus, as autoridades alemãs chegaram a suspeitar diversas vezes que Schindler fornecia auxílio não autorizado aos judeus, e por isso foi preso por três vezes, porém nunca conseguiram provas para condená-lo.



Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco





Ensino na pré-escola

Especialista orienta como incentivar e ensinar os pequenos desde cedo

F Embora muitos acreditem que ensinar na pré-escola se resume em um simples “cuidar de criança”, o ensino nessa fase vai muito além disso, e é essencial na vida de uma criança, pois servirá como alicerce para seu futuro. “Durante os primeiros anos de vida, a criança está em constante desenvolvimento, seja ele psicomotor, cognitivo ou social. Por exemplo, no quesito social, irá aprender a viver em sociedade, a respeitar o outro, controlar suas emoções e sentimentos. E é na pré-escola que a criança irá desenvolver essas competências e alcançará seu desenvolvimento de forma integral”, explica a pedagoga Letícia de Souza Silveira.

O ensino na pré-escola abrange competências diversas e também gera opiniões distintas, e, para a profissional, essa fase conta com um ensino lúdico. “Muitas vezes, as pessoas deturpam e acham que é “só brincar por brincar” sem qualquer finalidade, quando na verdade cada brincadeira possui um objetivo, para, dessa forma, a criança poder aprender brincando”, afirma a profissional.

Tratando-se de conteúdos mais específicos durante essa fase, é possível ressaltar: coordenação motora fina e grossa, linguagem oral, desenvolvimento da autonomia e identidade, apreciação por histórias e músicas, conceitos de leitura e escrita, entre outros.

Para atrair a atenção das crianças, é importante ressaltar que estamos vivendo em um mundo totalmente tecnológico, todos sempre conectados, tendo informação e estímulo a todo o momento e com a criança não é diferente. “Há um estudo que diz que é a primeira vez na história da humanidade que as gerações mais novas possuem mais informações que as gerações mais velhas. Contudo, ter a atenção

das crianças se torna um desafio e o professor precisa driblar isso, sendo criativo na hora de apresentar o tema das aulas, contextualizar, aproveitar de recursos visuais e musicais, diversificar o conteúdo, e novamente destacar a importância do lúdico, através de jogos e brincadeiras, promovendo a participação da turma toda e até mesmo usar da tecnologia como sua aliada”, explica Letícia.

Mas, como nem tudo são flores, há casos em que a criança não quer permanecer na escola e é natural que ela tenha um comportamento negativo, afinal, é um ambiente que não conhece, com pessoas que não tem convívio. “São muitas mudanças, por isso é necessário que os pais conversem com os filhos, expliquem a importância da escola como um todo. Alguns aspectos essenciais para esse momento são: segurança, confiança, diálogo e observação. É crucial que os pais transmitam segurança ao filho, que são muito atentos e percebem quando os adultos estão inseguros; demonstrar confiança na escola, no professor e em todo âmbito escolar é essencial; permitir o contato professor e aluno para que a criança comece a criar esse vínculo e assim ajude a passar por esses momentos com mais tranquilidade”, esclarece a entrevistada.

Porém, além de observar tudo, tanto na escola e principalmente em casa para descobrir o porquê desse comportamento, é indispensável ter a compreensão de que, muitas vezes, a criança está sentindo falta dos pais por não estarem tão presentes na vida do filho.

Por falar em estar presente, a prática de atividades em casa é um tema que gera polêmica, ainda mais quando se trata de pré-escola, pela quantidade de tarefas em um dia ou em uma semana, mas na opinião da entrevistada, ajuda muito o aluno, pois lhe dá a oportunidade de

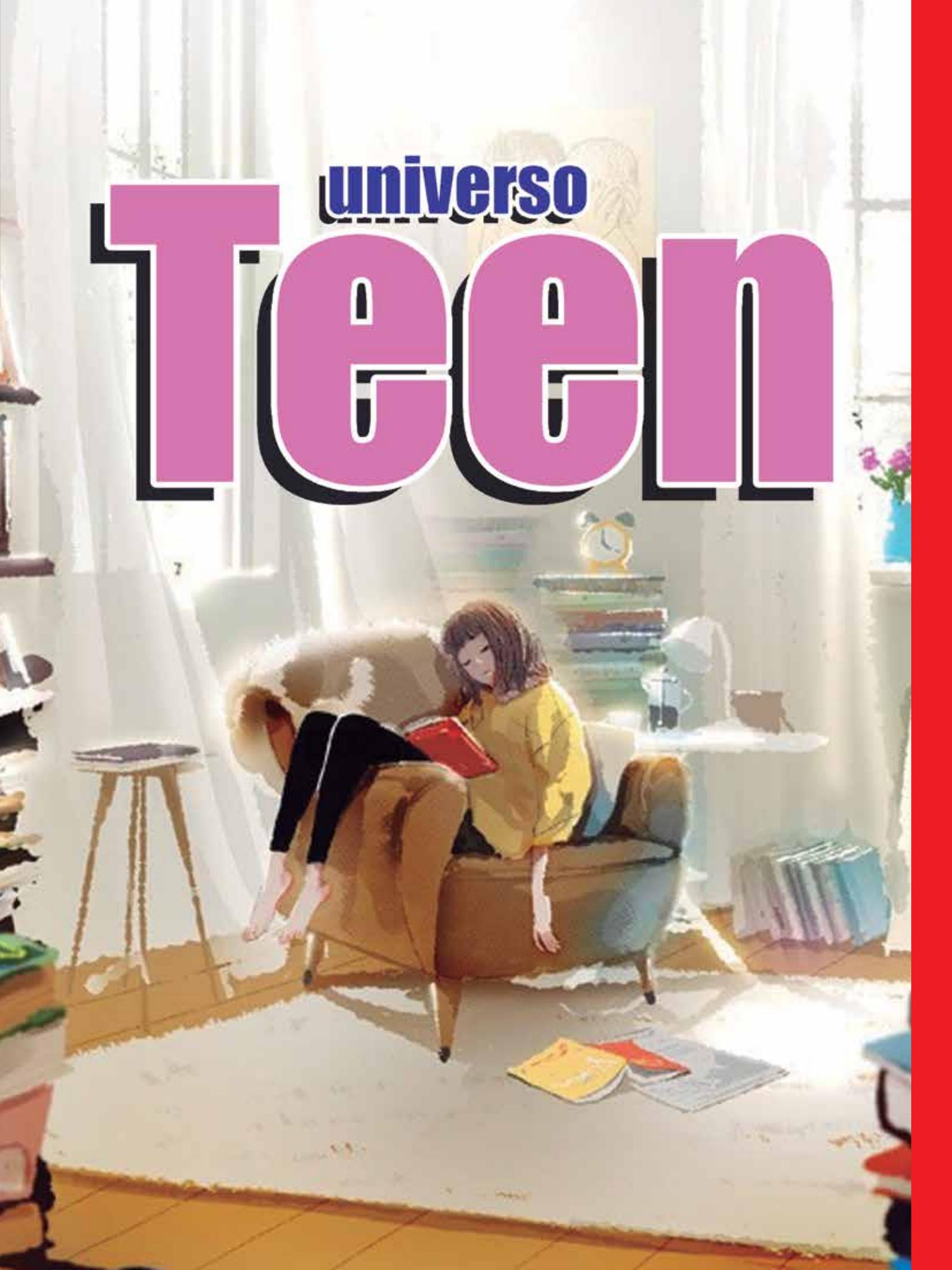
fixar o conteúdo que está sendo trabalhado no colégio. “Porém, como tudo nessa vida, é necessário que tenha equilíbrio para não sobrecarregar a criança e causar estresse tanto dos pais quanto dos filhos. Outro aspecto importantíssimo é os pais acompanharem a criança nesse momento, procurar um lugar tranquilo para a realização da tarefa. É fundamental que evitem dar respostas ou até mesmo fazer pelos filhos, isso não ajudará em nada, pelo contrário, eles precisam tentar e se não conseguirem, o professor precisa saber o que está acontecendo. Incentive seu filho, vibre com cada acerto, pois a lição de casa é o elo que liga os pais aos filhos”, diz Letícia.

Também há muitas divergências sobre qual a idade certa para que a criança inicie uma vida escolar. De acordo com a lei, é obrigatório ingressar na escola aos quatro anos de idade, porém, não existe uma regra, já que a criança pode ingressar antes disso. Cada um desenvolve sua maturidade de uma maneira e precisa ter seu tempo respeitado. “De acordo com estudos de especialistas e por minha experiência nessa área, é interessante que a criança inicie essa experiência aos dois anos de idade, pois a partir dessa idade ela começa a ter maior autonomia, já tem a prática do andar e falar, terá contato com outras crianças, e também já é capaz de ficar longe dos pais por um período. Além dessas competências, irá criar uma rotina, aprenderá a respeitar os outros e as regras, desenvolverá amizades”, conta a pedagoga.

Aos pais e responsáveis, fica uma dica: participem da vida escolar dos seus filhos, estabeleçam uma parceria com a escola, se façam presentes no ambiente escolar, confie nos professores, confie na escola, valorize e respeite o trabalho do professor. Família e escola, sem dúvidas, uma parceria de sucesso.

universo

Teen





Como usar a jaqueta corta-vento no inverno?

As calças, jaquetas, tênis e outros itens do vestuário esportivo conquistaram espaço fora da moda fitness e começaram a aparecer até mesmo em produções para o trabalho. A tendência das peças esportivas também resgatou um item fashion que foi febre nos anos 1980 e 1990, principalmente nas versões supercoloridas: a jaqueta corta-vento. Ela é tão feminina quanto masculina, e diversas celebridades já desfilaram seus modelos nos últimos tempos, mostrando que ela chegou para ficar.

A principal proposta desse item é proteger contra os fortes ventos em dias de frio. Ela consegue amenizar a sensação térmica causada por essas condições. Essa funcionalidade faz

com que ela seja ideal também para quem pega onda, já que geralmente venta bastante nas regiões de praia. Essa jaqueta é um meio-termo interessante, que faz com que ela seja útil até mesmo quando não esteja tão frio assim.

Além da versatilidade climática, a peça pode e deve trazer alguns itens e informações de moda, como: animal print, listras, signos esportivos e até mesmo o bom e velho xadrez. Ela pode ser encontrada naqueles modelos mais coloridos, com uma pegada bem retrô dos anos 80, assim como também aparece mais sóbria, em cores como o preto e o azul-marinho. Nessa moda, a jaqueta perde aquele visual bem atlético, ganhando uma aparência casual, o que faz dela uma peça ainda mais interessante. Com a tendência do color blocking, mistura de cores contrastantes no mesmo look, as jaquetas

Item que foi hit dos anos 80 e 90 foi resgatado graças à tendência esportiva que está em alta

corta-vento no estilo que foi moda antigamente viraram as favoritas, por unirem tons como verde, roxo, pink e até amarelo na mesma peça.

Criado originalmente para ser usada nos esportes, essas jaquetas são ótimas porque, na maioria das vezes, são de tecidos sintéticos, sem forros e muito leves, normalmente feitas em tadel e modelagem bem larguinha.

A combinação da peça não tem mistério. Ela fica bem tanto com uma calça esportiva, fazendo o estilo tracksuit, quanto com jeans – e se ele for vintage, com uma lavagem mais clara, fica ainda mais estiloso. Para dias mais quentes, arregace as mangas e combine com uma camiseta leve e um short. Já no frio, sobreponha um casaco ou um blazer, dando um ar descontraído mesmo nos dias cinzentos.



Assine a Revista Hadar e desfrute de uma boa leitura onde desejar.

12 meses - R\$162,00*

06 meses - R\$85,00*

03 meses - R\$46,00*

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP

www.revistahadar.com.br

falecom@revistahadar.com.br

[/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)

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

Vou estudar longe de casa, e agora?

Um pequeno manual para universitários de primeira viagem



Alegria de ingressar em uma universidade, muitas vezes, se mistura à ansiedade e à expectativa de morar em outra cidade ou até mesmo em outro Estado. Sair de casa pode ser o sonho para alguns e, ao mesmo tempo, assustador para aqueles que vão deixar família e amigos. Essa transição da escola para a vida universitária é uma fase importante para os jovens, principalmente para aqueles que sairão de casa para estudar. Essa cultura, muito difundida em países da Europa e Estados Unidos, é crescente no Brasil, já que as tradicionais “repúblicas” estão sendo aperfeiçoadas, oferecendo estrutura e suporte para os estudantes que estão deixando de viver com os pais.

Ao optar por uma faculdade fora de sua cidade, é importante tomar alguns cuidados para que seja uma experiência acadêmica e pessoal positiva.

O lugar ideal

Até o início das aulas você precisará correr uma verdadeira maratona para organizar a mudança. A principal dificuldade, agora, é escolher um lugar para morar. É muito importante escolher um local que tenha conforto, estrutura e uma boa localização para que a rotina universitária seja prática. “É importante verificar

se há fácil acesso para a faculdade, segurança e, principalmente, se haverá suporte rápido caso haja algum imprevisto na residência, como uma lâmpada queimada, por exemplo. Assim, o jovem pode focar o seu tempo e emocional nos estudos, pois é o que realmente importa nessa fase”, recomenda Juliano Antunes, CEO da Uliving – empresa pioneira de residências estudantis no Brasil.

Nova Rotina

É tudo novo, nós sabemos. As primeiras semanas podem parecer muito atribuladas para quem começa uma nova rotina em uma nova moradia. Fazer a própria comida, ir ao supermercado e lavar a roupa são algumas das atividades a serem incorporadas. Mas é importante saber se organizar, para isso, faça uma lista de todas as tarefas da semana, dias e horários das novas obrigações. É uma forma de não deixar nada para trás.

Interação!

Cidade nova, tudo novo. Cadê meus amigos? É natural sentir falta de todos que faziam parte da sua vida na sua cidade natal. Morádias compartilhadas podem ser uma boa alternativa no começo, para uma melhor adaptação. “Além da estrutura e do suporte, os estudantes buscam se sentir acolhidos, em um local que proporciona interação, onde ele encontrará pessoas

de diferentes lugares, que estão vivendo o mesmo momento de vida”, explica Juliano.

Saudades de casa

Mesmo os adolescentes mais independentes sentem saudades dos pais quando se mudam para longe. E o contato com familiares é muito importante para o rendimento na faculdade. Dados de pesquisas da Unite Students, empresa de alojamento estudantil do Reino Unido, mostram que 38% dos entrevistados já cogitaram em desistir da faculdade e alguns dos motivos citados foram estresse e solidão. Às vezes, morar sozinho não é a melhor opção. “Uma das peculiaridades do mercado de residência estudantil no Brasil é que os pais veem esse perfil de moradia como uma opção de acompanhar os filhos de alguma forma, por ser um local com conceito de compartilhamento, porém com infraestrutura”, explica Juliano.

Existem vantagens

Tem que lavar roupa? Tem! Tem que limpar a casa e fazer a comida? Tem! Mas também tem toda a liberdade de comer o que quiser, sair a hora que quiser, e diversas outras coisas que você, com certeza, reclamava quando estava na casa de seus pais. Claro que essa liberdade requer amadurecimento e traz muito aprendizado. Mas com certeza é uma experiência única e que vai moldar o resto da sua vida.



Canaleta (vala)
Fossa Séptica
Poços convencionais (feito à mão)



Solicite um orçamento!



O ponto do prazer

Uma vida sexual saudável e equilibrada é um dos ingredientes para o sucesso de um relacionamento amoroso. Por isso, proporcionar prazer e satisfação à sua parceira é a preocupação de muitos homens.

Segundo o dicionário, o ponto G, também conhecido como ponto de Gräfenberg, em referência ao ginecologista alemão Ernst Gräfenberg, é caracterizado como uma zona erógena da vagina que, quando estimulada, pode conduzir a elevados níveis de excitação sexual, com intensos orgasmos e uma potencial ejaculação feminina.

O orgasmo feminino costuma ser objeto de estudo de médicos e sexólogos. Enquanto ainda se discutia a diferença entre orgasmo vaginal e clitoriano, estudos apontavam o ponto G como a verdadeira fonte do prazer das mulheres. De acordo com especialistas, esta região erógena existe e está localizada na parte anterior à vagina e sofre um inchaço durante o sexo.

Especialistas afirmam que a vagina tem uma

forma circular, tipo uma mola e, através do estímulo, quando a mulher está bem próxima ao orgasmo, a vagina fica mais curta e mais larga. É esta alteração de formato que se convencionou chamar de ponto G. Segundo os médicos, quando o nível de excitação sexual da mulher está oscilando do médio até o patamar mais alto, que seria o orgasmo, há alterações de tamanho e forma do tubo vaginal semelhante ao que acontece na glândula do pênis do homem.

Como encontrar o ponto G

Embora o ponto G só fique evidente quando há excitação, alguns especialistas em sexualidade defendem que é possível encontrar a localização exata onde o inchaço da região interna vaginal acontece. E a fricção desta região seria a grande responsável para a mulher atingir o orgasmo vaginal, no qual se chega ao prazer sem a estimulação clitoriana.

O problema é a dificuldade de se encontrar esta região erógena. Uma dica passada pelos especialistas médicos para se localizar o famoso ponto é a mulher pedir para o parceiro colocar o dedo do meio, com a palma virada para

Saiba o que é o ponto G

cima, na sua vagina, e fazer o movimento de ‘vem cá’, desde o início do canal até fazer uma curva para cima. O ponto G fica a uns 5 centímetros para dentro do canal vaginal.

Outra dica, que pode parecer um pouco estranha, é imaginar um relógio dentro da vagina. “Onde o relógio marcar 12 horas seria o ponto embaixo do umbigo e o ponto G ficaria entre 11 horas e 1 hora, ou seja, mais para a esquerda ou mais para a direita, dependendo de cada mulher”, dizem os especialistas em sexualidade. O ponto G não tem a mesma sensibilidade que o clitóris por isso é necessário fazer mais pressão, sem machucar. “A pressão aumentará o inchaço do local, que é o objetivo”, alertam os médicos.

Mistificação do Ponto G

Na opinião de especialistas, o grande problema em torno do ponto G é a mistificação em torno desta zona de prazer. Como se a mulher fosse incapaz de conhecer o que é realmente orgasmo caso não encontre esta parte associada ao prazer feminino.

Fonte: Site Revista Da Mulher

CONECTE-SE COM A GENTE!

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatui/SP
 www.revistahadar.com.br
 /hadar.tatui /revistahadar
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

The image shows the interior of a modern sports car, likely a Chevrolet Camaro. The steering wheel is black with a silver Chevrolet bowtie logo in the center and features several control buttons. The dashboard is illuminated with blue and white gauges, including a tachometer and a speedometer. A central infotainment screen displays various icons and information. The interior is finished with blue leather-like trim on the door panels and center console, and black fabric seats. The overall aesthetic is sleek and high-tech.

AUTOS

& CIA

Carro compartilhado: a solução para o trânsito urbano?

Saiba as vantagens desta modalidade de transporte



Compartilhar o meio de transporte pode ser uma boa alternativa para enfrentar os desafios do trânsito nas grandes e médias cidades brasileiras. Entre as novas soluções de mobilidade urbana, os aplicativos de carro compartilhado (car sharing) vêm ganhando cada vez mais adeptos no mundo todo. Além das várias vantagens ambientais, um dos seus principais pontos positivos é a economia de dinheiro.

Com um mercado tão grande, várias empresas lutam por uma fatia do bolo. Além disso, ser motorista de aplicativo é uma opção para quem está desempregado. Não é sem motivo que milhares de brasileiros estão atuando neste segmento. No Brasil, pelo menos cinco grandes empresas atuam no mercado de compartilhamento de veículos, através de aplicativos.

Vantagens de usar um carro compartilhado

É claro que ter um carro só seu é muito conveniente, mas gera muitos gastos. Além da compra do automóvel, vêm a documentação,

impostos, seguro, combustível, estacionamento, manutenção, etc.

E como você já deve saber, nos grandes centros urbanos, onde o espaço é caro e disputado, cada vez mais, as pessoas estão abrindo mão de ter um carro próprio. Por outro lado, essas mudanças de comportamento trazem ganhos para o meio ambiente. Pois, menos pessoas ao volante significa menos congestionamentos, poluição e exploração de recursos naturais.

Deste modo, as novas propostas de mobilidade, como os carros compartilhados, uso de bicicletas, carros elétricos, transportes coletivos, entre outras, estão se tornando cada vez mais comuns. Assim, nos países desenvolvidos, onde estas novas opções já são utilizadas há mais tempo, a economia de recursos em infraestrutura de estacionamentos e manutenção de vias estão sendo revertidas em mais investimentos em parques e áreas verdes urbanas.

Como funcionam os apps de carro compartilhado?

Os aplicativos de carro compartilhado, em

sua maioria, possuem um funcionamento e ferramentas bastante parecidos. Ou seja, de maneira geral, basta instalar o aplicativo no telefone. Depois, no próprio app, preencher uma ficha de cadastro com informações pessoais, carteira de habilitação (foto) e cartão de crédito.

Em média, esses apps levam cerca de 24 horas para a aprovação do cadastro. E ao começar a utilizá-los, um mapa no aplicativo indica a localização dos veículos próximos disponíveis no momento. Além disso, o usuário tem um tempo limite para chegar ao local. Os valores são cobrados por tempo e quilometragem e pode-se fazer um cálculo simulado, no site ou app, antes da confirmação de utilização.

A maioria destes aplicativos oferecem também pacotes de descontos, para usuários que irão utilizar o carro por 12, 24 ou 48 horas, ou ainda, vários dias. Com um clique no próprio aplicativo, o usuário destrava as portas do veículo e a chave do automóvel fica dentro do porta-luvas, junto com o cartão de abastecimento, caso seja necessário.

Fonte: Site mobizoo.com.br

Sistema de Radiestesia para encontrar água

Elio Sonda

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



Como instalar a câmera de ré

Equipamento ajuda nas manobras

Com o avanço da tecnologia embarcada nos veículos, dirigir está cada vez mais seguro e fácil. Claro que o ser humano precisa fazer a sua parte, respeitando as leis e conduzindo seu veículo de forma consciente e segura.

Mas de uma forma geral, o ato de dirigir está cada vez mais fácil, graças ao uso de muita tecnologia e sistemas como: radares, sensores e câmeras, isso sem falar em sistemas como GPS, que ajudam o condutor a localizar seu destino ou o controle de velocidade adaptativo, que reduz ou aumenta a velocidade do veículo conforme o tráfego a sua frente.

Alguns veículos dispõem de câmeras de 360°, que possibilitam que o motorista tenha uma visão inteira do carro, facilitando as manobras. Mas se você não é o feliz proprietário

de um automóvel recheado de tecnologia, mas quer aumentar a segurança, sobretudo em manobras e na hora de estacionar, a solução pode ser a instalação de uma câmera de ré no seu carro.

Instalação

Você mesmo pode instalar o equipamento no seu automóvel, se quiser. A primeira coisa é escolher o modelo, pois as câmeras são ligadas ao DVD do carro, transmitindo as imagens para a tela do aparelho, depois, o cuidado com a fiação elétrica, já que ela praticamente passará por todo o interior do carro.

O kit de instalação vem com broca, suporte para a câmera e adesivo para fixar o suporte no para-choque do carro. Você escolhe o meio do para-choque e faz o furo para instalar a câmera. Na parte elétrica, você liga o fio positivo (ver-

melho) no fio positivo da lanterna de ré e o fio 49 preto (negativo) ao fio correspondente, também na lanterna de ré. Com um equipamento para testar lâmpadas, você liga a ignição do carro e engata a ré; se tudo foi feito corretamente, a luz de ré de acenderá. Este procedimento o ajudará a identificar os fios corretamente, em caso de dúvidas. Não esqueça de isolar os fios.

Ao ligar no DVD, você precisa verificar qual é a entrada correta, de acordo com o modelo do equipamento. Em seguida, ligue a ignição e engate a ré. A imagem da câmera deve aparecer na tela do DVD. Isto feito, você poderá fazer os ajustes finais no equipamento, até acertar a posição ideal. Essas são dicas para você instalar pessoalmente a câmera de ré, mas o serviço também pode ser feito em uma oficina de sua confiança.

Seu anúncio onde todos possam ver!

**Telão
Backbus
Sidebus**

Elmec
comunicações

Rua 7 de Maio, 150 | Centro | Tatuí/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
f/camargoelmec
(15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Painel do carro

Saiba para que servem as luzes do painel



Q

uem tem 40 anos ou mais deve se lembrar de como eram os painéis dos carros nos anos 70 e 80, quando as informações se restringiam ao básico como: pressão do óleo, freio de mão acionado, bateria e não muito mais do que isso.

Com os carros cada vez mais tecnológicos, as luzes se multiplicaram e até mesmo os painéis mudaram, podendo ser configurados ao gosto do condutor.

Como se pode notar, lá se vão várias décadas desde aquele tempo em que bastavam apenas quatro luzes indicadoras para que o proprietário de um Fusca estivesse razoavelmente informado sobre o que se passava em seu carro. Não era preciso saber muito para interpretar-las. E hoje em dia, o que significam as luzes do painel do carro?

Atualmente, a quantidade de informação passada ao condutor através do quadro de instrumentos é enorme, apesar de que muitos dados sejam agora transferidos ao conhecimento do motorista através de mensagens escritas, facilitando assim sua compreensão, isso sem contar recomendações para economizar combustível e segurança.

A quantidade de luzes-espia que existem é grande e seu número aumenta à medida que o preço do carro também sobe. Modelos mais novos e tecnológicos também possuem grande número de luzes para informar o motorista. Algumas mais recentes foram criadas para especificidades exclusivas de alguns carros mais tecnológicos, como os carros elétricos e híbridos, por exemplo.

Porém, obviamente, a maioria dos carros não terá todas elas, mesmo porque, algumas luzes-espia são referentes a dispositivos muito sofisticados, como amortecedores eletrônicos ou suspensão pneumática, por exemplo. É

claro que tais itens só serão encontrados em carros de luxo, mas para quem tem, aqui vão algumas informações para você compreender melhor os avisos do seu carro.

Cores

Antes de conhecermos várias funcionalidades de cada uma das luzes do painel do carro, precisamos entender por que elas possuem cores diferentes. Em geral, são três grupos de cores para indicar os níveis de importância das informações, mas podem ser usadas até seis cores no total. Algumas são apenas informativas, outros destacam problemas pontuais e algumas emergenciais.

Azuis, brancas ou verdes

Essas luzes indicam que um equipamento ou acessório está ligado, sendo assim mais informativas.

Amarelas ou laranja

Estas apresentam um nível moderado de defeito. A falha indicada geralmente não impede o veículo de continuar rodando. Mas, ainda assim, é preciso parar em local seguro ou numa oficina para verificar o motivo do problema, que pode se agravar com o tempo.

Vermelhas

Se durante a condução, alguma luz vermelha se acender, é problema e grave! Trata-se de um defeito emergencial que irá imobilizar o veículo se não for corrigido imediatamente. Por isso, o recomendável é parar o veículo e pedir auxílio. Em caso de insistência ao conduzir, a falha para desligar o veículo em movimento e/ou gerar um acidente.

Atualmente, existem mais de sessenta luzes que podem transmitir ao motorista as mais variadas informações, como: luz de neblina acesa, mau funcionamento da direção elétrica (ou desativação), desgaste das pastilhas de freio, baixo nível de água no limpador de para-brisa e controle de cruzeiro ativado.

Existem ainda outras informações que podem ser transmitidas por luzes, de acordo com o modelo do automóvel: sensor de chuva e/ou crepuscular ligados; modo inverno – geralmente associado com a transmissão automática, reduzindo o torque nas rodas para evitar patinação; plugue do pré-aquecimento da vela incandescente em motores diesel; aviso de congelamento; aviso de interruptor de ignição; chave presencial fora do veículo ou com bateria fraca e até informação alertando o motorista para pisar no pedal da embreagem ou no freio (carros automáticos e automatizados apresentam este aviso).

Enfim, são tantas luzes e informações que, dependendo do modelo escolhido, é preciso um manual de instrução só para saber lidar com as luzes e outros comandos do carro. A Volkswagen, inclusive, teve esta iniciativa com o novo Virtus, criando um manual baseado em inteligência artificial para identificar, através das imagens dos instrumentos, o que determinada luz está indicando. E há informações importantes, como o alerta para colocar o cinto de segurança, por exemplo. É de se pensar que, se todas as luzes se acenderem ao mesmo tempo, o motorista terá a sensação de estar em uma discoteca!

Outras

Existem também luzes do painel do carro para indicar as posições de marcha, geralmente em carros automáticos, sendo elas representadas por letras e números, as mesmas vistas no câmbio. Em carros elétricos e híbridos, por exemplo, as letras PWR, CHG e EV significam modo de performance ou potência máxima, carga (recarregamento da bateria em desaceleração ou declive) e modo elétrico puro, sem uso do combustível (híbridos).

Grandes fusões são a tendência do mercado mundial

Principais montadoras fazem alianças para baratear custos e conquistar mercados



Fundir, incorporar ou associar-se a outra empresa do ramo parece ser a grande tendência do mercado mundial de automóveis. Cada vez mais, as maiores montadoras estão se unindo para conquistar mercados e baratear os custos de produção.

As alianças no segmento automotivo não são exatamente uma novidade. Basta lembrar a experiência de quase uma década entre a Volkswagen e a Ford, entre o final dos anos 80 e meados dos 90, com a Autolatina. Um projeto que pode retornar em maior escala, já que as duas gigantes estudam uma fusão.

Maior conglomerado automotivo do mundo, a Volkswagen possui em seu portfólio marcas como Bugatti, Lamborghini e Audi, entre outras. Em 2018, o grupo vendeu 10,6 milhões de veículos em todo o planeta, seguida pela Toyota (10,59 milhões). São os dois maiores grupos da indústria automobilística.

No final de maio, a Fiat Chrysler (FCA) apresentou uma proposta de fusão com a francesa Renault. Caso a fusão se concretize, será o terceiro maior grupo do setor. Juntas, a FCA e a Renault comercializaram mais de oito milhões de veículos em 2018. O anúncio da proposta e a provável realização do negócio fizeram com que as ações das duas empresas subissem de valor. Lembrando ainda que, segundo a imprensa internacional, o negócio conta com o apoio dos governos italiano e francês, sendo que este último detém 15% das ações da Renault.

Segundo o portal G1, da Globo, o conselho de administração da montadora francesa reuniu-se no dia 27 de maio para estudar a proposta da Fiat Chrysler. Ainda sem tomar uma decisão sobre o negócio, os franceses

disseram que informarão os resultados das negociações no futuro.

Caso o acordo se realize, a Renault poderia contribuir com sua tecnologia para o desenvolvimento de motores elétricos, enquanto a Fiat Chrysler entraria com sua forte presença no mercado norte-americano, além do portfólio de veículos 4x4 e picapes.

No Brasil, se houver a fusão, a nova empresa será a maior do segmento no país, com uma fatia de 26% do mercado. Juntas, Renault, Fiat e Jeep (que faz parte do grupo FCA) comercializaram mais de 647 mil veículos no Brasil no ano passado, segundo dados da Federação Nacional de Distribuição de Veículos Automotores (Fenabreve), entidade que representa as concessionárias de veículos.

Outra aliança

Voltando ao negócio em escala mundial, a FCA acredita que a atual aliança formada entre a Renault e as japonesas Nissan-Mitsubishi possa continuar mesmo com a nova fusão. De acordo com a Fiat Chrysler, o trabalho em conjunto entre todas as marcas renderia uma economia de 5 bilhões de euros por ano. Apesar disso, a FCA indica que a fusão não irá resultar em cortes de empregos e nem no fechamento de fábricas das empresas. Nissan e Mitsubishi ainda não se posicionaram sobre a continuidade da aliança, caso a Renault aceite o negócio.

Gigante

A Fiat Chrysler destacou que, baseado nos números de 2018, a fusão com a Renault criaria o terceiro maior grupo automotivo do mundo e teria “uma forte presença em regiões e segmentos chave”. Somadas, Fiat Chrysler e Renault venderam 8,7 milhões de veículos no ano passado. Apesar de o negócio ter tudo para dar certo, a decisão final pode demorar para sair, segundo o G1.

Negociações

O governo francês, que possui 15% da Re-

nault, é favorável à aliança, mas diz que “é necessário que as condições da fusão sejam favoráveis ao desenvolvimento econômico da Renault e evidentemente aos funcionários da Renault”, afirmou a porta-voz do governo francês, Sibeth Ndiaye.

A Fiat Chrysler indicou que a linha de produção das duas empresas é “ampla e complementar, e daria uma cobertura completa ao mercado, do segmento de luxo até o segmento voltado para o grande público”. Fiat Chrysler e Renault produzem automóveis de nível intermediário e populares, o que significa que poderiam compartilhar os avanços tecnológicos, afirmam analistas.

O projeto da FCA para a fusão com Renault deixa “a porta aberta a Nissan” para integrar a operação, afirmou outra fonte.

Com os aliados Nissan e Mitsubishi, a Renault constitui o maior grupo automobilístico mundial em termos de volume de vendas, com quase 10,76 milhões de unidades comercializadas ano passado, à frente de Volkswagen (10,6 milhões) e Toyota (10,59 milhões). Em caso de acréscimo dos números da Fiat Chrysler, a aliança estabeleceria uma grande distância para os rivais, com quase 16 milhões de veículos.

Mais parcerias

No começo do ano, Volkswagen e Ford anunciaram uma aliança global com o objetivo de ganhar competitividade. Desde 2018, estão sendo realizados estudos para viabilizar a fusão. A parceria prevê compartilhar projetos de veículos no futuro próximo, inclusive no Brasil. Porém, sem fusões, participações acionárias entre as empresas ou mesmo a criação de uma, o que torna a parceria diferente da Autolatina, que existiu no Brasil.



EMPREENDEDORISMO X MERCADO DE TRABALHO

Empresários contam qual é a melhor forma de alcançar sucesso profissional

Empreender é muito mais do que criar novos negócios ou oportunidades. É criar algo novo, ter comprometimento, dedicação, assumir riscos financeiros ou outros quaisquer que possam surgir ao longo da trajetória empresarial.

Por isso, entrevistamos alguns empresários de sucesso, que discorreram um pouco sobre o tema e deram algumas dicas sobre o assunto.

A empresária Roberta Florêncio de Souza Eleoterio administra duas lojas de utilidades domésticas. Para ela, empreender nos dias atuais está cada vez mais desafiador e as mudanças ocorrem com uma velocidade muito grande. “Acredito que tomar a iniciativa para criar, lançar, vender e aprimorar produtos e serviços nos mantém competitivos no mercado. Manter uma equipe motivada, inovando constantemente o modo de pensar e agir, nos torna um diferencial no mercado”, afirma.

Para ela, para tornar-se empreendedor, é necessário buscar oportunidades e ter iniciativa, estar sempre atento na busca de informações e isso envolve a atualização constante de dados sobre clientes, fornecedores, concorrentes e do próprio negócio. A entrevistada acredita que para manter a empresa em alta é necessária exigência de qualidade e eficiência. “A qualidade surge da paixão e do orgulho dos empreendedores pelos seus negócios e essa busca pelo melhor gera credibilidade e consistência na relação com os clientes”, acredita Roberta.

Em relação à administração correta, a empresária avalia que é necessário levar em conta

o tempo de venda dos produtos comprados, acompanhar o estoque e mantê-lo estável, além de estar sempre inovando nos produtos e novidades do mercado, ter preços competitivos, produtos de qualidade, empresa limpa e organizada, além de excelência no atendimento. “Quanto aos obstáculos, é necessário estabelecer metas, isso é, priorizar e escolher para onde direcionar a atenção e as ações que posteriormente devam ser tomadas. Além disso, o comprometimento dos funcionários no trabalho é peça fundamental para o bom desenvolvimento e alcance de sucesso na empresa, pois são eles que garantem a execução das estratégias alinhadas pela empresa”, finaliza Roberta.

O diretor de comunicação e coaching business de uma empresa em Tatuí, André Luiz Ferraz, acredita que empreender é sinônimo de fazer, executar, efetuar, ou seja, realizar aquilo que se propõem. “Para empreender, basta ter uma grande vontade de fazer algo diferente, ter o desejo de trabalhar muito, não criar empecilhos ou limitações, dedicar-se 24 horas àquilo que você se comprometeu a fazer e estar pronto para cumprir seus propósitos. Mais do que dinheiro, a receita do sucesso é ter uma grande ideia. Fazer com que as pessoas encontrem em sua empresa algo que seja inovador”, afirma.

Já Flávio Augusto Pavanelli, que atua numa empresa de consultoria, acredita que empreender é a arte de transformar ideias em negócios. “Quando temos a vontade de colocar ideias em prática e monetizar essas ideias, começamos a nos tornar empreendedores. É uma jornada onde você passará por diversas

etapas, conhecendo um pouco de leis, mercado, pessoas. Também é estar disposto a um crescimento contínuo, pessoal e profissional”.

O entrevistado conta que, quando se fala em administração, é necessário correlacionar com a palavra gestão. “Num mundo de hiper-velocidade, onde temos internet, redes sociais, indústria, temos que entender que para uma empresa estar à frente, precisamos estar preparados para o movimento de transformação digital. Mas também não podemos esquecer do material humano, pois estamos num mundo gerido por pessoas e elas fazem as empresas trabalharem”, diz.

Flávio gosta muito da visão de Peter Drucker, considerado o pai da teoria da Administração, que diz que uma empresa sempre tem que ter um veio social. Além disso, ao encontrar obstáculos, é necessário ter resiliência, ter jogo de cintura e transpor os obstáculos com muito estudo, profissionais capacitados, entendimento de mercado. “Comprometimento está relacionado à colaboração. O quanto a empresa está preocupada com os funcionários? O que não pode faltar na gestão é pessoas capacitadas na liderança, comprometidas e tudo aliado à tecnologia. Empresas que estão à frente são as que estão realmente preocupadas com o conceito de transformação digital”, afirma.

Empreender nunca foi fácil, mas temos muitos recursos, como marketing digital, sistemas de softwares, coaching, diversas técnicas para gerir pessoas. E seguindo essa linha, empreender torna-se muito mais fácil.



PEQUENAS GUERRAS DO DIA A DIA

53

Viver em sociedade pressupõe o convívio harmonioso

O mundo não é o mesmo de 10 anos atrás. Isto é uma coisa um tanto óbvia de se dizer, mas não custa nada lembrar as mudanças ocorridas nos últimos anos e a velocidade espantosa com que elas ocorreram (e ainda ocorrem).

Não resta dúvida de que a democracia brasileira também mudou nos últimos anos. Ela vem se consolidando a cada dia, tornando-se mais forte e estável, resistindo a extremismos de direita e de esquerda.

Desde que chegou ao poder, o presidente Jair Bolsonaro tem enfrentado pequenas guerras diárias, seja pela fala ou atitudes de seus ministros e outros integrantes do governo (incluindo, claro, o presidente), seja pela crítica de aliados (o fogo amigo, muitas vezes mais perigoso do que o inimigo) ou pela oposição intransigente.

Invariavelmente, as redes sociais estão no meio da celeuma; seja para anunciar um ato do governo (antes dos canais oficiais) ou para atacar/defender pontos de vista, decisões, aliados/inimigos.

É claro que as redes sociais são um impor-

tante instrumento de comunicação e conexão com a sociedade moderna, mas não devem ser a preocupação primeira de nenhum governo. Administrar o país, o estado ou a cidade deve ser o foco principal dos governantes. E é sempre importante lembrar que estes governantes estão apenas de passagem e receberam do povo, através do voto, a honrada missão de administrar o que é de todos: a nação!

O presidente Bolsonaro já usava as redes sociais antes de ser o principal mandatário do país. Mas mesmo ele deve ter a consciência e a responsabilidade de saber que governa para todos, incluindo aqueles que não votaram nele e se opõe ao seu governo. O mandato do presidente – qualquer presidente – é passageiro; apenas o povo permanece. O mesmo vale para deputados, senadores, ministros e juizes. Todos, sem exceção, um dia, deixam o poder. Mas o povo fica. E é para o povo que as nossas lideranças devem governar.

Ocorre que, infelizmente, temos visto pequenas guerras diárias dentro e fora do governo. Não se sabe ao certo se são guerrinhas motivadas pela disputa de poder ou por egos inflamados que não gostam de ser contrariados. O problema é que estas pequenas dispu-

tas são impulsionadas nas redes sociais e acabam chegando a milhares de pessoas. E cada um compartilha, comenta, dá um like (ou não) e isto ganha uma dimensão maior do que a própria administração do país. Isso sem falar que algumas críticas são feitas com palavras de baixo calão, atingindo diretamente a honra das pessoas. E convenhamos: quando a crítica parte para a ofensa pessoal é porque a pessoa que está criticando não tem mais argumentos válidos para defender seu ponto de vista.

É claro que o político – assim como qualquer figura pública – pode e deve ser alvo de críticas, mas estas devem conter um mínimo de civilidade. Toda a pessoa, vivendo em sociedade, está sujeita a críticas e ressalvas, bem como elogios. O segredo é aprender a conviver com esta situação e procurar resolver da melhor forma possível. Mas não podemos admitir ataques infundados – e muitas vezes falsos – à honra das pessoas. É como diz um ditado popular: a palavra uma vez proferida não volta mais. Então, antes de criticar seu semelhante, pense muito bem e avalie se você também não está errado em muitas coisas. Você também pode ser alvo de críticas!



Hoje vou transformar o mundo

Hoje vou transformar o mundo, mas n3o da maneira como voc3 possas estar imaginando. N3o vou descobrir a cura total do c3ncer, n3o vou inventar algum novo tipo de combust3vel n3o poluente, n3o vou conseguir acordos de entendimento entre os povos em guerra, e nem erradicar a fome do planeta.

Hoje vou transformar o mundo atrav3s da gentileza.

Hoje vou dizer bom dia a todas as pessoas com quem eu cruzar, independentemente de serem conhecidas ou n3o; vou olhar a todas com ternura e considera33o, mostrando que me importo com cada uma delas, pois sei que cada uma delas, assim como eu, atravessa a vida em busca da felicidade, do respeito e da compreens3o. Direitos de todo ser humano, que muitos jamais experimentaram.

Hoje vou falar baixo, agir delicadamente e ajustar-me aos fatos da vida, ao inv3s de tentar ajustar tudo aos meus interesses, muitas vezes ego3stas e at3 irracionais.

E hoje vou mudar o mundo, tamb3m, mudando a mim mesmo.

Ao inv3s de adicionar anos 3 minha vida, vou adicionar vida aos meus anos.

Hoje vou refletir melhor sobre minhas cren3as, e compreender que h3, entre elas, muitas ilus3es, 3s quais, de forma ego3sta, tento me agarrar. E vou solt3-las.

Vou aprender que cada novo dia 3 uma p3gina em branco, esperando pela minha escrita. E s3 vou escrever nela aquilo que traz leveza a meu cora33o.

Hoje vou compreender que os avan3os

tecnol3gicos diminu3ram as dist3ncias, mas aumentaram o distanciamento entre as pessoas. E vou gritar contra isso.

Hoje, vou transformar o mundo tentando compreender as li33es que a vida me fornece diariamente atrav3s dos acontecimentos cotidianos, sejam esses alegrias ou tristezas, ocasi3es para comemorar ou problemas. E, compreendendo as li33es, vou aprender com elas e me tornar uma pessoa melhor.

Vou entender, principalmente, que n3o sou o Dono da Verdade, e assim, dando-me o direito de poder estar errado, vou ouvir as pessoas com aten33o e considera33o, ponderando cada opini3o e experi3ncia, enriquecendo-me enormemente com tudo que aprender3i.

Finalizando, hoje vou escolher mudar meu comportamento, para que as pessoas sintam prazer em minha companhia. E vou me lembrar de passar mais tempo com as pessoas que amo, pois elas n3o estar3o aqui para sempre.

Agindo assim, verei nascer um mundo novo, exatamente o mundo em que eu quero viver, com a alma leve e serena, em paz. Finalmente enxergando que eu j3 possu3a tudo isso, mas as ilus3es da vida me embruteceram e esconderam meu poder de melhorar o mundo onde elas achavam que eu jamais encontraria: dentro de mim mesmo.

“Estive em todos os lugares, mas s3 me encontrei em mim mesmo”.

John Lennon (1940 – 1980)

Luis Carlos Magaldi Filho

<http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho>



Conhecendo o CONSELHO TUTELAR

Como ele funciona e como ele protege as crianças

Lei 8.069 de 13 de Julho de 1990 dispõe sobre o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente)

Este artigo apresenta uma reflexão sobre o Conselho Tutelar, um órgão tão importante dentro da nossa sociedade, porém muito pouco entendido.

A Lei 8.069/1990 visa garantir os direitos e a proteção integral à criança e ao adolescente.

O Conselho Tutelar é um órgão protetor, não opressor, como é imposto por toda sociedade, criado para proteger a criança e o adolescente que se encontra com seu direito violado, conforme o art.98, incisos I, II e III do ECA.

Como, onde e quando o conselho tutelar deve atuar:

O Conselho Tutelar atua através de denúncias, podendo ser anônima ou não, para o Conselho Tutelar, Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente, Delegacia, Ministério Público, Assistente Social, CRAS, CREAS, através do Disque 100 ou qualquer outro órgão que a pessoa sinta-se segura. Qualquer um desses órgãos receberá a denúncia com a obrigação de manter sigilo em relação ao denunciante. Seu local de atuação são as mais variáveis, pois onde houver uma criança ou adolescente com seus direitos violados o Conselho Tutelar deve ser acionado, seja dentro do seio familiar, na escola, no hospital, nas ruas etc. Ressalto que o Conselho Tutelar não sai à caça de crianças ou adolescente nas ruas, realizar blitz, fiscalizar festas, bares e congêneres, atender adolescente acometido de ato infracional também não são de competência desse órgão.

Conforme o **artigo 17 da Resolução 170 do CONANDA**, é necessário que o Conselho Tutelar possua um local adequado para o desenvolvimento de suas atribuições e compe-

tências, sendo de fácil acesso à população, com sala reservada para que possa manter sigilo e descrição nos atendimentos, deve também possuir um veículo próprio.

O que diz o artigo 136 do ECA, Lei 8.069/1990

O Conselheiro Tutelar tem o dever e obrigação de conhecer o artigo 136 e seus incisos que vão de I à XII, neles estão descritos todas as atribuições do Conselho Tutelar e o mesmo somente deve acionar outros órgãos competentes, depois de esgotadas todas as possibilidades de atendimento sem êxito dentro do referido artigo que somente poderão ser revistas pela autoridade judiciária conforme o art.137.

Conforme **art. 4º, Parágrafo Único**, crianças e adolescentes são prioridades na garantia dos direitos, porém o Conselho Tutelar não deve ser substituído pela família.

Infelizmente, nos dias atuais, pela dificuldade financeira, tanto o pai quanto a mãe necessitam trabalhar fora, deixando seus filhos sob cuidados de terceiros e isso os leva a se sentirem culpados, perdendo toda autonomia sobre seus filhos e acabam querendo jogar a responsabilidade de educá-los para o Conselho Tutelar.

De acordo com o **art.101**, o Conselho Tutelar atua quando verificada a hipótese prevista no art. 98 nos **incisos I, II e III**. Isto é, o Conselho Tutelar não necessita ter certeza se a denúncia procede ou não, ele deve averiguar e tomar as providências cabíveis, visto que, a demora pode acarretar prejuízos para a criança ou adolescente. O Conselho Tutelar precisa ter muito claro que ele não possui formação para investigar, julgar e concluir, ele recebe a denúncia, atua e encaminha se necessário para as autoridades competentes para que sejam tomadas as providências cabíveis. O Conselho Tutelar tem autonomia para retirar do seio familiar qualquer criança ou adolescente que

se encontre em situação de risco por maus tratos, abuso sexual, negligência ou sofrendo qualquer outro tipo de violência, entregar sob responsabilidade de um parente sanguíneo, uma família extensa ou um abrigo, desde que informe imediatamente o juiz da comarca.

Conselho Tutelar não dá guarda de criança ou adolescente para ninguém, essa atribuição cabe somente ao Juiz de Direito.

Estamos em ano de eleição do Conselho Tutelar, ela é unificada e acontecerá no primeiro domingo do mês de outubro e o voto é facultativo, porém cabe a cada um de nós a responsabilidade de eleger uma pessoa consciente, comprometida e responsável para cuidar, zelar e garantir o direito das nossas crianças e adolescentes.

O Conselho Tutelar é formado por cinco membros da sociedade, residente no município onde atuam. São eleitos pela população municipal através de eleição, com dia, hora e local, marcado antecipadamente de acordo com a Lei Municipal e o edital sob responsabilidade do Conselho Municipal da Criança e do Adolescente e fiscalizado pelo Ministério Público conforme **art. 139** do ECA.

Em cada município deve haver pelo menos um Conselho Tutelar.

Referências bibliográficas e eletrônicas

BRASIL; Estatuto da Criança e do Adolescente, Lei nº 8.069 de 13 de Julho de 1990.

Experiência própria como Conselheira Tutelar em São Miguel Arcanjo SP, de 2001 a 2008

Assistente Social atuando na área da Proteção Social Especial

Elisabete Aparecida Moraes

Assistente Social CRESS 43016

Presidente do Conselho Municipal da Criança e do Adolescente de Cesário Lange



01



02



03



04

01 - Letícia, show com Henrique e Juliano, Abril Fest, Araçoiaba da Serra; 02 - Tambelli, Délia, Gabriella, Isabella e Raphael, 4º Porco no Rolete Rotary Club Tatuí, Centro Hípico, Tatuí; 03 - Vinícius, Rosana, Everaldo e Maria Cecília, Lançamento da One7, Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, Tatuí; 04 - Francisca e Fabiano, Dia das Mães, Massa & Cia 5 anos, Tatuí

O Boticário

no
Dia dos
Namorados
presenteie com kits
exclusivos de O Boticário.





05 - Everaldo, Ana Hickmann, Ricardo Amorim e João Paulo, lançamento One7, Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, Tatuí; 06 - Fernanda, Sílvia e Renata, Dia das Mães, Massa & Cia Sanos, Tatuí; 07 - Thamires e Raphael 4º Porco no Rolete Rotary Club, Centro Hípico, Tatuí; 08 - Guilherme, Claudio e Renata, niver Claudio, Perdizes, São Paulo; 09 - Gabriela e Yustrich, Posse da diretoria da OAB eleita para o triênio 2019/2021, Casa dos Advogados, Tatuí

ESTA' CHEGANDO

HORA DO INTERVALO

Que tal aproveitar e recarregar as baterias para o próximo período? Seja como ou onde for, desejamos que suas férias sejam deliciosas.

BOAS FÉRIAS!

anglo
TATUÍ

Javison
Hipnólogo

Pare de sofrer agora, venha fazer hipnoterapia
Javison Hipnoterapeuta

Anorexia - Ansiedade - Autoestima
Bulimia - Dependência Química - Depressão
Dores Crônicas - Estresse - Fobias
Insônia - Medo de Dirigir - Obesidade
Síndrome do Pânico - Transtorno Obsessivo Compulsivo - Timidez

(15) 99767-7805

Tatuí
Rua XI de Agosto, 41 | Sala 3 | Centro
São Paulo
Rua Vivência do Espírito Santo, 231 | Jd. Palmira | Guarulhos



10



12



11



13

10 - Celso, Pícida, João Paulo e Nathália, Lançamento da One7, Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, Tatuí; 11 - Luiz, Francisco e Rômulo, Posse da diretoria da OAB eleita para o triênio 2019/2021, Casa dos Advogados, Tatuí; 12 - Maria José, prefeita de Tatuí recebendo o “prêmio Mário Covas - prefeito empreendedor” 2017/2019, Memorial da América Latina, São Paulo; 13 - Adriana, 4º Porco no Rolete Rotary Club Tatuí, Centro Hípico, Tatuí



Experimente nossas pizzas especiais!

Saboreando cada pedaço com quem você mais gosta!

Feliz Dia dos Namorados

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

Mais informações:
(15) 3251-9688 / 99669-6390

Pizzaria
Ebo & Lima

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



14



15



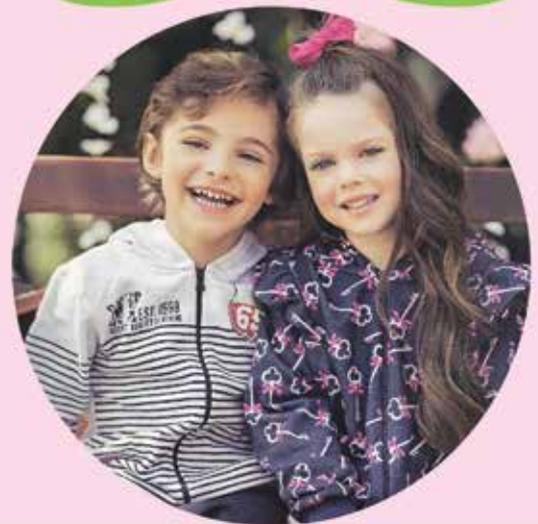
16



17

14 - Danilo, Caetano e Bruno, 4º Porco no Rolete Rotary Club, Centro Hípico, Tatuí; 15 - Renato e Bruno, Posse da diretoria da OAB eleita para o triênio 2019/2021, Casa dos Advogados, Tatuí; 16 - Lançamento da One7, Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, Tatuí; 17 - Nalva, Dia das Mães, Floricultura Quatrocentão, Tatuí

Coleção Outono/Inverno 2019



MALWEE KIDS! **SEMPRE KIDS** **RANDA MUNDO**

Rua XI de Agosto, 3045 | Loja 14 | Coop | Tatuí/SP
f /Tatiane Hoffmann Zieberg



18



19



21



20

18 - Regina, Claudio e Cyla, niver Claudio, Perdizes, São Paulo; 19 - Sérgio, Dia das Mães, Floricultura Quatrocentão, Tatuí; 20 - Rodrigo, Ramon, Rosângela, Roseli, Fabrício, Laércio, Caio, Ricardo e Marlene, Posse da diretoria da OAB eleita para o triênio 2019/2021, Casa dos Advogados, Tatuí; 21 - João Paulo e Maria José, lançamento da One7, Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos, Tatuí



*Bolo meio a meio
Dia dos Namorados,
para se comemorar juntinhos!*



Eméc

**A MAIOR
FRANQUIA
DE BOLOS
DO PAIS**
∞



**+100
SABORES
+300
LOJAS**

www.sodiedoces.com.br
f /Sodiê Doces

Rua José Bonifácio, 703 - Centro - Tatuí/SP
(15) 3259-1223

Licor com folhas de figo à moda de Benedito

Licor, o termo vem do latim “liquifacere”, que tem o significado de dissolver, refere-se às misturas que se empregam na fabricação da bebida que não costuma ser envelhecida por muito tempo, mas pode ficar algum tempo descansando até que atinja o sabor ideal. E este delicioso licor de folhas de figo que o nosso amado e amigo leitor Benedito Camargo, da cidade de Boituva, nos enviou é uma delícia... É bem simples de fazer e uma delícia para beber! Nós, da Revista Hadar, provamos, pudemos reviver momentos da nossa adolescência quando tomávamos exatamente esse licor e aprovamos! Anote aí o passo a passo, caro leitor!

Ingredientes:

- 1 litro de cachaça (use a que for da sua preferência)
- 25 folhas de figo (folhas de figueira)
- 4 copos (americano) de água
- 5 copos (americano) de açúcar
- Canela em pau e cravo a gosto
- 1 vidro para armazenar

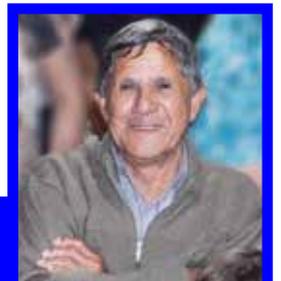
Modo de preparo 1:

Depois de bem lavadas, rasgue as folhas de figo. Coloque-as em uma panela junto com o açúcar, a água, a canela em pau e o cravo, de preferência moído, e deixe ferver por aproximadamente uma hora, vai fervendo... Após se tornar uma calda grossa, (é importante experimentar para ver se está bem doce, pois quanto mais açúcar, mais gostoso vai ficar, se preferir pode acrescentar mais), desligue o fogo e deixe esfriar por alguns minutos. Acrescente a pinga (cachaça). Coe e despeje em uma garrafa. Depois, é só servir bem geladinho.

Modo de preparo 2:

Depois de bem lavadas, rasgue as folhas de figo. Coloque-as em uma vasilha de vidro junto com a pinga e feche bem. Deixe armazenada por uma semana. Sempre é bom dar uma chacoalhada na vasilha. Após uma semana, faça uma calda grossa com o açúcar, coloque a canela em pau e o cravo. Deixe esfriar por alguns minutos, coe a pinga com as folhas do figo, já com o sabor do figo e junte à calda, mexa bem e despeje em uma garrafa. Depois, é só servir. Fica uma delícia!

Quer ver sua receita aqui na Hadar? Então, mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br e seja o próximo a brilhar com a gente!



Fui atrás de felicidade e voltei com pastel



TAMPELLI
PASTELARIA E LANCHONETE

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

CHURRASCARIA
O COSTELÃO



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

Foto: David Garcia

TAPEMAG[®]

Uma loja completa de soluções

QUALIDADE E PREÇO BAIXO.



**UMA LINHA COMPLETA DE
FERRAMENTAS MANUAIS
E ELÉTRICAS.**



EPI's



**MRO e
Rolamentos**



Jardinagem



**Peças
Agrícolas**



Mangueiras



Sinalização



Conexões

WWW.TAPEMAG.COM.BR

**R. Onze de Agosto, 1041. Tatuí - SP Tel: (15) 3451-1400
atendimento@tapemag.com.br / contato@tapemag.com.br**