Revista hadar®
www.revistahadar.com.br
10 Anos
DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R$ 9,90
ANO 11 • EDIÇÃO 131 • OUTUBRO DE 2018
editora camargo

A História deve ser preservada

Festa do Bom Velhinho:
Prestigie essa festa em Tatuí

Outubro Rosa:
Dez anos de conscientização

12 de outubro:
O dia mais esperado pelas nossas crianças

Mural hadar

Parabéns pela beleza da página MOMENTO LITERÁRIO! Amei! Beijos de luz e paz a todos da "REVISTA HADAR". Que a REVISTA continue brilhando.

Maria do Carmo (Carminha)
(Fazendo alusão à publicação da edição de setembro)

Muito linda homenagem ao querido Ivo Mendes, me lembro dele lá do Rotary Club quando eu era criança!

Bianca Alves
(Fazendo alusão à inauguração da Casa da Advocacia e Cidadania - Dr. Ivo Mendes)

Um dos Realize-se mais incríveis e transformadores que vi em todos esses anos de Hadar. Além de renovar a vida da querida dona Tica, também alegrou e emocionou todos ao seu redor por vê-la tão feliz! Parabéns para todas as lojas que participaram dessa transformação e parabéns a toda equipe Elmec Hadar!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro)

Hadar arrasou. Ótimas fotos!

Elizabete Amadei Amadei
(Fazendo alusão à inauguração da Casa da Advocacia e Cidadania - Dr. Ivo Mendes)

Parabéns, Bernadete Camargo Elmec, por patrocinar esse dia a essa pessoa tão iluminada e especial. Tica, você merece!

Walkyria Beltrami
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro, em que a Tica é a realizada)

Parabéns, Elmec Hadar, como sempre, maravilhosa!

Fatima Aparecida Bueno de Campos
(Fazendo alusão a edição de setembro)

Parabéns, Tica, você merece! Abraços a você e à família.

Rubens Tita Leite de Paula
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro, em que a Tica é a realizada)

70 anos onde? A aparência é de bem mais nova! Eu também quero!

Silvana Cruz
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro, em que a Tica é a realizada)

Adorei a matéria!!! Merecedora da homenagem!!! Parabéns, Elmec Hadar!

Andreia Fiuza
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro, em que a Tica é a realizada)

Elmec Hadar é sucesso em tudo o que faz. A revista mais lida do momento. Beijos e abraços a todos da empresa Camargo Elmec.

Solange Pantojo

Parabéns, lindo trabalho!

Marta Elisabete Pereira Rodrigues
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro)

Parabéns pela excelente cobertura do evento, Revista Hadar!

Veridiana Pettinelli
(Fazendo alusão à inauguração do Hotel Ibis, Tatuí)

Parabéns, Elmec Hadar! Ficaram lindas as fotos! Nós, da diretoria, agradecemos pela sua presença!

Rosangela Xisto
(Fazendo alusão à inauguração da Casa da Advocacia e Cidadania - Dr. Ivo Mendes)

Essa transformação foi incrível!!! Tica ficou muito linda!!! Parabéns aos colaboradores!

Rosangela Xisto
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro, em que a Tica é a realizada)

Que linda! Uma excelente cozinheira! A comidinha dela não tem igual! Beijos.

Luciana Mosconi
(Fazendo alusão ao projeto Realize-se, edição de setembro, em que a Tica é a realizada)

DATAS COMEMORATIVAS 2018 | Outubro

01 - Dia Internacional da Música/ Dia do Vendedor/ Dia do Vereador/ Dia de Santa Teresinha/ Dia Internacional das Pessoas Idosas
02 - Dia Internacional da Não-Violência/ Dia do Anjo da Guarda
03 - Dia Mundial do Dentista/ Dia das Abelhas
04 - Dia dos Animais/ Dia de São Francisco de Assis/ Dia da Natureza/ Dia do Cachorro
05 - Dia de São Benedito/ Dia Nacional da Micro e Pequena Empresa
06 - Dia de São Bruno
07 - Eleições 2018/ Dia do Compositor Brasileiro
08 - Dia do Nordestino
09 - Dia do Atletismo
10 - Dia de São Daniel Comboni
12 - Dia das Crianças/ Nossa Senhora Aparecida/ Dia do Engenheiro Agrônomo/ Dia do Corretor de Seguros/ Dia Nacional da Leitura
13 - Dia Nacional do Fisioterapeuta e do Terapeuta Ocupacional
14 - Dia do Meteorologista
15 - Dia do Professor/ Dia Mundial da Lavagem das Mãos
16 - Dia de São Geraldo/ Dia do Chefe
17 - Dia da Agricultura/ Dia do Eletricista/ Dia da Indústria Aeronáutica Brasileira/ Dia do Profissional da Propaganda/ Dia Internacional da Erradicação da Pobreza/ Dia da Música Popular Brasileira
18 - Dia do Médico/ Dia do Pintor / Dia do Estivador/ Dia de São Lucas
19 - Dia do Profissional de Informática/ Dia do Guarda Noturno/ Dia Nacional da Inovação
20 - Dia do Maquinista/ Dia do Poeta/ Dia do Arquivista/ Dia Mundial do Controlador de Tráfego Aéreo/ Dia Mundial da Osteoporose/ Dia Mundial da Estatística
21 - Dia do Contato Publicitário/ Dia Nacional da Alimentação na Escola/ Dia do Ecumenismo
22 - Dia do Paraquedista/ Dia do Enólogo/ Dia da Praça/ Dia Internacional de Atenção à Gagueira
23 - Dia da Força Aérea Brasileira/ Dia do Aviador
25 - Dia do Dentista/ Dia de São Crispim e São Crispiniano/ Dia de São Frei Galvão/ Dia do Sapateiro
26 - Dia do Trabalhador da Construção Civil
28 - Dia do Servidor Público/ Dia do Flamenguista/ Dia de São Judas Tadeu
29 - Dia Mundial da Psoríase/ Dia Nacional do Livro/ Dia Mundial do AVC
30 - Dia do Comerciário/ Dia do Ginecologista/ Dia do Fisiculturista/ Dia do Balconista/ Dia da Decoração/ Dia da Merendeira Escolar
31 - Dia das Bruxas – Halloween/ Dia Nacional da Poesia/ Dia do Saci/ Dia Mundial da Poupança/ Dia da Reforma Protestante/ Dia da Dona de Casa

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

Carta ao leitor

Prezado leitor, está chegando a suas mãos mais uma edição da nossa querida Revista Hadar, como sempre repleta de reportagens que interessa a você nas áreas de saúde, cultura, universo teen, entretenimento e um amplo leque de assuntos. Uma edição quente, já que estamos na Primavera e, além das flores e dos passarinhos mais alegres, já podemos sentir também o aumento do calor.

E por falar em calor, caro leitor, a nossa reportagem de capa está pegando fogo, já que aborda a questão da segurança e prevenção contra incêndios, tendo em vista a tragédia do Museu Nacional, no Rio de Janeiro, consumido por um grande incêndio.

Para muitos, o Brasil é um país que não preserva sua história. E, agora, além de não a preservar, corre o risco de vê-la destruída por tragédias como a do Museu Nacional, acontecimentos que podem ser evitados com a devida manutenção e prevenção de incêndios. Mas, ao contrário do que pensam algumas pessoas, o Brasil possui mais de três mil museus. Então, para especialistas, esta é uma nação que preserva sua história, sim, ainda que muita coisa deva ser melhorada.

Aliás, falando em melhorar, apenas para lembrar, neste mês, vamos às urnas, vamos decidir quem vai liderar nosso País por mais quatro anos, estamos vivendo uma crise de novas lideranças, e a alternância no poder é algo saudável para a nação. Mas é preciso ter tranquilidade e votar com a razão, ou o incêndio poderá ser de grandes proporções para o País. No dia 07 de outubro, vote consciente!

Ah! Nesta edição, caro leitor, você também vai conhecer a história de um garotinho de 07 anos, que tem muitos sonhos... Esperto, falante... Ainda que passe por certas dificuldades, nunca perde a alegria de viver e de sonhar... Não deixe de ler na seção Realize-se!

E quando o assunto é solidariedade, conscientização, reflexão... A Hadar faz questão de publicar. Aqui, você poderá conhecer um pouco mais sobre o Lar do Bom Velhinho, uma instituição que preza principalmente pela saúde e bem-estar de seus assistidos, e que fará um jantar no dia 27 de outubro, com o objetivo de arrecadar fundos para reformar a cozinha da instituição. Não deixe de prestigiar!

É isso, a Hadar traz temas que estão em alta no momento, pois o nosso foco é, foi e sempre será abordar assuntos que agreguem em sua vida. Esperamos que você tenha uma ótima leitura, que goste muito do conteúdo desta edição e que continue sempre brilhando com a gente! Até novembro!

MODA
Transparência: Uma super tendência para a estação mais quente do ano. 12

QUALIDADE DE VIDA
Doença de Lyme: Você já ouviu falar dessa doença? Atente-se a ela! 32

CULTURA
MPB: O encontro entre letra e melodia. 37

AUTOS & CIA
Tecnologia: Sistema multimídia é um dos diferenciais na hora da compra do veículo. 51

UNIVERSO TEEN
Drogas: É importante que os pais conversem abertamente com os filhos. 48

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 e Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Marry Calvino

Criação/Diagramação
Elmec Comunicações
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, Carlos Alberto Meccia e Fabiana Grechi

Agradecimentos
Erica Masson, Rosana Cibok, Simone Raimondi, Luisa Bauke, Dr. Renato Andrade Chaves, Equipe Pedagógica Educrescere, Rogério Vianna, Claudio Elmec, Assessoria de imprensa do Conservatório de Tatuí, Departamento de Cultura de Tatuí, Assessoria de Imprensa de Cerquilho e Assessoria de Imprensa de Tietê, www.corpodebombeiros.sp.gov.br e www.x-pres.com.br

Distribuição
Boituva, Capela do Alto, Cerquilho, 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.

vai ter

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

A Associação de Surdos de Tatuí informa que, até o dia 13 de dezembro, acontece a segunda turma deste ano (que é a última) do curso de LIBRAS - Língua Brasileira de Sinais. As aulas são ministradas na EMEF - José Tomas Borges, todas as quartas-feiras, das 19h às 21h. A escola fica na Rua Cel. Guilherme, 210, Centro, Tatuí. Informações: (15) 99850-5050.

Fique atento! Dia 04 de novembro começa o Horário de Verão, este ano vai iniciar mais tarde, devido a hipótese de ter o 2º turno das eleições, foi solicitado pelo Gilmar Mendes, presidente do Supremo Tribunal Eleitoral, que o início seja neste dia. Desta forma, teremos duas semanas a menos deste horário.

Atenção! O Enem (Exame Nacional do Ensino Médio) 2018 iniciará no primeiro dia do Horário de Verão. A primeira prova será no dia 4 de novembro e vai das 13h30 às 19h. Já a segunda será no dia 11 de novembro e começa também às 13h30, mas acaba um pouco mais cedo, às 18h30. O horário de abertura dos portões é às 12h. Às 13h, eles são fechados e aí ninguém mais pode entrar. Por isso, não deixe para chegar em cima da hora. O bom mesmo é tentar estar no local um pouco antes das 12h, para se sentir tranquilo e começar a fazer o exame sem sobressaltos. Detalhe: Os horários oficiais do Enem seguem o fuso de Brasília. Não se esqueça de levar um documento original com foto (não serve fotocópia) e caneta esferográfica preta fabricada em material transparente. É aconselhável também levar o cartão de confirmação de inscrição.

Em Tatuí, no Conservatório, acontece: dia 07, às 11 h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, orquestras de Cordas Infantil, Infantojuvenil e Juvenil do Conservatório de Tatuí, professor responsável Adriano Contó; dia 09, às 20h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, Big Band Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável Joseval Paes; dia 10, às 20h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto Jazz Combo Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável Paulo Malheiros; no período de 11 a 14, às 19 h, 4ª Mostra Téspis do Conservatório de Tatuí, vários espetáculos e horários, coordenação Fernanda Mendes e Rogério Vianna; dia 16, às 20h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, Grupo de Choro Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável Altino Toledo; dia 17, às 20h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, Coro Infantil, Coro de Câmara e Coro Jovem do Conservatório de Tatuí, professoras responsáveis Miriam Cândido e Cibele Sabioni; dia 18, às 20h, Jazz Combo do Conservatório de Tatuí , coordenação Cláudio Sampaio; dia 19, às 20h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, Grupo de Percussão Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável Agnaldo Silva; dia 20, às 18 h, Orquestra Sinfônica do Conservatório de Tatuí, regência Edson Beltrami; dia 21, espetáculo duplo, às 11h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, Orquestra Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável Gustavo Bimbatti, e às 18h, 3ª Mostra de Prática de Conjunto, Banda Sinfônica Jovem do Conservatório de Tatuí, professor responsável José Antônio Pereira; dia 24, às 20h, Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí; dia 25, às 20h, Grupo de Percussão do Conservatório de Tatuí, coordenação Luis Marcos Caldana; dia 26, às 20h, Coro do Conservatório de Tatuí; dia 27, às 18h, Banda Sinfônica Jovem do Estado, regência Mônica Giardini, nos tímpanos Danilo Valle; dia 30, às 20h, Gala Lírica do Conservatório de Tatuí, coordenação Cristine Bello Guse; dia 31, às 20h, Big Band do Conservatório de Tatuí, coordenação Paulo Malheiros. Os eventos acontecem no Teatro Procópio Ferreira, localizado à Rua São Bento 415, com entrada gratuita. Informações (15) 3205-8464/ (15) 99613-1922 ou www.conservatoriodetatui.org.br.

Em São Paulo, no período de 10 a 14 de outubro, no Expo Center Norte, acontece a 11ª BGS - Brasil Game Show – 2018, a BGS sagrou-se a maior feira de games da América Latina. O evento reúne as principais empresas do setor, que apresentam as novidades do mercado de PC, console, mobile, realidade virtual (VR), card games e jogos de tabuleiro. Além disso, na BGS, os visitantes podem conferir alguns dos maiores lançamentos em jogos, ou seja, games que ainda nem foram lançados no mercado e que podem ser conferidos e testados no evento. Informações: www.brasilgameshow.com.br

No São Paulo Expo, acontece, de 19 a 21 de outubro, a Adventure Sports Fair – 2018 - Feira de Esportes e Turismo de Aventura, o mais importante evento da América Latina dedicado aos esportes e ao turismo de aventura. Desde 1999, a feira é um sucesso, a Adventure Sports Fair se fortalece a cada nova edição, reunindo as principais marcas e destinos do mercado, as agências governamentais e as principais ONGs do setor. Informações www.adventurefair.com.br.

No Centro de Exposição Frei Caneca, no período de 24 a 26 de outubro, acontece a FENALAW – 2018, uma exposição e congresso para o mercado jurídico, que é considerado o maior evento jurídico da América Latina. Além da exposição, que reúne novas soluções, produtos e serviços destinados a escritórios de advocacia e departamentos jurídicos, o evento oferece o mais conceituado conteúdo do mercado com foco em administração legal e também sessões estruturadas de networking. Informações: www.informagroup.com.br/fenalaw/pt.

Em Tatuí, no período de 15 a 19 de outubro, acontece a Semana do Empreendedor. Uma semana voltada a empresários (Microempreendedor Individual - MEI, Micro Empresa - ME e Empresa de Pequeno Porte – EPP) e terá palestras transmitidas ao vivo pelo Youtube, por meio de um canal fechado. Todas as palestras serão gratuitas e transmitidas na sede da Associação Comercial e Empresarial de Tatuí, situada à Rua XV de Novembro, 491 (1º andar), Centro. As vagas são limitadas e as inscrições devem ser feitas pelo telefone (15) 3305-4832.

Já em Tietê, a Semana do Empreendedor, 15 a 19 de outubro, será realizada na sede da ACET com transmissão via Youtube, exclusiva para os Agentes de Atendimento. Assim, é necessário fazer a inscrição para participar. Informações: (15) 3282-1291 (ACET) / (15) 3285-2887 (SEBRAE Tietê).

10 anos de Outubro Rosa

É importante que os pais conversem abertamente com seus filhos sobre os assuntos que os assustam durante essa fase de transição

Em outubro, o Brasil fica cor-de-rosa. Você sabe por quê? A cor, que ilumina monumentos históricos e prédios públicos em todo o país, serve para promover a conscientização da população sobre o câncer de mama, como uma parte importante das ações do chamado Outubro Rosa.

De acordo com os dados recentes do Instituto Nacional de Câncer (INCA), a partir de 2018, estima-se que mais de 59 mil novos casos de câncer de mama sejam diagnosticados no Brasil por ano. O número indica que, a cada 100 mil mulheres, cerca de 56 desenvolvam a condição. Os dados alarmantes posicionam a doença como a segunda que mais acomete mulheres em todo o mundo.

Por conta desses números, há exatos dez anos, o Outubro Rosa chegava de maneira organizada ao Brasil, com ações simultâneas em diversas cidades, com a ajuda da Federação Brasileira de Instituições Filantrópicas de Apoio à Saúde da Mama (FEMAMA). Com um objetivo claro de promover a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e tratamento adequado do câncer de mama, a fim de proporcionar maior acesso à assistência em saúde e reduzir os índices de mortalidade pela doença.

Para este ano, o tema da campanha nacional estimula a formação de redes de apoio. Com a hashtag #CompartilheSuaLuta, a campanha visa mostrar que pacientes e familiares podem encontrar em ONGs e mesmo junto a outras pessoas um apoio, principalmente em pessoas que entendem o que o paciente está vivendo e traga informações úteis para enfrentar o câncer de mama.

A desinformação e a falta de apoio ainda são a dificuldade nesse setor. Um estudo publicado, em 2016, na revista Breast Cancer Research and Treatment, analisou mais de um milhão de posts sobre o câncer de mama. Utilizando um software para mineração de dados, os autores detectaram que 38% dos posts abordavam dificuldades relacionadas ao diagnóstico e tratamento da doença. Entre estas barreiras estavam aspectos emocionais (medo, ansiedade, negação, depressão); crenças pessoais (percepções errôneas, preferências e aspectos religiosos e espirituais); e aspectos físicos (efeitos colaterais e mudança corporal provocados pelo tratamento), além de falta de recursos financeiros, comunicação ruim com a equipe de saúde e experiências prévias negativas.

Mais do que buscar informações e fazer o autoexame, é preciso que juntemos nossos braços fortes para ajudar milhares de mulheres que passam por momentos de grande dor e desespero com essa doença. Com certeza, somos capazes de amenizar esses sentimentos. #CompartilheSuaLuta.

ALEIXO MINERAÇÃO
Produzindo qualidade, para você economizar

Areia fina e média
Areia grossa usinada
Pedra e pedrisco

Estrada Iperó a Tatuí, KM 04 | Distrito Industrial | Iperó/SP | (15) 3266-1014/3266-2436/ 99119-7848
www.aleixomineração.com | vendas.aleixomineracao@gmail.com

Um lugar para você que precisa morar perto de tudo!

Grande oportunidade

120 meses para pagar*

Terrenos de **250m²**

RESIDENCIAL
TROPICÁLIA GARDEN

#TROPICÁLIAGARDEM

Informações:

(15) 99745-5853

Alameda Tropical | Boituva/SP

empreendimentos imobiliários
sartorelli
de boituva

Endereço do loteamento: Alameda Tropical - Jardim Tropicália - Boituva/SP
Número de registro 6.572 - Oficial de Registro de Imóveis de Boituva - Certidão de Aprovação do GRAPROHAB nº 258/2014 - Alvará de Licença nº 8437/2014 de 20 de julho de 2015
* Financiamento diretamente com o empreendedor - CRECI: 66936-F

Elmec

Querendo comprar um PC Gamer?

Confira as principais dicas dos especialistas e monte uma máquina com o melhor custo/benefício do mercado

Montar um computador gamer não é uma tarefa fácil, principalmente para quem está começando. Além de precisar de um certo conhecimento técnico, o usuário tem de passar horas pesquisando os preços de cada componente em várias lojas diferentes e se certificar de que todas as peças sejam compatíveis entre si. É relativamente fácil se perder em meio a tantos soquetes, barramentos e especificações técnicas distintas.

Existem muitas lojas físicas onde os atendentes e vendedores são treinados para poder montar a máquina dos seus sonhos, ou a que melhor couber no seu bolso. Existe também a facilidade da internet, porém, para isso, é necessário o conhecimento técnico que falamos no início.

Para ajudar nessa questão, falamos com especialistas que deram algumas dicas para a hora que você for montar seu PC Gamer.

A primeira coisa que você deve saber é o que tanto você vai precisar para começar. Um setup básico deve conter: Processador (CPU) e Placa mãe, cooler para a CPU, memória RAM, unidade de processamento gráfico (GPU), armazenamento em HDD ou SSD, periféricos (mouse, monitor, teclado).

As desenvolvedoras, ao lançarem um game, costumam divulgar o hardware necessário na forma de duas seleções: os requisitos mínimos e os requisitos recomendados. Em posse de uma dessas listas de componentes, você poderá encontrar facilmente no Google um ponto de partida para sua busca.

A placa de vídeo é o item principal ao montar PC Gamer, determinando a qualidade em que seus jogos irão rodar. As definições gráficas dos jogos vão do Low ao Ultra (baixo, médio, alto, ultra). Um PC Gamer de entrada poderá executar a maioria dos jogos nas configurações medias, em Full HD. Já um PC Gamer custo/benefício oferecerá um desempenho ótimo em Full HD, rodando a maioria dos jogos em Ultra. E para aqueles que desejam jogar em 4k, é recomendada a montagem de um PC Gamer de desempenho extremo.

Ajuda extra

Caso você não tenha muito conhecimento e resolva buscar na internet suas peças, o site CraftMyBox te ajuda a escolher toda a configuração de seu PC, testar a compatibilidade dos componentes e comparar os preços de cada peça nas lojas brasileiras. *https://craftmybox.com/*

Chegou o dia delas!

Toda criança tem direito a receber amor, carinho, educação e alimentação. E hoje é um dia para se lembrar disso

O dia 12 de outubro é aguardado ansiosamente por todas as crianças no Brasil. Isso porque para elas é época de ganhar presentes, se divertir com atividades e brincadeiras e aproveitar o dia ao máximo, pois é quando se comemora o dia das crianças no país. Mas por muito tempo ficou no esquecimento, mesmo entrando para o calendário oficial, no Brasil.

Contudo, você realmente sabe por que comemoramos o Dia das Crianças? Claramente, existem as típicas razões econômicas, porém elas só adquiriram força depois da década de 1960 – sendo que o Dia das Crianças foi originalmente instituído no Brasil em 1924. Mas por quê?

Coincidentemente - ou não - 12 de outubro é o dia em que Cristóvão Colombo descobriu as Américas, batizando-as informalmente de "continentes crianças", pois foram descobertas tardiamente. Pensando nisso, o deputado federal Galdino do Valle Filhou criou o Dia das Crianças nesse período em terras tupiniquins, depois de ser sediado em 1923, na cidade do Rio de Janeiro, então capital do Brasil, o 3º Congresso Sul-Americano da Criança. Foi aí que Galdino do Valle Filho elaborou o projeto de lei que estabelecia essa nova data comemorativa. No dia 5 de novembro de 1924, o decreto nº 4867, instituiu 12 de outubro como data oficial para comemoração do Dia das Crianças. Em outros países, os pequenos comemoram em diferentes datas – na Índia é em novembro, em Portugal é em junho e no Japão é em maio.

Mundialmente falando, é mais comum que os países comemorem o Dia das Crianças no dia 20 de novembro – data oficial estipulada pela Organização das Nações Unidas. De acordo com a Declaração dos Direitos das Crianças, todas elas, independente da raça, cor, credo, religião e sexo, têm direito a receber amor, carinho, educação e alimentação. Essa data, segundo a ONU, é como um lembrete na luta contra os mais diversos tipos de exploração infantil que existem ao redor do mundo.

Essa data serve para lembrarmos que elas são o futuro da humanidade, e que merecem ser tratadas com todo carinho que puder, para que possam fazer um futuro ainda melhor para outras crianças que virão, e assim, um mundo bem melhor também para todos. Viva o futuro, viva as crianças de todo mundo!

Festa do Bom Velhinho

Instituição fará festa para arrecadar fundos para reforma da cozinha

RECANTO DO BOM VELHINHO
VALE DA LUA

Desde 1989 ajudando idosos desamparados na cidade, o recanto conta atualmente com 50 acolhidos e sobrevive de repasses municipal, federal e fundo do Idoso, além da contribuição dos acolhidos e principalmente de doações, sendo que recebem todo tipo, desde alimentos básicos até medicação. Uma fonte de renda secundária é o bazar feito com a doação de roupas usadas, que fica na Av. Zilah de Aquino, 900, e funciona todas as segundas-feiras, das 13h às 17h.

A instituição preza principalmente pela saúde e bem-estar de seus assistidos, e conta com diversas atividades como assistência médica, fisioterápica (quando necessária), alimentação especial para diabéticos e hipertensos, além das atividades de recreação, parte muito importante para alegrar a vida de seus moradores.

Conforme explica Claudia Fagundes, assistente social do Recanto, o sentimento de ajudar essas pessoas é algo nobre. "De doação, de dedicação, aquele que se doa, recebe muito mais do que aquele que está sendo atendido, servir ao outro é um dom, que faz com que o ser humano se torne uma pessoa melhor a cada dia", explica.

Então, para poder ajudar nesse novo objetivo de deixar a vida desses idosos ainda melhor, o objetivo da instituição é reformar a cozinha com uma renda extra, independente de seus gastos cotidianos. E, para isso, fará uma festa especial na cidade para a arrecadação de fundos.

Quem quiser ajudar, além de comparecer à festa - que contará com atrações musicais, barracas de lanches, bebidas, doces e brincadeiras - pode entrar em contato no Recanto do Bom Velhinho, com o Sr. Joaquim (administrador) ou Claudia (assistente social), através do telefone (15) 3251-2669, ou pessoalmente, na sede, Rua Prof. Ary de Almeida Sinisgalli, 235, Vale da Lua, em Tatuí. Eles necessitam de doações de vários itens para as barracas da festa, além de material de construção para colaborar com a reforma da cozinha.

Festa do Bom Velhinho
27 de outubro de 2018 - 17h00 às 23h00
Praça da Concha Acústica – Tatuí

caderno de
MODA

Transparência está na moda

Uma super tendência para o verão 2019 vem diretamente das passarelas de moda

A O verão é aquela época do ano que tudo é festa, os *looks* são mais confortáveis e os dias mais leves – inclusive por conta do calor que faz no Brasil. Se depender das grifes que desfilaram durante a Semana de Moda de Nova York, nós iremos usar muita transparência na próxima estação.

Essa é uma tendência que veio chegando aos poucos, mas que definitivamente conquistou seu espaço. Apesar de ousada, se for combinada com as peças certas, é uma forma de dar aquele toque de estilo que faz toda a diferença no *look*.

Claro que para entrar na onda da transparência é preciso ser cheia de ousadia e personalidade, até porque essas peças revelam nossa pele, mas ao mesmo tempo deixam a mente imaginar, sem ser vulgar. E diferente do que podíamos pensar, elas prometem fazer sucesso também em *looks* diurnos. Para as mais discretas é possível fazer sobreposições de camisetas transparentes com camisetas básicas, por exemplo.

Se você é do time que quer aderir, mas ainda não sabe como, separamos algumas dicas bem fáceis para não errar na hora de apostar na transparência.

- Que tal pegar aquela lingerie linda que você tem e apostar em um *look* que deixa a peça à mostra? O truque é usar uma peça toda transparente por cima, deixando à mostra aquela peça linda.

- Além dos tecidos fluidos e românticos, você também pode encontrar em tecidos mais encorpados. É possível encontrar peças transparentes em tule, voil, organza, crepe, hazard, musselinas, principalmente nos tons de pele humana e até mesmo no preto que é um super clássico.

- Vá aos poucos: comece apostando apenas em apenas uma peça transparente, como a blusa, e não no *look* inteiro. E, ao invés de usar um sutiã, invista em um *top*.

- Use a transparência a seu favor, escolhendo a região que mais gosta do corpo para ficar em evidência.

- Se quiser apostar em um *look* todo transparente sem gastar dinheiro é só tirar o forro de um vestido ou saia e usar com *hot pants* e um sutiã bonitinho.

CHOLET®

STROKE

PADRONAGEM

CORI

Cléo Aidar

EG
ESTELA GEROMINI

nem

RUTH VALENTE

LE LIS BLANC DEUX

MICHEL ABRAHÃO

LezaLez

CAMILA KLEIN

Rua Juvenal de Campos, 351 . Tatuí/SP . (15) 3205-2758/WhatsApp (15) 99665-8565
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo

Kenzo Takada

A trajetória de um dos maiores sinônimos de fragrâncias cobiçadas em todo mundo

Ícone da moda mundial, Kenzo Takada se aposentou oficialmente da costura em 1999, mas a marca que leva seu nome segue influente 48 anos depois de fundada — assim como o japonês, famoso também pelos perfumes que assina.

Kenzo Takada nasceu em fevereiro de 1939, em Himeji, no Japão. Com o pós-guerra, teve uma infância, segundo o próprio, muito difícil, onde se resumia em estudar para os vestibulares e ir ao cinema. Ele tinha duas irmãs mais velhas e nessa época era comum que elas aprendessem prendas domésticas – elas se especializaram em corte e costura e começaram a circular revistas de moda pela casa. Não demorou para Kenzo se interessar pelo assunto.

Mesmo contra sua vontade, frequentou a Universidade de Kobe, onde se sentia entediado e pouco tempo depois retirou-se, contra a vontade da sua família. Em 1958, entrou para uma escola de moda, Bunka Fashion College de Tóquio, que tinha então apenas abertas suas portas para estudantes do sexo masculino. Lá, ele ganhou o prêmio SO-EM, em 1960, com um *look* que hoje ele reconhece que tinha grande influência de Pierre Cardin, e assim começou a ganhar projeção.

Depois de muito trabalho para conseguir comprar seu apartamento em 1964, com as Olimpíadas no Japão, ele teve que ceder o terreno para as construções – em troca de um bom dinheiro. Com o capital, ele foi para Paris de navio. Lá, foi onde tudo começou realmente.

O sucesso de Kenzo começou em 1970: neste ano, ele apresentou sua primeira exposição na Galeria Vivienne, sua primeira loja, Jungle Jap foi aberto, e uma de suas modelos apareceram na capa da revista ELLE. Sua coleção foi apresentada em Nova Iorque e Tóquio em 1971. No ano seguinte, ganhou o Editor Fashion Club de prêmio do Japão.

Hoje, ele é sinônimo de fragrâncias cobiçadas, aprisionadas em frascos simples e belos. Mas, há mais de quatro décadas, a grife era sinônimo de inovação e ousadia, que aliava a tradição milenar japonesa às novas tendências da moda internacional, especialmente de Paris.

Odontologia Koza

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

imagem meramente ilustrativa.

TRATAMENTOS

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

Drª. Naomi Koza
CRO 108096
Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361
Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

www.odontologiakoza.com.br

Tatuí
Rua Brigadeiro Jordão, 140 - Centro
(15) 3259-6343
São Paulo
Rua Tirso Martins, 100 - 2° andar CJ.202 (próximo ao metrô Santa Cruz)
(11) 2532-5177

(11) 99217-3076
Odontologia Koza
Odontologia Koza

O Realize-se do mês de outubro é dedicado ao mês das crianças e, neste mês, o sortudo foi Giliard Henrique de Souza, um garotinho de 7 anos, que nasceu e mora em Tatuí, estuda no 2º ano do Ensino Fundamental, na E.M.E.F. Prof. José Tomás Borges. A sua mãe nos contou que ele é uma criança muito agitada, gosta muito de falar, é muito inteligente, amoroso, mas quando ele fica nervoso, sai de baixo! Sua mãe nos contou também que ele sofre de TOD (Transtorno Opositivo de Disfunção) e que só percebeu que ele tinha o problema quando a bisavó dele faleceu, ele sentiu muito a sua perda e começou a apresentar os sintomas.

Giliard chegou até nós através de um contato com uma pessoa do Rotary Club Tatuí, que é envolvida em causas sociais. Ele tem uma linda irmãzinha, de três aninhos, que ele ama muito. Em conversa, descobrimos que realmente é um menino muito querido, falante, tem uma personalidade forte e ao nosso ver já sabe bem o que quer...e, mais uma vez, com a ajuda de nossos colaboradores e parceiros, conseguimos realizar mais esse sonho! Ele nem acreditava que tudo aquilo estava acontecendo de verdade! A todo instante ele nos perguntava, "e agora?", "nossa, eu estou ficando famoso". E não é que ficou mesmo! Até autógrafo ele já deu! Estava se sentindo um artista, parecia um príncipe.

Hora de realizar sonhos...

Como todo príncipe, Giliard fez seus pedidos e muitos deles foram atendidos, iniciando pela loja ***Tathy Modas Infanto Juvenil***, galeria da COOP, que doou um lindo conjunto de inverno de moletom, uma calça jeans da marca Mister Boy, uma camiseta polo na cor cinza, com âncoras brancas e um conjunto de calor, ambos da marca Sempre Kids, um belíssimo pulôver com desenhos geométricos da marca Gueda e ainda 3 pares de mais e 4 cuecas, o *look* foi completo! Mas não parou por aí não! A Tathy ainda doou para a sua irmãzinha 4 calcinhas, 3 pares de meias, dois conjuntos de verão da marca Sempre Kids e um lindo laço de cabelo da patrulha canina (sky). A criançada vai arrasar nesta estação usando as roupas da nova coleção da Tathy Modas!

E assim continuou como um conto de fadas... A loja ***Chic Show Calçados & Acessórios***, galeria da COOP, mostrou vários modelos de calçados que acabaram de chegar, mas ele escolheu um par de tênis na cor preta e branca e também um par de sandálias do Homem Aranha, um arraso! A Chic Show doou também um par de sandálias cor de rosa para a irmãzinha de Giliard. Eles pareciam estar sonhando...

Giliard também sofre de estrabismo, há tempo não usava os óculos porque estavam quebrados, a ***Ótica do Roberto*** conseguir aproveitar as lentes, limpando-as e doou uma linda armação em acetato, na cor preta, da marca Mizuno, para ele poder acompanhar melhor as tarefas escolares. Ele ficou parecendo um intelectual.

Quem, mais uma vez, colaborou para a realização deste sonho foi ***O Boticário***, que doou um kit de sabonetes Dr. Botica – banho da coragem e uma colônia infantil Dr. Botica - poção da coragem, que o deixou mais valente... "quando ele abriu a embalagem e retirou o frasco da caixa, imediatamente, associou o brasão que ilustra o produto ao do policial, foi algo impressionante!". A sua irmãzinha também ganhou uma colônia infantil Petit Sophie Jeans, que oferece os cuidados necessários para tornar o mundo das crianças repleto de magia e de encanto. Eles amaram!

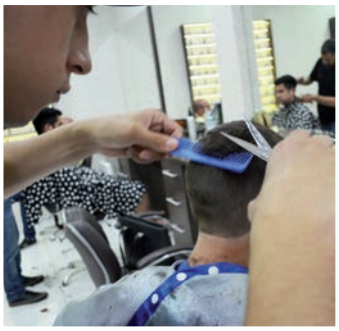
Quem também participou doando um lindo caminhão-caçamba, na cor branca, para o nosso pequeno foi a loja ***Castelo dos Brinquedos***. Giliard se empolgou tanto com o brinquedo que, no dia seguinte ao Realize-se, a sua mãe nos mandou uma foto e uma mensagem contando que ele acordou às 5h para brincar! Isso não tem preço!

E entre todos os pedidos feitos, assim como qualquer criança, o sonho também é doce. Ainda que Giliard tenha algumas restrições com o açúcar, neste dia, ele pôde abusar das guloseimas e se deliciou com a cesta recheada de biscoitos, bombons, chocolates, bis que o ***Supermercado Pozitel*** doou. Ele ficou encantado e preocupado se os chocolates iam derreter...uma aventura só! Dava gosto de ver a alegria naquele rostinho!

Fotos: Cláudio Elmec Bernadete Elmec e Leonardo Manis Casarini

Hora de transformar o visual...

No Salão ***Ponto Hair***, galeria da COOP, Giliard foi super bem recebido, assim que chegou já foi para a Esmalteria fazer as unhas, onde a manicure e pedicure Poliana cortou, lixou e passou base fortalecedora em suas unhas das mãos e dos pés. Ele se sentiu um lorde. Após, pelas mãos da Débora, fez massagem, ele estava muito curioso para saber como era, contou que nunca tinha feito e que para ele era um sonho. Giliard ganhou a tão esperada massagem relaxante que se iniciou nas orelhas e terminou nos pés. Só mesmo a massagem da Débora para conseguiu fazer com que ele, por alguns segundos, relaxasse, ele não parava de falar! Hora do cabelo... Pelas mãos do Fábio, nosso realizado ganhou um corte degradê com risco, lavou, secou e ganhou um topete feito com pomada profissional da linha K-Pro, que, aliás, são produtos utilizados no salão.



Hora do jantar...

No restaurante ***Rosa Rigatoni***, galeria da COOP, Giliard e seus familiares foram muito bem atendidos, puderam degustar das delícias da casa, já de entrada comeram uma porção de batatas fritas e polentas, como prato principal comeram massa tradicional, nhoque à bolonhesa, rondeli 4 queijos, massa recheada 4 ingredientes, massa kids e beberam Fanta Uva. Eles ficaram super à vontade!

Depois desses momentos incríveis, Giliard e sua irmãzinha foram brincar na ***Toca do Tatu - Park Infantil***, um lugar mágico de brincadeiras e diversão e fica ali mesmo na galeria da COOP, ao lado do restaurante, lá, eles passaram momentos inesquecíveis... Brincaram na piscina de bolinhas, pula-pula, escorregador, jogaram futebol... Certamente, foi um dia maravilhoso e que ficará para a história do Giliard. Nós, da Revista Hadar, desejamos que você nunca deixe de sonhar e assim como todo conto de fada, desejamos que você seja feliz para sempre!

E, assim, sob os flashes de Bernadete Elmec, encerra-se mais um Realize-se!

Ótica do Roberto

Castelo dos Brinquedos

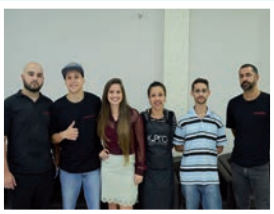
Rosa Rigatoni

Toca do Tatu - Park Infantil

Chic Show - Calçados & Acessórios

Tathy Modas Infanto Juvenil

Esmalteria Ponto Hair



Salão Ponto Hair

O Boticário

Supermercado Pozitel

O nosso muito obrigado a todos que ajudaram a transformar mais esse sonho em realidade:

Tathy Modas Infanto Juvenil - Girl & Boys, Rua XI de agosto, 3045, loja 14, Galeria da COOP, Tatuí, /Tatiane Hoffmann Zieberg; ***Chic Show - Calçados & Acessórios,*** Rua XI de agosto, 3045, loja 06, Bairro Valinho, Tatuí, fone: (15) 99640-5507/ 99752-7523, /Chic Show; ***Salão e Esmalteria Ponto Hair,*** Rua XI de agosto, 3045, Bairro Valinho, Tatuí, fone: (15) 3022-0092/(15) 99838-3805, /Ponto Hair Tatuí; ***Toca do Tatu - Park Infantil,*** Rua XI de agosto, 3045, Bairro Valinho, Tatuí, fone: (15) 3305-4537/ (15) 99775-0043, /Toca do Tatu, tocadotatu; ***Rosa Rigatoni,*** Rua XI de agosto, 3045, loja 24, Galeria da COOP, fone: (15) 99739-9672, /Rosa Rigatoni; ***Castelo dos Brinquedos,*** Rua José Bonifácio, 592, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-7020, lojas também em Boituva, Porto Feliz, Capivari e Itu, site: www.castelodosbrinquedos.net, /Castelo dos Brinquedos, castelodosbrinquedos; ***Ótica do Roberto,*** Travessa dos Pracinhas, 59, Centro, Tatuí, fone: (15) 3305-2895/98808-3935, /Otica do Roberto; ***Supermercado Pozitel,*** Praça do Mercado, 63, Centro, Tatuí, fone: (15) 3251-4513, /Supermercado Pozitel; ***O Boticário,*** Rua XI de Agosto, 3045, Galeria da COOP, Bairro Valinho, Tatuí, fone: (15) 3305-4590

Apoio: Elmec Comunicações

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí-SP, CEP 18270-010 ou mande e-mail com endereço, telefone e foto para: ***jornalismo@revistahadar.com.br*** e seja você a próxima! E não se esqueça de que é muito importante mandar o número do telefone para entrarmos em contato.

CASAS DE PRAIA

Os cuidados que você deve ter ao adquirir um imóvel no litoral

O Não existe melhor local para relaxar do que uma casa na praia. No entanto, às vezes, a gente mais trabalha do que descansa. Mas o que fazer para evitar desgastes? Preparamos esta matéria para dar algumas dicas que irão facilitar os momentos de lazer, tanto para quem irá construir quanto para quem já comprou um imóvel pronto.

Quando compramos um terreno no litoral e damos início a um projeto, nós nos esquecemos de detalhes que serão importantes no futuro.

A maresia é um dos maiores vilões das edificações, pois ela ataca portões, portas e janelas de ferro. Por isso, a melhor forma de evitar corrosões é optar pelo uso do alumínio para todos os caixilhos e fechamentos.

Para a parte de iluminação segue o mesmo raciocínio. Os lustres, arandelas e espetos de jardim também podem ser exclusivamente de alumínio.

Para a parte interna, o problema maior está no armazenamento de roupas e mantimentos pelo aparecimento do mofo. A melhor solução para evitar armários é criar closets apenas com prateleiras e caprichar na ventilação e iluminação. Para mantimentos, o ideal é ventilar e controlar a iluminação direta.

Tudo isso acontece em função das altas temperaturas aliadas a umidade relativa alta que gera o vilão chamado mofo.

Para vidros, podemos trabalhar com peças tipo brise na frente do vidro, que tem a possibilidade de abrir e fechar para ajudar na proteção dos vidros, contra seres microscópicos e materiais orgânicos decompostos que vêm junto com as gotículas da maresia e grudam nos vidros, formando uma crosta de difícil remoção.

Para o mobiliário, pode-se optar por móveis feitos em alvenaria. Fazer camas, beliches e sofás feitos a partir do assentamento de tijolos e posterior reboco. Essa forma colabora com a limpeza e organização dos ambientes, tornando-os práticos e saudáveis.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Hotel IBIS é realidade em Tatuí

Na noite do dia 10 de setembro, investidores, autoridades, amigos, convidados e representantes da imprensa participaram do descerramento da faixa inaugural do hotel IBIS, na cidade de Tatuí, um empreendimento que oferece 133 apartamentos e capacidade para 294 hóspedes.

O empreendimento chegou à cidade através de uma parceria entre as empresas Cedros Incorporadora, Safe Hotéis e JPBF Empreendimentos.

Para iniciar a solenidade, que aconteceu no lobby do hotel, o empresário Caio Ermani – um dos investidores do empreendimento – ressaltou que a inauguração do hotel é a realização de um sonho entre os parceiros e que "Foram anos de muita luta para podermos estar aqui, ver este sonho se realizando hoje e entregar este presente para a cidade, é muito gratificante", disse ele.

Passando a palavra para João Paulo Boneder Fiúza, representante da JPBF Empreendimentos Imobiliários, que disse "uma ideia não vale nada se ela não for posta em prática. O IBIS Tatuí representa a ideia de projetos e pessoas que acreditam em Tatuí e que vivem para vê-la prosperar", disse Fiúza em tom emocionado. Ele também disse que a hotelaria é algo novo para eles e por isso a parceria com a Safe Hotéis tem valido muito. "Não conhecemos a operação hoteleira e a Safe Hotéis trouxe a expertise para colocar este hotel em operação. Agradecemos muito também ao Fábio Rogério Vieira, do Hotel Del Fiol, a quem não vemos como concorrente, mas sim como parceiro e, juntos, entregamos a melhor hospedagem em Tatuí", finalizou Fiúza.

Na sequência, os irmãos André Lanna Moutran, e Gabriel Lanna Moutran, representando a Cedros Incorporadora e a Safe Hotéis, fizeram uma reflexão sobre os quatro anos de desafios até chegar o dia de hoje – a inauguração. "É um grande prazer estar aqui hoje e entregar este hotel, que está pronto para operação. Passamos por fases difíceis, mas vencemos os obstáculos. As parcerias foram muito importantes para podermos estar aqui. Temos que valorizar muito a gestão de Oswaldo Marchini, diretor de Operações da Safe Hotéis, que trouxe sua expertise de muitos anos inaugurando hotéis da marca IBIS pelo Brasil. Estamos muito felizes em poder abrir este hotel internacional em Tatuí", afirmou André.

"Buscamos a empresa hoteleira líder do mercado para poder oferecer o melhor hotel econômico da cidade. É preciso dizer que enquanto muitos deixam o país para investir lá fora, nós aqui acreditamos no Brasil", comentou Gabriel. Ele ainda fez uma comparação com o número de apartamentos oferecidos em países vizinhos e frisou que o Brasil ainda está "engatinhando" nos investimentos no setor hoteleiro. "Ainda estamos começando, mas em harmonia com os nossos parceiros e em conjunto com o pessoal do Hotel Del Fiol – que também fez uma obra maravilhosa, ampliando as instalações -, vamos poder atender a demanda", finalizou ele.

Em seguida, caminhando para o final das falas, o vice-prefeito Luiz Paulo Ribeiro da Silva, argumentou que a inauguração mostra "a força da cidade e o quanto Tatuí ainda pode crescer". Ainda argumentou que ele e a prefeita estão acostumados a inaugurar obras públicas e que a inauguração do IBIS Tatuí estava sendo uma surpresa. "Estar aqui vendo jovens investidores preocupados com nossa cidade é muito bom. É muito bom também ver tantas pessoas prestigiando a cidade. Já podemos adiantar e dizer que iremos fazer a obra de pavimentação da marginal da rodovia Romano Schincariol para melhorar o acesso ao hotel", comentou o vice-prefeito.

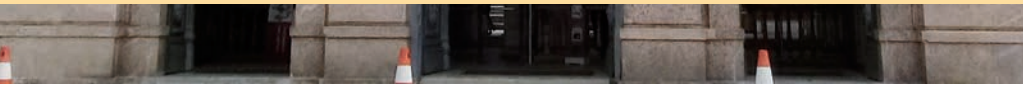
Encerrando os discursos, a prefeita Maria José Vieira de Camargo Gonzaga disse que o dia fora muito importante para Tatuí. "A Capital da Música abre as portas para este empreendimento hoteleiro, que vai gerar mais emprego e renda, e também está se consolidando como um município em franco desenvolvimento. É aqui que temos o maior conservatório musical da América Latina e a cidade está preparada para o turismo e negócios", finalizou.

Após as falas, os empresários, investidores, acompanhados da prefeita e do vice-prefeito, fizeram o descerramento da fita inaugural, em seguida foi o oferecido um delicioso coquetel, servido pelo Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, aos presentes.

Av. Jaqueline Poles, 215 | ao lado do Fórum | Tatuí/SP |(15) 3042-0701
www.safehoteis.com.br | www.ibis.com

Fotos: Sérgio Roberto de Oliveira

PRESERVAR A HISTÓRIA É PRESERVAR A IDENTIDADE DE UM POVO



Historiador fala da importância da preservação histórica

O incêndio no Museu Nacional, no Rio de Janeiro, chamou a atenção de muita gente para a questão da preservação da nossa história e de como é feita esta preservação.

Segundo informações, o incêndio destruiu um acervo de aproximadamente 20 milhões de itens, além de anos de trabalho de cientistas e pesquisadores. Fundado em 1818, por Dom João VI, era um dos maiores museus de história natural e antropologia das Américas, até ser destruído pelo fogo. É neste museu que estava guardado o crânio de Luzia, apontada como a brasileira mais antiga e um dos primeiros habitantes das Américas. O crânio comprovaria que os humanos chegaram ao continente americano entre 12 e 13 mil anos atrás e teriam vindo da Europa e Ásia, passando pelo estreito de Bering, que liga os oceanos Ártico e Pacífico e separa a Rússia dos Estados Unidos, mais precisamente do estado americano do Alasca.

A descoberta de Luzia é importantíssima, mas é apenas uma entre tantas histórias e objetos que haviam no museu e que podem ter sido destruídos pelo fogo. Por aí já é possível imaginar a importância da preservação de nossa história e dos museus.

No Brasil, existem quase 3,8 mil museus, segundo o historiador e gestor de cultura Rogério Vianna, coordenador do Museu Histórico Paulo Setúbal, em Tatuí.

Segundo ele, este número contradiz o senso comum de que o Brasil não preserva sua memória. "Não vejo o Brasil como um país sem memória, prova que a plataforma dos Museus Brasileiros (Museusbr) tem, hoje (14/09), atualizado o total de 3794 museus cadastrados com o intuito de garantir um processo de trabalho mais democrático e participativo, permitindo que a sociedade tenha uma participação direta na inclusão de informações e produção de conhecimento no campo dos museus, mapeando assim o que é salvaguardado de norte a sul de nosso país, seja no campo histórico, ou no campo cientifico, preservando a Identidade Cultural de nosso País".

Vianna explica que "essa plataforma do IBRAM (Instituto Brasileiro de Museus) foi criada em 2015 e prova que o Brasil tem uma preocupação com a salvaguarda de sua memória. Há no indivíduo, sim, um sentimento social do cidadão em preservar sua história, mas, ao mesmo tempo, para se isentar de obrigações, quanto ao compromisso dessa preservação, fica mais fácil depositar essa responsabilidade ao poder público e aos gestores do equipamento apenas. Pouca gente, mas pouca gente mesmo tem se empenhado um pouco em usufruir desses locais de memória, de forma a salvaguardar a História Nacional, no campo cultural cientifico".

Cuidados

Rogério Vianna fala sobre os cuidados que a pessoa e as instituições devem ter ao guardar objetos históricos. "Cada museu tem uma vocação, essa vocação está redigida no Plano Museológico de cada Instituição e deve ser a cartilha, a "Carta Magna" dos gestores de Instituições Museais. Nela. constam as disposições gerais e norteia a verdadeira vocação do Museu. Um gestor museal deve estar atento a este plano em sua totalidade. O Museu Histórico Paulo Setúbal, por exemplo, possui vários aspectos que norteiam o nosso museu, primeiramente. o sentimento inicial de Nilzo Vanni em reunir peças, de tatuianos e da história da cidade; posteriormente, as peças de identidade nacional do patrono Paulo Setúbal, imortalizado pela Academia Brasileira de Letras, e que salvaguarda o galardão utilizado em sua posse na ABL, objetos de uso pessoal e obras literárias escritas pelo escritor tatuiano; entre outros objetos históricos que ficam longe dos olhos do público, na Reserva Técnica do Museu. A expografia do museu, atualizada em 2010, é fiel à vocação do museu e o gestor tem que observar cada detalhe para preservar o acervo do museu, se não está lhe faltando luminosidade, ou se não há excesso dela, ou seja, ver se o acervo está devidamente protegido de possíveis acidentes, bem como ter ciência se o sistema elétrico está adequado e se precisa de reparos, observar a questão dos equipamentos necessários nas normas técnicas aplicadas à edificação para proteção do acervo e do patrimônio, para ver se estão em bom funcionamento", contou o coordenador.

Vianna explica ainda que "o gestor e toda a equipe de trabalho de um equipamento museal têm de fazer vistorias diariamente sobre o funcionamento do edifício e do acervo com

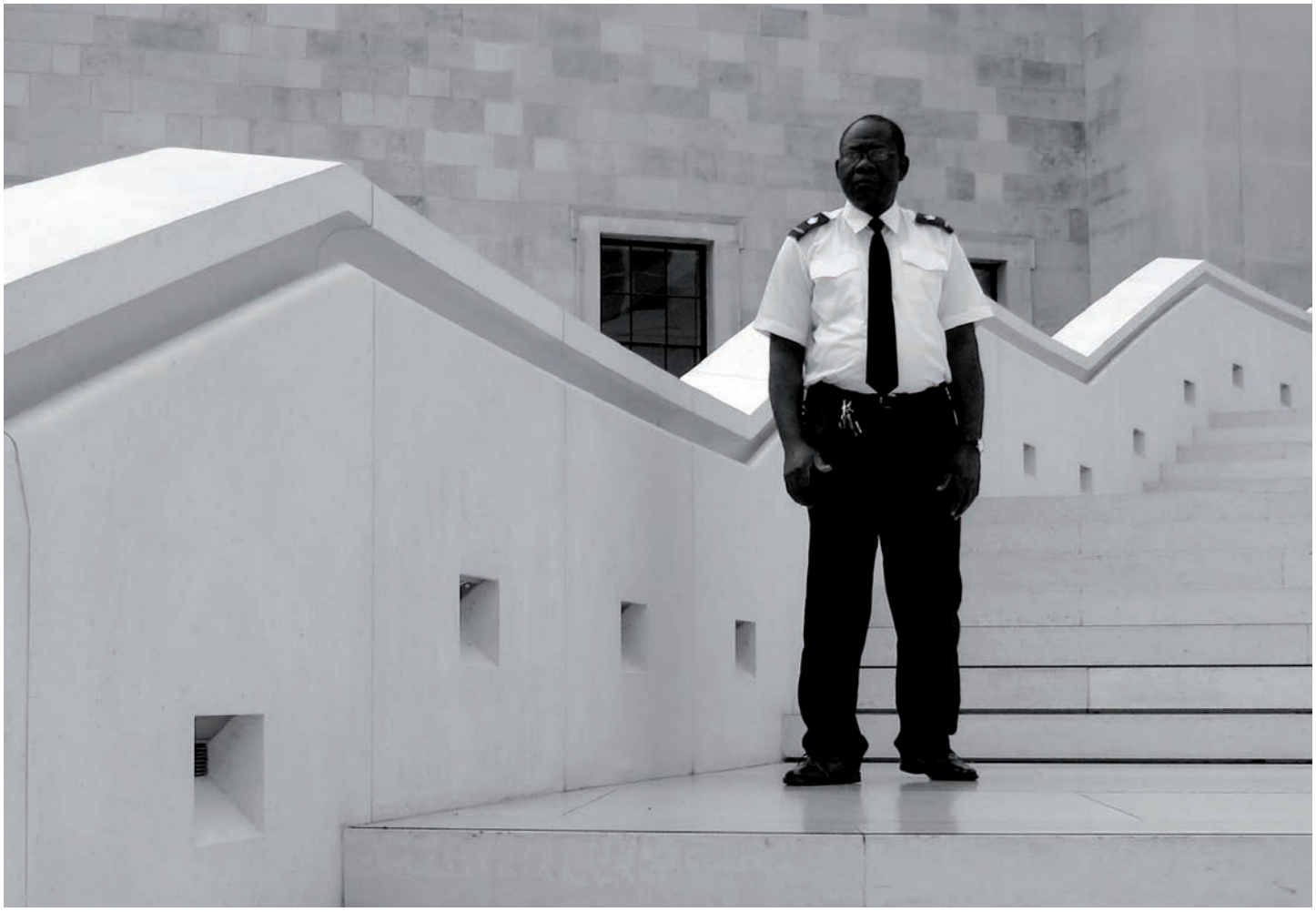
o intuito de evitar prejuízos à memória. No Museu Paulo Setúbal, essa vistoria é realizada antes do início das atividades púbicas e pós o término da visitação, e tudo deve constar no livro de ocorrências".

Ele lembra que o Museu Paulo Setúbal "é um dos mais visitados do interior paulista, e em 2010 passou por uma reforma e readequação no seu acervo, possibilitando a produção de uma instalação mais moderna e eficaz quanto ao exigido pelas Normas Técnicas de segurança. Desde janeiro de 2017, não houve registro de vandalismo nem quanto ao acervo e muito menos quanto à edificação, ao prédio que foi construído em 1920, ou seja, há 98 anos. São perceptíveis o respeito e o sentimento que o tatuiano tem pelo Museu Histórico Paulo Setúbal".

Treinamento

"Sempre ocorre capacitação dos funcionários, cada um dentro de suas funções, mas tanto o IBRAM quanto o SISEM-SP (Sistema Estadual de Museus do estado de São Paulo) possibilitam que nossos agentes passem por treinamento quanto à salvaguarda de nosso acervo", afirmou Vianna sobre a capacitação de funcionários da instituição.

Ele afirma também que "o Museu Paulo Setúbal é por vocação ser histórico e por esse motivo deve ser prioridade do gestor salvaguardar e respeitar sua vocação. Atualmente, por meio de projetos, tais como: Noite da Seresta, Exposições Temporárias, entre outros, buscamos salvaguardar a memória de ilustres tatuianos, tanto os *in memorian* (já falecidos), quanto os



que estão contribuindo para a formação cultural de nossa Cidade Ternura. Isso só é permitido pois nossa Instituição Museal faz parte do Departamento de Cultura e tem Rubrica especifica no LOA (Lei Orçamentária Anual). O Museu tem um corpo de pesquisadores e historiadores que estão a frente do Museu sempre sendo orientado por um Museólogo".

Segurança

Sobre a segurança da estrutura física do prédio do museu – e de outros prédios públicos – Rogério Vianna disse que "o Brasil é um país que se sensibiliza em suas tragédias: em 2013, a Boate em Santa Maria, em 2015, o Museu da Língua Portuguesa, em 2018, o Museu Nacional da Quinta da Boa Vista. Sempre que um fato trágico ocorre, o sentimento momentâneo de que esteja tudo de acordo faz com que as mídias foquem seus trabalhos no entorno destas tragédias, que, ao meu ver, são positivas, pois alertam a população que devemos observar nosso patrimônio. O Museu é um edifício, como já dito, que passou por uma reforma em 2010 e está totalmente adequado às Normas Técnicas de Segurança".

Finalizando, o coordenador explica a importância de se preservar a história: "a história é a identidade de um povo, a diversidade cultural de nosso povo é riquíssima e essa identidade precisa ser respeitada, por meio da preservação de nossa história podemos nos entender como sociedade, por esse motivo a importância de preservar nossa história. Quando a apagamos, como no caso ocorrido tragicamente em 02 de setembro, com o edifício do Museu Nacional, limamos as pontas de nossos dedos, fragilizamos nossa digital".

Normas

Segundo o engenheiro mecânico e também de segurança Claudio Elmec, (CREA 060.105.435-3), a segurança e prevenção contra incêndios, "em todos os lugares onde existe concentração de pessoas, o cálculo para dimensionamento do Projeto de Prevenção de Incêndio segue as Instruções Técnicas do Corpo de Bombeiros (IT)".

Ele explica que "cada Estado tem as suas Instruções Técnicas do Corpo de Bombeiros que, em alguns casos, podem ser as mesmas. Estas podem ser modificadas conforme as análises

e são publicadas para livre acesso de consulta. As do Estado de São Paulo foram atualizadas em 15 de março de 2018".

Cláudio Elmec comenta ainda que "deveria partir das próprias pessoas a conscientização de que a prevenção visa à segurança das mesmas que trabalham e/ou circulam no local. Acidentes acontecem, porém, sempre por trás deles tem uma falha que as perícias acabam localizando, muito difícil para o Corpo de Bombeiros fazer tudo sozinho, não teria pessoal suficiente", como o Alvará de Funcionamento só é concedido após a atuação do Corpo de Bombeiros, na emissão ou renovação de Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB) ou Certificado de Licença do Corpo de Bombeiros (CLCB), já se vai entrando em um ciclo de melhorias preventivas e maior participação de todos.

Orientação

Em caso de incêndio em um estabelecimento de concentração de pessoas, Elmec afirma que "a orientação é sempre para evadir-se do local, a não ser que tenha tido um treinamento para o combate inicial (Brigada de Incêndio), e imediatamente acionar o 193, além de seguir todas as sinalizações que orientam para deixar o local".

Ele também observa que, em algumas instituições, "dependendo do número de funcionários, existe um percentual que é treinado para a Brigada de Incêndio, que dependendo do risco da instituição, este combate inicial acaba apoiando em muito o Corpo de Bombeiros".

Cada um fazendo a sua parte

Cláudio Elmec indaga que "como podemos culpar" uma entidade (em caso de incêndio) se, logo após a obtenção do AVCB ou CLCB, ocorre uma negligência nos cuidados, como uma alteração de *layout* onde deixamos de atender aos mínimos detalhes, por exemplo, na parte elétrica? Os documentos têm uma validade, mas isso não significa que não devemos cuidar das recargas dos extintores, da vida útil das mangueiras, do sistema de alarme e outros pontos".

Bombeiros

Em resposta às perguntas enviadas pela Hadar, o Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo afirmou que não é um órgão fiscalizador "e somente o faz quando da emissão do CLCB e AVBC e o mesmo faz as vistorias".

A corporação informou que no site www.corpodebombeiros.sp.gov.br/ estão disponibilizadas informações sobre prevenção a incêndios, incluindo a parte legal (legislação), regularização e até uma cartilha (em formato PDF) com orientações, noções de prevenção contra incêndios e dicas de segurança. O documento afirma que "baseado em sua experiência no atendimento diário de ocorrências, o Corpo de Bombeiros da Polícia Militar do Estado de São Paulo tem procurado disseminar e implantar, cada vez mais, a consciência prevencionista da segurança na sociedade, visando minimizar a ocorrência de incêndios e outros incidentes nefastos. Estatisticamente, com o decorrer do tempo, verifica-se o crescimento acelerado das grandes cidades, onde se percebe a verticalização avançar a grande escala, contrariamente com o que se verifica em relação aos incêndios e acidentes, justamente devido à melhora da consciência prevencionista, obtida por meio de legislações atualizadas, órgãos de fiscalização comprometidos com a segurança, e o aumento das atividades comunitárias e publicitárias com vistas à prevenção de incêndios e acidentes".

A cartilha esclarece ainda que "de acordo com o Decreto Estadual nº 56.819/11, todas as edificações, excetuando-se as "Residências Unifamiliares", necessitam de regularização junto ao Corpo de Bombeiros. O referido Decreto foi instituído com os seguintes objetivos: proteger a vida dos ocupantes das edificações e áreas de risco, em caso de incêndio; dificultar a propagação do incêndio, reduzindo danos ao meio ambiente e ao patrimônio; proporcionar meios de controle e extinção do incêndio; dar condições de acesso para as operações do Corpo de Bombeiro; e proporcionar a continuidade dos serviços nas edificações. Por isso, o Corpo de Bombeiros do Estado de São Paulo elaborou esta cartilha de orientações. No primeiro capítulo, apresentamos noções de prevenção contra incêndio nas edificações, incluindo noções de combate a incêndio, emprego dos extintores e plano de abandono em edificações. O segundo capítulo explora os cuidados que devemos ter no lar ou no trabalho para se evitar incêndio e acidentes domésticos mais comuns. Para maiores esclarecimentos, o interessado deverá consultar a legislação pertinente, ou mesmo procurar o Posto de Bombeiros mais próximo".

O documento informa ainda que mais informações podem ser obtidas no site da corporação.

O idoso e seus desafios

População Idosa: Crescimento, Maus Tratos e Políticas Públicas

A perspectiva do aumento da população idosa no Brasil merece maior atenção, pois pode trazer consequências irreversíveis, necessitando assim de maior importância na efetivação de políticas públicas para atendimento desta população.

Muitos países estão vivendo transformações significativas nos últimos anos no processo de envelhecimento que nos fazem refletir, pois a longevidade apresenta maiores problemas para os cofres públicos, principalmente com Saúde e no Setor da Previdência Social.

O homem do século XXI se preocupou em buscar formas de longevidade, mas não se preparou para receber esta população, gerando a violência devido à falta de informações e ausência de pessoas capacitadas para lidar e cuidar da pessoa idosa.

Segundo Hudson (1999), a violência contra os idosos ocorre desde o princípio da humanidade, estando, hoje, mais explícita aos olhos da sociedade.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) de 2002 define violência contra o idoso como um ato de acometimento ou omissão, que pode ser tanto intencional como involuntário, podendo provocar lesões graves físicas, emocionais e morte.

1- O crescimento populacional da pessoa idosa e seus desafios:

O avanço da tecnologia e a Lei 10741/03 do Estatuto do Idoso favorecem para que as pessoas tenham um envelhecimento mais saudável e ativo, dando a elas mais autonomia e independência, e uma vida com qualidade, dignidade e respeito.

Segundo a OMS, estima-se que, em 2020, terá mais idoso acima dos 65 anos do que crianças com menos de 05 anos pela primeira vez na história mundial. Em 2050, de cada 05 pessoas, 01 será idosa, e teremos 02 bilhões de pessoas com idade acima dos 65 anos, sendo necessário melhorar o serviço ao idoso, unindo o setor público e privado, através de convênios, consórcios e aumento das finanças municipais relacionadas aos idosos.

2-Características de violência praticada aos idosos:

a) Violência física ocorre por meio de empurrões, tapas ou por outros meios mais graves, como agressão com cintos, objetos caseiros, arma branca e até arma de fogo.

b) Violência psicológica é muito dolorosa, pois não há evidências físicas, mas a pessoa é desprezada, discriminada, fazendo-a que sinta tristeza, solidão e se isole, causando sofrimento mental, podendo acarretar uma depressão ou confusão mental.

c) Violência sexual é muito traumática, a vítima é utilizada para obter excitação sexual através de aliciamento, violência física e psicológica e ainda sendo obrigada a manter relações sexuais com o agressor, gerando na vítima muita culpa e baixa autoestima. Os principais tipos de abuso sexual cometidos são: beijos forçados e atos sexuais não consentidos.

d) Abandono é perverso e acontece de várias formas e por inúmeros motivos: Retirar o idoso de sua própria casa sem sua permissão, privá-lo da convivência familiar, incapacitando-o de decisões sobre sua vida, saúde e finanças, deixando faltar alimentação, medicamentos e outras necessidades básicas; colocá-lo em instituições como asilo ou casa de repouso contra sua vontade e não visitá-lo.

e) Negligência é muito comum, pois não há preocupação com acessibilidade e a adequação do espaço às suas necessidades. O setor público é campeão em falhas, visto como vilão da negligência pela falta de atendimento especializado, de capacitação aos funcionários que atendem esse público, longas filas de espera para consultas e exames.

f) Violência econômico-financeira e patrimonial é o interesse em pensões alimentícias, aposentadorias, realização de empréstimos, usam de cartões e outros tipos de bens.

Segundo estudos, mais de 60% das denúncias feitas no Brasil são de abuso econômico-financeiro e patrimonial, entre eles sobressaem o roubo de cartões e furtos nos caixas eletrônicos, cheques, dinheiro e objetos de valor, geralmente usando tanto a violência física quanto a psicológica, aproveitando sua vulnerabilidade física e mental, causando lesões, traumas e até a morte.

g) Violência autonegligenciada é aquela que chama atenção, pois é a própria pessoa que maltrata a si mesma, negando-se aos cuidados básicos como: tratamento médico e higiene pessoa. A pessoa também se isola da família e do mundo.

Considerações finais

O Brasil já se identifica como um dos países com alto índice de idosos e espera-se que a família e a sociedade, em geral, conscientizem-se dessa nova realidade ,cobrando ações do poder público como: planejamento de ações, políticas de atendimentos específicos, humanização no atendimento, capacitação de profissionais com a finalidade de promover a articulação de diferentes saberes e práticas, na perspectiva da interdisciplinaridade.

Referências bibliográficas e eletrônicas

BRASIL; Estatuto do Idoso, Lei nº 10.741 de 01 de Outubro de 2003.

CEPAN: Encontro Temático, Envelhecimento da População e Desenvolvimento Econômico, São Paulo, 2015.

HUDSON, M.F. E. Abuso e Negligência. Disponível em: http://www.seniornet.org.

Elisabete Aparecida Moraes
Assistente Social CRESS 43016
Pós-graduada em Políticas Públicas
Email: elisabeteamorais@gmail.com

Gratidão faz bem à saúde

Estudos comprovam benefícios de ser grato

Ser uma pessoa grata pode trazer vários benefícios à vida de alguém, incluindo melhorias na saúde e qualidade de vida.

Não, esta não é uma notícia falsa (fake news). Vários estudos e profissionais, como psicólogos, apontam que a gratidão pode melhorar a vida da pessoa. Estudo da Universidade da Califórnia revela que pessoas que expressam gratidão são mais bem-dispostas, dormem melhor, cansam-se menos e têm menos problemas ligados à saúde do coração.

Segundo este estudo, quem expressa gratidão sobre pequenas coisas da vida têm melhor humor, dormem melhor, são mais eficazes na resolução de problemas e têm menos probabilidades de desenvolver inflamações.

A pesquisa realizou testes psicológicos, durante dois meses, com 186 voluntários (homens e mulheres) que apresentavam insuficiência cardíaca. O objetivo era medir os níveis de gratidão e bem-estar dos voluntários. Foram avaliados sintomas de depressão, da qualidade do sono, do cansaço, da confiança de cada um nas próprias capacidades e de marcadores de inflamações no organismo.

Paralelamente, alguns dos participantes deveriam escrever três coisas pelas quais estavam mais gratos ao longo do período avaliado. Como resultado, quem utilizou o "diário da gratidão" mostrou redução nos níveis de vários biomarcadores inflamatórios, bem como uma maior variação do ritmo cardíaco enquanto escreviam, um fator associado a um risco cardiovascular mais reduzido. A conclusão foi a de que reconhecer e registrar a gratidão faz bem ao coração, e não apenas no sentido metafórico da ação.

Precisa praticar

Mas assim como quase tudo na vida, não basta ser grato, é preciso praticar regularmente a gratidão. Isto pode ajudar você a ver o mundo de outra forma, sendo grato por tudo o que você é e tem, criando uma corrente de energia muito forte que emana boas vibrações. A gratidão faz muito bem para a vida de quem pratica, não só para a alma, mas também corpo.

Benefícios

Veja alguns benefícios comprovados que a gratidão pode trazer à sua vida:

As festas de final do ano, como o Natal, podem ser os feriados mais infernais do ano para os nutricionistas e produzir uma série de histórias de brigas entre familiares bêbados, com as quais os psiquiatras vão lidar mais tarde. Porém, recentemente, elas são as festas favoritas dos psicólogos que estudam as consequências do ato de agradecer.

Cultivar uma "atitude de gratidão" tem sido associado a bons hábitos de saúde, sono mais tranquilo, menos ansiedade e depressão, maior satisfação com a vida em longo prazo e à gentileza no trato com os outros, incluindo parceiros românticos. Um novo estudo mostra que se sentir grato faz com que as pessoas tenham menos probabilidade de se tornar agressivas quando são provocadas.

Qualidade de Vida

Ter um pet faz bem pra saúde

São inúmeros os benefícios que um animal de estimação pode trazer para um lar

Além de graciosos e bons companheiros, ter um animal de estimação faz bem à saúde. Existem diversas provas disso, como no hospital Albert Einstein, em São Paulo, que, há alguns anos, liberou visitas de bichos a pacientes internados, inclusive em unidades semi-intensivas. O motivo da permissão é a humanização do tratamento e a interferência positiva que eles exercem na cura.

Conforme explica Rosana Cibok, psicóloga, CRP 06/141653, quando temos um animal de estimação, criamos uma relação de cumplicidade, pois ao mesmo tempo que ele depende de nós para sobreviver, passamos a depender deles pelo que nos proporcionam. Ou seja, a responsabilidade que adquirimos em busca de seus cuidados podem nos fazer mais atentos às responsabilidades gerais. A interação que eles nos proporcionam em relação ao mundo também nos permite ver e viver em sociedade de forma mais leve e descontraída.

Levar seu pet para o trabalho, por exemplo, é uma cultura vinda de empresas internacionais. A Google adotou essa prática e hoje se considera uma empresa dog-friendly. Além de cachorros também são aceitos gatos, pássaros, entre outros animais domésticos. O que essa atitude pode mudar em nossas vidas que são permeadas de atribuições e compromissos que nos geram estresse, conflitos internos e também interpessoais? "Nossos pets nos trazem alegria, sensação de bem-estar e conforto. Isso causa a diminuição da produção de cortisol, que está ligada ao estresse, fazendo com que a frequência cardíaca diminua e nos sintamos mais relaxados para o desempenho de nossas funções, explica.

De modo geral, a ciência comprova que quem leva a vida acompanhado de animais tende a viver mais e melhor por vários motivos: os donos se exercitam mais, são mais felizes, mais dispostos, menos estressados, etc. Os benefícios para o bem-estar humano que compartilha da companhia de um pet são tão expressivos que eles são utilizados como terapia alternativa para pacientes em tratamento de doenças graves, como câncer e alzheimer.

"Os animais de estimação são carinhosos de forma pura e sincera e o nosso cérebro é capaz de reconhecer um gesto sincero, por isso, os benefícios dessa convivência é muito positivo", conclui Rosana.

Você está com o metabolismo lento?

Saiba se sua dificuldade para emagrecer tem a ver com a velocidade do seu metabolismo

Você está seguindo a dieta certinha e praticando exercícios físicos, mas ainda assim não consegue emagrecer? A culpa pode ser do seu metabolismo. Metabolismo basal (MB) ou Taxa metabólica basal (TMB) é a quantidade mínima de energia necessária para que um indivíduo consiga manter as funções fisiológicas em níveis normais, mesmo estando em repouso. O metabolismo basal corresponde a cerca de 60 a 70% de nosso gasto calórico diário. Quanto maior for, mais calorias serão gastas pelo corpo. Porém, muitas vezes, esse metabolismo está tão lento que acabamos tendo dificuldades para perder peso.

Algumas causas de metabolismo lento são o hipotireoidismo, genética, diabetes, dieta, estresse e desequilíbrio hormonal. Da mesma forma que alguns alimentos podem acelerar o ritmo do nosso corpo, outros são responsáveis por deixá-lo mais lento, o que causa cansaço, desânimo e acúmulo de calorias. O primeiro passo para descobrir o que está atrasando seu organismo é fazer um teste clínico para intolerâncias alimentares e alterações hormonais.

Sintomas do metabolismo lento:

• **Ganho de peso e dificuldade para emagrecer:** com a queima baixa, é natural que o corpo tenha mais facilidade para transformar calorias em gordura e armazená-la e embora seja fácil ganhar, fica difícil perder;

• **Ganho de peso com dieta:** ao comer pouco, o corpo entende que o indivíduo está vivendo um período de escassez alimentar e, para garantir a sobrevivência, acumula caloria em forma de gordura;

• **Acúmulo de gordura em novas áreas:** nessa fase, o corpo ainda pode entender que precisa acumular fonte de energia em forma de gordura e, por isso, passa a procurar novos locais de armazenagem;

• **Celulite em novas regiões:** O mais comum é que elas comecem a aparecer na parte da frente da coxa;

• **Doce no fim da tarde:** Pode acontecer uma vontade de comer doce, principalmente na parte da tarde, horário em que o corpo solicita mais energia;

• **Saúde dos cabelos e pés:** a saúde dessas regiões diz muito sobre o funcionamento da tireoide, glândula que libera os hormônios reguladores do metabolismo. Por isso, ressecamento nos calcanhares e queda de cabelo podem indicar alterações relacionadas a problemas de saúde.

OFERTAS EXCLUSIVAS

CAETANO HOME CENTER

Ofertas válidas de
1 a 27/OUTUBRO/2018
ou enquanto durarem nossos estoques

CAETANO
Materiais p/ Construção

Lixeira Carijó ZEIN
Vermelha 2,5 Lts
Cod.48072
em 12x de
no cartão R$0,77
ou R$8,99 à vista
em até 3x

Zein

Cj. de Potes
ZEIN
Vermelho
1850 ml
200 ml
Cod.48096
em 12x de
no cartão R$1,12
ou R$12,99 à vista
em até 3x

Tigela Redonda
c/Tampa ZEIN
Vermelha 22,5 cm
Cod.48086
em 12x de
no cartão R$0,86
ou R$9,99 à vista
em até 3x

Tigela Redonda
ZEIN Vermelha
12,5 cm
Cod.48091
em 12x de
no cartão R$0,17
ou R$1,99 à vista
em até 3x

Cod.48080
em 12x de
no cartão R$1,03
Bandeja ZEIN
Vermelha 46,5x29 cm
ou R$11,99 à vista
em até 3x

Cod.38346/38347
Kit Ferramenta
c/ Furadeira
TRAMONTINA
127/220
c/ 100 Peças
Ref. 13408/434
em 12x de
no cartão R$28,26
ou R$328,99 à vista
em até 3x
TRAMONTINA

Strufaldi
Revestimentos Cerâmicos
Pastilha
20x20
STRUFALDI

			à vista	ou em 12x de
Cod.48256	Mosaico Flores c/Fundo Preto	por apenas	R$3,99	R$0,34
Cod.47583	Pizza 0359	por apenas	R$3,99	R$0,34
Cod.38287	Fita Cassete 0350	por apenas	R$3,99	R$0,34
Cod.47585	Coffee 0355	por apenas	R$3,99	R$0,34
Cod.47586	Cinema 0353	por apenas	R$3,99	R$0,34
Cod.47584	Cake 0358	por apenas	R$3,99	R$0,34
			em até 3x	no cartão

Cod.47754
Lili's Home
Água p/Lençol
LILIS HOME
Provence
Pet 500 ml
em 12x de
no cartão R$3,44
ou R$39,99 à vista
em até 3x

Cod.47750
Lili's Home
Home Spray
LILIS HOME
Provence
Pet 250 ml
em 12x de
no cartão R$2,83
ou R$32,99 à vista
em até 3x

Cod.47748
Lili's Home
Difusor
LILIS HOME
Provence
Vidro 250 ml
em 12x de
no cartão R$4,29
ou R$32,99 à vista
em até 3x

MOR
Colchão
Inflável
MOR

			à vista	ou em 12x de
Cod.02554	Solteiro	por apenas	R$54,99	R$4,72
Cod.02154	Casal	por apenas	R$84,99	R$7,30
			em até 3x	no cartão

MOR
Garrafão
MOR

			à vista	ou em 12x de
Cod.24981	3 Lt	por apenas	R$22,99	R$1,98
Cod.24980	5 Lt	por apenas	R$25,99	R$2,23
			em até 3x	no cartão

INAUGURAÇÃO
dia 01/OUT/18

CAETANO
Materiais p/ Construção

NOVA LOJA CAETANO SANTA RITA TATUÍ

MAIS UMA OPÇÃO PARA VOCÊ!

R. Bento Bueno Cassemiro, 150
Jd. Santa Rita - Tatuí/SP
Fone: (15) 3322-2040

Ofertas válidas de
1 a 27/OUTUBRO/2018
ou enquanto durarem nossos estoques

Churrasqueira Grande Pintada Pré-moldada COSTA 0,75x2,20mt

em 12x de no cartão R$42,96
ou R$499,99 à vista em até 3x

Cod.10798

Churrasqueira Forno e Fogão Conjugado 3 bocas 3x1 Pintada

em 12x de no cartão R$171,82
ou R$1.999,99 à vista em até 3x

Cod.17683

Bloquinho s/Travas 11,5x14x24
Somente p/Cidade

em 12x de no cartão R$33,51
ou R$389,99 à vista em até 3x
Entrega grátis até 10km do local da compra

Cod.11042

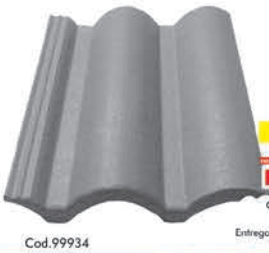
TECPLUS (1) 18 L
Compatível Vedacit

em 12x de no cartão R$4,29
ou R$49,99 à vista em até 3x

Cod.34309

TECPLUS Top 18 kg

em 12x de no cartão R$2,58
ou R$29,99 à vista em até 3x



Cod.99934

Telha Cimento Cinza (10,4 pçs p/m²) EUROTOP

em 12x de no cartão R$146,05
ou R$1.699,99 à vista em até 3x
Entrega grátis até 10km do local da compra

Cod.38287

Plastificante p/Massa ITAÚ 20 kg

em 12x de no cartão R$0,37
ou R$4,29 à vista em até 3x

Forro de PVC 7mm **Normatizado**
Branco REAL PVC
Barra 4,5,6 e 7mt

em 12x de no cartão R$1,12m²
ou R$12,99 à vista em até 3x

Trav. Romeu Picchi, 458
Fone/Fax: (15) 3322-5000
Tatuí - SP

Rua Juvenal de Campos, 593
Fone: (15) 3322-2020
Tatuí - SP

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

R. Bento Bueno Cassemiro, 150
Jd. Santa Rita
Fone: (15) 3322-2040
Tatuí - SP TELEFONE PROVISÓRIO

Rua Camilo Thome, 351
Fone: (15) 3268-9700
Boituva - SP

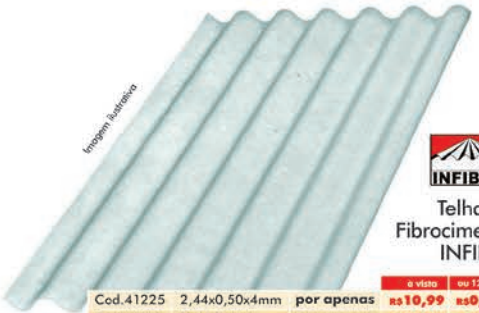
Rua Quintino Bocaiúva, 08A
Fone: (15) 3471-9100
Itapetininga - SP

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

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

Rua 15 de Novembro, 1664
Fone (15) 3305-5555
Tatuí - SP

09 lojas para melhor atendê-los!



INFIBRA

Telha de Fibrocimento INFIBRA

			à vista	ou 12x de
Cod.41225	2,44x0,50x4mm	por apenas	R$10,99	R$0,94
Cod.41224	2,44x1,10x5mm	por apenas	R$29,99	R$2,58

Não jogue este impresso em vias públicas.

Imagens ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamo-nos o direito de corrigi-los.

Ofertas válidas por tempo limitado.

ACESSE
www.redecaetano.com

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

Doença de Lyme

Conheça mais sobre a infecção bacteriana transmitida por carrapatos que afetou a cantora Avril Lavigne

Um pequeno carrapato infectado pela bactéria Borrelia burgdorferi pode transmitir a doença de Lyme, que em um primeiro momento não é considerada grave, mas se não for tratada com antibióticos prescritos pelo médico, pode provocar complicações como meningite ou artrite, por exemplo, causando sintomas como dor de cabeça intensa e rigidez da nuca ou inchaço das articulações.

Ela recebe esse nome por conta dos diversos casos que ocorreram em 1997, na cidade de Lyme, em Connecticut (EUA). Pelo fato de um dos principais sintomas ser inchaço e dor nas articulações, acreditava-se na época que era artrite. Porém, como os casos eram agudos (os sintomas desapareciam) e afetavam apenas adolescentes, os pacientes foram estudados e a doença de Lyme foi descoberta. Apesar disso, acredita-se que a doença seja muito mais antiga.

O sintoma mais comum da doença em fase inicial é o aparecimento de uma mancha vermelha circular na pele, ao redor do local da picada do carrapato infectado, que vai aumentando de tamanho com o tempo e que pode atingir mais de 30 cm. Para transmitir a doença, os carrapatos devem ficar aderidos à pele do hospedeiro por 36 a 48 horas no mínimo. Quanto menor o carrapato, maiores são as chances de eles transmitirem a doença, pois são mais difíceis de serem detectados.

A cantora canadense Avril Lavigne anunciou recentemente o lançamento de uma nova música, depois de quase cinco anos afastada por conta do tratamento da doença de Lyme. O lançamento, no entanto, foi revelado com uma carta, em que a artista faz um panorama da sua vida nos últimos anos. Avril escreve sobre a batalha em seu tratamento contra a infecção bacteriana. "Estes foram os piores anos da minha vida enquanto eu passava por batalhas físicas e emocionais. Eu pude transformar essa luta em música e estou realmente orgulhosa por isso", diz Avril, em um trecho da carta.

Essa é uma doença bem comum nos Estados Unidos e em algumas regiões central e leste da Europa, bem como o sudeste da Escandinávia e ao norte do Mediterrâneo, em países como Itália, Espanha e Grécia. Pessoas que viajam para esses locais e passam muito tempo em áreas arborizadas e gramadas estão sob maior risco de contrair a doença. Pessoas com ocupações ao ar livre também são mais propensas a desenvolver este problema.

Cuidado com os anti-inflamatórios

Uso de medicamentos sem prescrição médica pode acarretar problemas

Você é do tipo que toma remédio para qualquer dorzinha? Cuidado, pois remédios anti-inflamatórios comprados sem prescrição médica nas farmácias devem ser usados com cautela.

O uso constante de anti-inflamatórios é um costume de boa parte da população. Eles são coadjuvantes no controle de várias doenças como artroses, problemas reumatológicos, fibromialgias, proporcionando mais qualidade de vida às pessoas que sofrem destas dores crônicas. Porém, quando utilizados sem prescrição médica ou, mesmo com a prescrição, mas ingeridos abusivamente, podem causar efeitos contrários aos desejados, aumentando a pressão arterial, lesionando os rins, chegando até a uma doença nefrológica terminal, necessitando de realização de hemodiálise.

O médico neurocirurgião de coluna e cérebro, Dr. Renato Andrade Chaves, CRM 131.133, explica que uma das formas que se tem, atualmente, para o controle da dor, evitando-se a ingestão dos anti-inflamatórios, é a utilização de analgésicos, opioides, outras classes medicamentosas, fisioterapias, acupunturas, tratamentos com antidepressivos e neuromoduladores. "Quando todas estas opções já foram utilizadas e os resultados já não são mais tão positivos, chegando a lesionar o rim ou o fígado, faz-se o uso de injeções para bloqueio dos nervos, que levam a dor até o sistema nervoso central, bloqueando o impulso, conseguindo até mesmo cessar as dores", explica.

"A tecnologia favorece a medicina em busca de tratamentos minimamente invasivos, que conseguem atingir todos os nossos objetivos. Queremos que o paciente saia do procedimento sem as dores, que fique um bom tempo sem a necessidade da ingestão de medicamentos, preservando órgãos como os rins e o fígado, além de ter uma rápida recuperação. Saber que o paciente estará se sentindo muito bem, em um tempo curto, é muito satisfatório para nós", conclui Dr. Renato.

Por isso, quando sentir uma dor, não tome nada por conta própria. Mesmo os remédios que parecem inofensivos são perigosos e só devem ser usados sob orientação médica e não podem ultrapassar o período recomendado.

O DISCURSO DA INTOLERÂNCIA E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Democracia e paz se constroem com diálogo

O ataque ao candidato à presidência Jair Bolsonaro, em setembro último, quando ele fazia campanha na cidade de Juiz de Fora (MG), mostra que o radicalismo e o extremismo político e ideológico estão cada vez mais presentes na sociedade moderna. E este é um fenômeno que acontece não apenas no Brasil, mas no mundo todo. O avanço da extrema direita preocupa vários países europeus. Na Suécia, por exemplo, a extrema direita ganhou espaço nas eleições legislativas de setembro e terá 62 cadeiras no Parlamento sueco. Um avanço menor do que o esperado mas ainda assim a maior votação da extrema direita na história do país.

Mas qual seria a razão do crescimento da extrema direita no mundo? Muitos apontam a onda migratória e a consequente crise humanitária como um dos fatores. De modo geral, o europeu, assim como o resto do mundo, quer preservar seu emprego e salário, bem como as conquistas alcançadas. Muitos temem que os imigrantes – em tese uma mão de obra mais barata – acabem por tomar seus empregos. E quando se mexe no bolso ou no emprego do homem, ele se esquece de olhar o outro como um ser humano também, e que também precisa viver de maneira digna.

O discurso intolerante e extremista avança até nos Estados Unidos, a maior e mais sólida democracia do planeta, principalmente depois da eleição de Donald Trump.

Por outro lado, é saudável para um país democrático que haja uma pluralidade de partidos, ideias e ideologias políticas, mas tudo deve ser debatido e discutido através do diálogo, senão corre-se o risco de voltarmos à barbárie.

O discurso de Bolsonaro é radical, mas não extremista, ele dá voz a uma parcela mais conservadora da sociedade, mas é importante lembrar que ele não governará sozinho e deverá dialogar com outros partidos e setores da sociedade. Ninguém governa sozinho em uma democracia.

Podemos até não concordar com as ideias e propostas extremistas, mas nada justifica a violência. Isso só traz mais violência. No Brasil, nos últimos anos, é possível perceber a radicalização dos discursos. Uma radicalização que se traduz em ódio contra tudo o que difere do nosso ponto de vista. Com este discurso intolerante, tudo o que foi conseguido de fato foi dividir o país entre "nós e eles". Esquecem-se de que somos todos brasileiros e o sangue que corre em nossas veias – e que está sendo derramado como nunca – é vermelho, como o de todos os outros homens, não importando a cor da pele.

Não é fácil dialogar com quem pensa muito diferente de nós, mas é importante tentar. Viver em uma sociedade é conviver com o diverso, com o diferente. E é saudável que seja assim, aprendendo a conviver e respeitar opiniões diferentes construiremos um mundo melhor, talvez não para nós, que já estamos na caminhada há algum tempo, mas para nossos filhos e netos, que, afinal de contas, são o nosso maior tesouro. Pensem nisso.

Cultura

TALVEZ... UM DIA

Esvaece o crepúsculo... E a divina
Lua baila pomposa, céu afora.
Mas, no coração dela sopra, agora,
O vento da amargura. A dor domina.

Chega a inquietação. Vê a ruína
Do amor. A nostalgia vem... devora
Sua alma. Tremente, aflita, chora.
Que saudade da boca purpurina!

Olhar sem brilho, acabrunhado...
Adormece e a luz fraca mostra o rosto
Lívido. Acorda e não o vê ao lado.

Sente falta do olor de sua tez.
O peito arfante geme de desgosto.
Ele, um dia, talvez volte. Talvez...

Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)

A Musa mais perfeita

Tu és a Musa mais perfeita do Universo!...
Mais deslumbrante que o arco-íris no horizonte;
Mais cintilante que as galáxias extremozontes...
Qu'é a essência de minh'alma esbraseada em versos!

Ao ver tu'alma arfante às voltas do Universo,
Resplandecente como os astros exibizontes...
Num eflúvio e ardor excitantes, em imensuráveis fontes,
Onde este amor fulgura — etéreos sons diversos!

Meu anjo, tu és uma luz exuberante — creias!
Não existe em Multiverso, uma luz mais flamejante...
Nem mais iriante que tu'aura, que encandeia —

A ardência inebriante... em ósculos flamantes!...
Oh! Musa! Tu és a alvura, a estrela que incendeia —
Todo o meu corpo ardente, em chamas delirantes!...

Pacco

A MPB e sua história

Com pouco reconhecimento nacional, a música popular brasileira ainda faz muito sucesso no exterior

Chiquinha Gonzaga foi a grande responsável pela criação da data em que se comemora o Dia Nacional da MPB, em 17 de outubro – data também de seu aniversário. Ela é considerada a primeira compositora oficial da Música Popular Brasileira, composições essas que ainda fazem muito sucesso nos dias atuais, além de ter servido de inspiração para outros grandes nomes do gênero, como Elis Regina, Chico Buarque, Caetano Veloso, etc.

Segundo Erica Masson, mestre em música pela Unicamp e coordenadora e professora da área de MPB&JAZZ do Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos de Tatuí, a música popular brasileira é muito conhecida e muito admirada no exterior. "Os países da América do Norte e Europa engrandecem a música brasileira e a apreciam muito. Diferentemente dos brasileiros, que não dão o valor que a música brasileira tem. Ela é muito mais valorizada e reconhecida no exterior", explica.

A música popular brasileira começou, de vez, nos anos 60. No entanto, é interessante traçar brevemente o caminho da origem da MPB, desde muito antes da Bossa Nova. Com a divisão de visões da Bossa Nova, alguns artistas bem jovens tomaram a frente da música, sem tomar lados. Optaram por juntar as duas vertentes opostas numa nova música brasileira. Na época, ela ainda era conhecida como MPM - Música Popular Moderna, e tem seu início com a apresentação de Elis Regina de Arrastão, de Edu Lobo e Vinicius de Moraes, vencedora do primeiro Festival de Música Popular Brasileira.

Em meio ao início do regime militar, a MPB virou um símbolo de resistência para os jovens universitários. Era, por isso, chamada de música universitária. Grandes canções de teor de resistência, com poesia criptografada e bela, contornando censura, consagraram a MPB como principal gênero brasileiro de música.

Independente do tempo, existem grandes nomes da música popular brasileira que não são esquecidos, e por onde passa sua música, são versos conhecidos e muito bem lembrados. Para Erica, alguns ícones desse gênero musical são Tom Jobim, Caetano Veloso, Chico Buarque, Roberto Menescal e grandes intérpretes como Elis Regina e Leny Andrade.

Atendimento médico gratuito no exterior

Saiba quais são os países que oferecem atendimento gratuito para brasileiros

Os brasileiros com destino a alguns países do exterior agora têm uma preocupação a menos: caso precisem de assistência médica, podem contar com um atendimento gratuito nesses locais. E por sorte são locais costumeiramente visitados por brasileiros - Itália, Portugal e Cabo Verde.

É possível ter acesso aos hospitais públicos desses países por meio de um certificado de Direito à Assistência Médica (CDAM), de acordo com o Ministério da Saúde. Esse certificado é oriundo de acordos internacionais assinados pelo Brasil com as três nações, e que permite o benefício a qualquer brasileiro (nato ou naturalizado e estrangeiros residentes no Brasil e contribuintes da Previdência Social) que esteja em um desses países. A autorização tem validade de um ano, podendo ser renovada quantas vezes for necessário.

Nos últimos cinco anos, a retirada do CDAM por brasileiros cresceu 329%, passando de 10.868 certificados emitidos para 46.687 por ano. No primeiro semestre de 2018 foram emitidos 40.753 CDAM's.

O CDAM garante ao viajante atendimento nos hospitais públicos das respectivas nações como se fosse cidadão local. A medida se restringe aos serviços públicos de saúde. Ou seja, se nesses países os nativos pagarem por um procedimento hospitalar, o brasileiro também deverá pagar em igual característica. Da mesma forma, os procedimentos gratuitos aos nativos também serão gratuitos aos brasileiros portadores do CDAM.

Vale lembrar que o certificado não substitui o seguro internacional particular de saúde. Não garante, também, transporte de corpo, nem translado para onde o portador do certificado deseja atendimento, bem como qualquer tipo de ressarcimento de valores eventualmente cobrados dos clientes quando em território estrangeiro.

Como fazer o CDAM?

Na Itália e em Cabo Verde, para solicitar o documento, é preciso ser contribuinte na Previdência Social (INSS) e comprovar o vínculo no ato da solicitação do certificado. Em Portugal, todo brasileiro tem direito de obter, independentemente da contribuição. Nos três países, o certificado pode ser emitido seja qual for o motivo da viagem ou o tempo de duração (o que inclui intercâmbios). Para solicitar o certificado, é preciso ir ao núcleo estadual do Ministério da Saúde em posse dos seguintes documentos: RG, CPF, passaporte e comprovante de residência no Brasil. Ou também pode ser feito o pedido pelo site oficial - http://aplicacao.saude.gov.br/cdam-publico.

BRINCAR: A ALEGRIA DE APRENDER

"Brincar é condição fundamental para ser sério"
Arquimedes

Muito mais do que "ficar à toa", "sem fazer nada", brincar ou jogar é a forma que a criança utiliza para aprender a conhecer o mundo e a si mesma. Brincando, a criança observa, depois, imita, explora, manipula, inventa, constrói, e assim, expressa suas emoções. Brincar revela o universo infantil, povoa sonhos, anima a vida. Brincar diverte, alimenta, ensina, cura e faz crescer.

Com os brinquedos, a criança fala, se expressa, conta de si e, é por meio dessas experiências que ela desenvolve habilidades essenciais para a aprendizagem e o desenvolvimento pleno. Mas, se o brincar é tão importante, por que está sendo deixado em segundo plano? O mundo mudou, e a infância também. Hoje, nossas crianças dispõem de pouco tempo para somente brincar e explorar. E existe forma de mudar isso?

Esta responsabilidade acaba sendo transferida para a escola, onde a criança passa quase metade do seu dia, sendo bem-sucedidas as escolas que consigam resgatar o caráter educacional do brincar. Num mundo onde o tempo e os espaços são cada vez mais restritos, os educadores recebem a missão de fazer com que brincadeiras e jogos façam parte do cotidiano das crianças, como uma nova forma de transmitir conhecimentos e promover aspectos diversos na criança que serão indispensáveis para seu desenvolvimento biopsicossocial, imprescindível para uma formação sólida.

Sendo o ambiente escolar uma comunidade, com diferentes personagens, interações e trocas de saberes, não haveria lugar melhor para a brincadeira desempenhar um papel educativo relevante. Infelizmente, apesar da vasta gama de possibilidades de inserção de jogos e brincadeiras na escola, muitos pais e educadores ainda resistem, utilizando o argumento de que o estudante só vai aprender se deixar de lado a brincadeira, além de separar o 'brincar' do 'aprender', afirmando que escola não é lugar de brincadeira. Por que esses momentos precisam ser separados? Por que a criança precisa deixar de brincar para se tornar adulto? Por que o adulto não pode brincar?

E aqui fica o apelo: "Pais e Educadores, brinquem. Promovam brincadeiras entre si e com as crianças!" O brincar é uma atividade humana criadora, na qual imaginação, fantasia e realidade interagem na produção de novas possibilidades de interpretação, de expressão e de ação pelas crianças na construção de relações sociais e de sua identidade.

Equipe Pedagógica Educrescere
contato@educrescere.com.br

DE QUE MANEIRA VOCÊ APOIA O FUTURO DO SEU FILHO?

Já pensou em atividades divertidas que estimulem a criatividade e reforcem o aprendizado ao mesmo tempo?

PROJETOS, OFICINAS E APRENDIZADO NO CONTRATURNO ESCOLAR

R. Martiniano de Azevedo, 78
Centro • Tatuí/SP
15 3259-0041
15 99838-0934
www.educrescere.com.br

EDUCRESCERE

Pequenos Notáveis

O Pequeno Notável deste mês de outubro é o Nícolas Miranda de Lima, um garoto lindo, de 11 anos de idade, filho de Márcia Maria Miranda de Lima e de Rodrigo Augusto de Lima. Ele mora em Tatuí, estuda no Colégio Objetivo, está cursando o 6º ano do Ensino Fundamental. Segundo a sua mãe, ele é um menino muito inteligente, não é muito de estudar, mas vai bem em tudo e só tira notas boas. E segundo o próprio Nícolas, ele disse: "sou uma pessoa muito falante, às vezes, meus professores falam para eu ficar quieto, mas sou uma pessoa que gosta de fazer amigos, mas amigos de verdade. Também disse: "gosto muito de assistir filmes – X-BOX, gosto muito de nadar, de comer bem, gosto muito de comida japonesa, mas amo os lanches do MC", finalizou com risos. Além disso, há pouco tempo, Nícolas descobriu outro talento - adora desenhar - desde junho deste ano, o garoto faz aulas no estúdio do Deivid Leite e está se destacando e amando! "Já estou desenhando a mão livre", contou-nos ele.

É isso aí, garoto! Parabéns! Nós, da Revista Hadar, desejamos muito sucesso e adoramos te conhecer!

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?

15 de Outubro

Dia Mundial da Lavagem das Mãos

Você sabia que o dia 15 de outubro é considerado o Dia Mundial de Lavagem das mãos, caro leitor?! Isso mesmo, nesse dia, no ano de 2008, uma iniciativa público-privada criou o Dia Mundial da Lavagem das Mãos (Global Hand Washing Day). Uma campanha educativa pela lavagem das mãos de forma correta, com água e sabão, com o objetivo de diminuir o número de doenças e até mortes causadas por doenças infecciosas.

Uma iniciativa muito importante que não é tão nova. Segundo a história, o Dr. Ignaz Semmelweis, um médico que talvez não seja um nome conhecido por todo mundo, mas suas descobertas ajudam pessoas no mundo inteiro, até os dias de hoje. Ele nasceu em Buda (atualmente Budapeste), na Hungria. Formou-se em medicina, em 1844, pela Universidade de Viena. Dois anos depois, começou a trabalhar como assistente de um professor na Primeira Maternidade do Hospital Geral de Viena. Ele ficou chocado com o que acontecia ali. De cada 100 mulheres que davam à luz, mais de 13 morriam de uma doença chamada febre puerperal, ou febre do pós-parto e, em 1847, ao perceber que as crianças morriam menos ao nascer quando vindas ao mundo pelas mãos limpas das parteiras e não pelas mãos sujas e ensanguentadas dos médicos da época, ficou intrigado e saiu correndo pelas ruas gritando "lavem as mãos, lavem as mãos".

Havia muitas teorias a respeito da causa da doença, mas ninguém conseguia descobrir o mistério. Eles tentavam de tudo para diminuir o número de mortes, só que nada funcionava. E ver tantas mães sofrendo e morrendo lentamente incomodava o doutor. Por isso, ele decidiu descobrir a causa da doença e como preveni-la, iniciando por determinar que todos lavassem as suas mãos.

No início de 1847, um amigo e colega de trabalho de Ignaz, chamado Jakob Kolletschka, morreu por causa de uma infecção generalizada. Ele se machucou enquanto examinava um cadáver e foi contaminado. Ignaz leu o relatório da causa da morte do seu amigo. Alguns dos resultados eram idênticos aos das mulheres que morriam de febre do pós-parto. Assim, Ignaz percebeu que talvez fosse algum tipo de contaminação que vinha dos cadáveres. Os médicos e estudantes de medicina, muitas vezes, mexiam com cadáveres antes de examinar as mulheres grávidas ou de auxiliar as que estavam em trabalho de parto. Sem saber, eles estavam transmitindo a doença àquelas mulheres.

Ignaz imediatamente deu instruções a todos. Médicos e estudantes deviam lavar as mãos com uma solução de hipoclorito de cálcio antes de examinar as mulheres grávidas. Os resultados foram incríveis. O número de mortes caiu muito. Em abril, de cada 100 mulheres que davam à luz, cerca de 18 morriam. No fim do ano, esse número caiu para menos de 1. "Criei esses procedimentos para eliminar o terror das maternidades, para manter a esposa viva para o marido e a mãe para o filho." — Ignaz Semmelweis.

Mas a reação de alguns de seus colegas não foi boa. Por exemplo, seu chefe tinha ideias diferentes sobre a doença e achava Ignaz muito insistente. Ignaz acabou perdendo o emprego em Viena. Ele voltou para a Hungria e se tornou o chefe da maternidade do Hospital São Roque, na cidade de Peste. Seus métodos reduziram o número de mortes por febre do pós-parto naquele hospital para menos de 1 por cento.

Em 1861, Ignaz publicou o resultado do seu trabalho no livro Etiologia, Conceito e Profilaxia da Febre Puerperal.

Ignaz Semmelweis fazia com que as pessoas que trabalhavam em hospitais sob sua supervisão seguissem normas de higiene. Hoje, ele é reconhecido como um dos inventores das técnicas para evitar infecções. Suas pesquisas ajudaram a provar que micróbios podem causar doenças. Ele ajudou a desenvolver a Teoria dos Germes, considerada a descoberta mais importante da medicina. O interessante é que mais de 3 mil anos antes de Ignaz, a Bíblia já dava orientações corretas sobre como lidar com cadáveres.

De acordo com a Lei dada a Moisés uns 3.500 anos atrás, quem tocava num cadáver ficava impuro por sete dias. Para se purificar, a pessoa precisava tomar banho e lavar a roupa. Durante esse tempo, ela não podia ter contato físico com outras pessoas. — Números 19:11-22.

A OPAS/OMS Brasil (Organização Pan-Americana da Saúde) apoia esta iniciativa criada em 2008. Embora a campanha mobilize muitos países em que por motivos financeiros há mais dificuldade de se obter ou valorizar o sabão como prioridade básica, a higienização das mãos, de uma forma geral, é um hábito negligenciado em todo o mundo e em todas as classes sociais.

O foco do movimento são crianças e escolas, não apenas por serem potenciais vítimas de doenças infecciosas, mas especialmente por serem creditadas como potenciais agentes de mobilização e multiplicação para a formação da cultura de que "Mãos limpas salvam vidas".

Maiores informações acesse o site http://www.globalhandwashingday.org/

CURIOSIDADES

O Dia do Chefe

Dia 16 de outubro é comemorado o Dia do Chefe, mas você deve procurar ser um Líder!

O Dia do Chefe (Bosses Day ou National Boss Day), segundo a história, surgiu em 1958, por iniciativa de Patrícia Bays Haroski, secretária da State Farm Insurance Company, nos Estados Unidos. O dia 16 de outubro foi escolhido por Patrícia por ser o aniversário de nascimento do seu pai. Na época, ela trabalhava para ele, fazendo dele o seu chefe. Portanto, orginalmente, essa data surgiu nos Estados Unidos.

O principal objetivo desta data é homenagear e agradecer a dedicação, paciência e responsabilidade do chefe para com os seus funcionários. Além disso, o Dia do Chefe também visa fortalecer os relacionamentos entre o patrão e seus empregados.

Internacionalmente, o Bosses Day é normalmente celebrado em 16 de outubro, mas em alguns países, Estados Unidos, Canadá e Lituânia, onde esse dia é mais comemorado, caso esta data caia num fim de semana, o Dia do Chefe passa a ser celebrado no dia útil de trabalho.

Nesta data, muitos funcionários costumam surpreender os seus chefes com presentes criativos e que representem a personalidade de cada um, pois no dia a dia, num ambiente de trabalho, há muita diferença entre um conceito e outro de chefe, em muitos ambientes criam-se líderes e não chefes.

Em tese, os termos chefe e líder podem ser considerados sinônimos, mas na prática, são conceitos com grande diferença entre si. Conhecer o significado de cada um é o primeiro passo para introduzir melhorias na sua maneira de conduzir os negócios.

Um chefe está sempre focado no sucesso de seu empreendimento e não se preocupa muito com outros aspectos. Assim, sua visão é prática e objetiva em excesso, deixando de considerar uma série de elementos relevantes na empresa que conduz.

Para o chefe, os fins sempre justificam os meios. Assim, usam seus colaboradores mais como ferramentas do que como pessoas. Sua maneira favorita de manter o controle dentro de seu empreendimento é inspirar o medo nos funcionários, agindo de maneira a limitá-los e censurá-los com frequência.

Já um líder busca sempre inspirar e motivar seus colaboradores. Assim, terá empatia e proximidade com os funcionários, chamando-os pelo nome e sabendo das suas vidas. Ele sabe que o sucesso da empresa depende de um bom desempenho por parte de cada integrante, assim sempre usa o pronome "nós".

Um líder não precisa que os seus funcionários sintam medo, preferindo ganhar o respeito e o companheirismo deles. Não toma o crédito e sim dá o crédito para ações positivas, sempre identificando e prestigiando os responsáveis.

Salsaparrilha

Conheça os benefícios dessa planta

A salsaparrilha, cujo nome científico é Smilax Aspera, é uma planta medicinal, tropical, que se assemelha a uma trepadeira, possui raízes grossas e folhas ovais em forma de lança. As suas flores são pequenas e esbranquiçadas e os seus frutos são como bagas avermelhadas que contêm um grande número de sementes, é nativa da América do Sul, Jamaica, México e Caribe. Muito conhecida pelo poder do seu chá, durante séculos, os povos indígenas utilizaram sua raiz no tratamento de artrites e problemas de pele, como psoríase, eczema e dermatites.

Segundo estudos, essa planta possui propriedades anti-inflamatórias, diuréticas e depurativa, podendo ser utilizada para auxiliar no tratamento da gota, reumatismo e artrite, por exemplo. Contém ainda propriedades bactericidas e analgésicas, além de seus fins populares, utilizados por séculos, e de alguns benefícios verificados em estudos antigos, como o de proteger o fígado, alguns estudos mais recentes comprovam os benefícios dessa versátil planta.

Graças a um de seus principais componentes químicos, um esteroide chamado sarsaponin, a salsaparrilha mostrou-se eficiente no tratamento da psoríase, promovendo uma grande redução nas suas lesões. A hipótese dos pesquisadores é que este componente possa se ligar às endotoxinas responsáveis pelas lesões e, assim, removê-las do corpo.

Embora não seja tão eficiente quanto os antibióticos modernos, a salsaparrilha tem sido utilizada há séculos no combate a doenças como a sífilis e a lepra, já que ela mostra-se eficaz no combate a bactérias que causam esta e outras doenças. Pesquisadores analisaram a planta e verificaram que quase 19 de seus compostos são eficientes no combate a bactérias e fungos. Nos Estados Unidos, foi registrada como componente do tratamento da sífilis.

Abundante em flavonoides, a salsaparrilha mostra-se eficaz na proteção do fígado. Pesquisas apontam que ela pode ajudar a reduzir danos no órgão e melhorar o seu funcionamento.

Até o momento, não foram verificados possíveis efeitos colaterais da salsaparrilha e ela mostra-se segura para o consumo da maioria dos indivíduos. No entanto, grandes quantidades de saponins podem causar irritação no estômago. Por via das dúvidas, indivíduos com sensibilidade neste órgão devem tomar cuidado com as quantidades ingeridas. E, em caso de irritação, é necessário procurar um médico. Aliás, para tudo necessita ter aconselhamento e acompanhamento médico.

MINUTO DE REFLEXÃO

"Quem nunca errou nunca experimentou nada novo."

Albert Einstein

MINUTO DE SABEDORIA

"A mais bela coisa que podemos vivenciar é o mistério. Ele é fonte de qualquer arte verdadeira e qualquer ciência. Aquele que desconhece esta emoção, aquele que não para mais para pensar e não se fascina, está como morto: seus olhos estão fechados."

Albert Einstein

FRASES DOS **FAMOSOS**

"O Neymar não é o menino Neymar nem o garoto Neymar, ele está com 26 anos. Com 26, eu já trabalhava desde os 16 e tinha dois filhos. Menino acabou, não tem nada de menino Neymar, não".

Galvão Bueno, narrador esportivo que já havia declarado recentemente que teve um desentendimento com os amigos do jogador, após criticar a sua postura na Copa do Mundo, em o programa Bem Amigos em que ele atua como apresentador.

"Quando eu deixei de fazer o programa na Argentina, eu fiquei dias com a carinha de Herna Mondragon na minha cabeça… Sempre que me via, era emoção pura… Hoje, na chegada ao aeroporto, ele se emocionou tanto que passou mal e, inacreditavelmente, se foi. É… Meu seguidor, meu fã e amigo virou anjo. Meu coração está apertado por não poder fazer nada para tê-lo ao meu lado. Desculpe. Vou te guardar em minha alma".

Xuxa Meneghel, cantora, lamentando a morte de um fã argentino que faleceu no aeroporto ao reencontrá-la, ele foi tomado pela imensa emoção de vê-la, passou mal e faleceu, TVFOCO.

"Duro é acordar 4 horas da manhã e pegar três ônibus para trabalhar, não ter dinheiro para botar em casa, não poder dar ensino direito para o seu filho, isso que é duro".

Galvão Bueno, narrador esportivo, em resposta ao coordenador da CBF que tentou defender o jogador Neymar, ao afirmar que era duro ser Neymar. Galvão Bueno criticou a postura do craque na Copa do Mundo, em o programa Bem Amigos em que ele atua como apresentador.

A Coragem de ser Imperfeito

Autor: Brené Brown
Editora: Sextante

Este livro mostra que viver é experimentar incertezas, riscos e se expor emocionalmente. Mas isso nem sempre precisa ser ruim, a vulnerabilidade não é uma medida de fraqueza, mas a melhor definição de coragem. Quando fugimos de emoções como medo, mágoa e decepção, também nos fechamos para o amor, a aceitação e a criatividade. Por isso, as pessoas que se defendem a todo custo do erro e do fracasso acabam se frustrando e se distanciando das experiências marcantes que dão significado à vida. Por outro lado, as que se expõem e se abrem para coisas novas são mais autênticas e realizadas, ainda que se tornem alvo de críticas e de inveja. É necessário aprender a lidar com os dois lados da moeda para se ter uma vida plena. Neste livro, Brené Brown apresenta suas descobertas e estratégias bem-sucedidas, toca em feridas delicadas e provoca grandes insights, desafiando-nos a mudar a maneira como vivemos e nos relacionamos.

Décimo Primeiro Mandamento

Autor: Abraham Verghese
Editora: Companhia das Letras

Este livro narra a vida dos irmãos gêmeos Shiva e Marion, frutos da relação secreta entre uma freira e um cirurgião. O médico e escritor Abraham Verghese narra uma história hipnotizante e arrebatadora sobre amor e traição, perdão e sacrifício. Depois de se conhecerem no navio que os levou da Índia para o Iêmen, o médico inglês Thomas Stone e a freira carmelita Mary Joseph Praise se reencontram num hospital em Adis Abeba, capital da Etiópia. Da união proibida entre os dois, nasce um par de gêmeos unidos pela cabeça, e operados em seguida. Para completar o cenário dramático, a mãe morre no parto e o pai desaparece no mundo, deixando os meninos nas mãos de um casal de médicos missionários. Shiva e Marion crescem juntos na Etiópia, mas uma mulher abrirá um abismo entre eles, separando-os radicalmente outra vez. A saga se desloca da África para um hospital nos Estados Unidos. Traumas e decepções do passado ressurgem, e será preciso superá-los para reencontrar o amor que os une e a possibilidade de redenção.

Direitos máximos, deveres mínimos: O festival de privilégios que assola o Brasil

Autor: Bruno Garschagen
Editora: Record

Neste livro, o autor mostra que o Brasil se tornou um país onde as pessoas acham que só têm direitos – e que têm direito a mais direitos –, mas não deveres e obrigações. O livro expõe as consequências dessa ideia – presente na política, nas universidades, na imprensa – e a confusão que existe entre direitos e privilégios. O grupo de privilegiados é mais amplo do que costumamos pensar. Inclui pessoas que são beneficiadas porque são estudantes, grandes empresários, alunos de universidades federais, empregados em empresas privadas, membros da OAB, ou criminosos. Há exemplos marcantes de privilégios e regalias de políticos e agentes públicos dos três Poderes, mas também de pessoas que não trabalham para o Estado, e suas consequências são extremamente nocivas para a sociedade, incluindo a corrosão do sentido de responsabilidade individual, o comportamento irresponsável, a formação de uma mentalidade servil, a delegação das obrigações individuais para terceiros, o paternalismo estatal e a ideia de que o outro "me deve" alguma coisa.

Peregrinação

Este filme mostra a aventura e desventura de um português, Fernão Mendes Pinto, que vai em busca de fortuna e regressa com histórias que não cabem no imaginário ocidental. Andavam as caravelas portuguesas na epopeia dos descobrimentos, quando ele decide embarcar à procura de novas oportunidades de negócio. A viagem planejada em 1537 dura 21 anos, um tempo de venturas e desventuras nos confins da Ásia, sendo que por 13 vezes é cativo e 17 vezes vendido. Mas, em vez da fortuna que pretendia, foram-lhe crescendo os trabalhos e os perigos. Aventureiro sim, mas também peregrino, penitente, embaixador, soldado, traficante e escravo, Fernão Mendes Pinto foi um pouco de tudo. O que nenhum ocidental tinha até então observado é por ele relatado, uma realidade exótica, com povos, culturas, paisagens e animais fantásticos de terras que ficavam do outro lado do mundo. Ele escreve em "Peregrinação", uma narrativa descritiva, dinâmica e colorida da presença portuguesa no oriente, com informações importantes sobre a história e a geografia de outras civilizações. "Peregrinação" é uma obra-prima publicada no início do século XVII, com sucesso imediato e traduções para as principais línguas europeias. Um filme de aventuras!

Mamma Mia! Lá Vamos nós de Novo

Este filme mostra que, ao descobrir que está grávida, Sophie busca inspiração para a maternidade lembrando-se do passado da mãe. Nos anos 70, a jovem Donna viveu muitas aventuras com seu grupo musical Donna & The Dynamos, parceria com as amigas Tanya e Rosie. Porém, mais do que isso, ela se apaixonou e viveu relacionamentos intensos com três homens bem diferentes: Harry, Sam e Bill. Um ano após a morte de Donna (Meryl Streep), sua filha Sophie (Amanda Seyfried) está prestes a reinaugurar o hotel da mãe, agora totalmente reformado. Para tanto convida seus três "pais", Harry (Colin Firth), Sam (Pierce Brosnan) e Bill (Stellan Skarsgard) e as eternas amigas da mãe, Rosie (Julie Walters) e Tanya (Christine Baranski), ao mesmo tempo em que precisa lidar com a distância do marido Sky (Dominic Cooper), que está fazendo um curso de hotelaria em Nova York. O reencontro serve para desenterrar memórias sobre a juventude de Donna (Lily James), no final dos anos 70, quando ela resolve se estabelecer na Grécia. "Mamma Mia: Lá Vamos Nós De Novo!" é um musical muito rico em carisma, que transforma todos os arcos do roteiro em uma grande empolgação para quem assiste. A linha temporal sendo bastante flexível explica além da superfície todo o projeto de vida de Donna: como conheceu os pais de sua única filha, sua paixão pelo canto, dança e toda sua rebeldia. Donna era uma mulher à frente de seu tempo.

Pets - A Vida Secreta dos Bichos

Max é um cachorro que mora em um apartamento de Manhattan. Quando sua querida dona traz para casa um novo cão chamado Duke, Max não gosta nada, já que seus privilégios parecem ter acabado. Mas logo eles vão ter que pôr as divergências de lado quando um incidente coloca os dois na mira da carrocinha. Enquanto tentam fugir, os animais da vizinhança se reúnem para o resgate e uma gangue de bichos que moram nos esgotos se mete no caminho da dupla. Um filme com muita animação que parte de uma premissa curiosa: imaginar o que os animais de estimação fazem em casa, durante a ausência dos donos. Os trailers e cartazes imaginam os bichos usando todos os tipos de objetos e acessórios para se divertir – antes de colocarem tudo no lugar para a chegada dos humanos, é claro. O filme de diversão é sinônimo de correria, imagens multicoloridas, montagem fragmentada e trilha sonora pop. Após passarem uma tarde em casa, os cães Max e Duke logo se envolvem numa jornada envolvendo tubulações de esgoto, carrocinha, grandes avenidas, mergulhos no lago, escadas de incêndio, pontes famosas, o Central Park e outros pontos conhecidos de Nova York.

S.O.S. ELETRICISTA
Sem tempo e com problemas elétricos?
ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA
Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana
(15) 99832-2931/99749-8247| adinaldo.camargo

A complicada arte de ver

Palavras de Rubem Alves

Ela entrou, deitou-se no divã e disse: "Acho que estou ficando louca". Eu fiquei em silêncio aguardando que ela me revelasse os sinais da sua loucura. "Um dos meus prazeres é cozinhar. Vou para a cozinha, corto as cebolas, os tomates, os pimentões - é uma alegria! Entretanto, faz uns dias, eu fui para a cozinha para fazer aquilo que já fizera centenas de vezes: cortar cebolas. Ato banal, sem surpresas. Mas, cortada a cebola, eu olhei para ela e tive um susto. Percebi que nunca havia visto uma cebola. Aqueles anéis perfeitamente ajustados, a luz se refletindo neles: tive a impressão de estar vendo a rosácea de um vitral de catedral gótica. De repente, a cebola, de objeto a ser comido, se transformou em obra de arte para ser vista! E o pior é que o mesmo aconteceu quando cortei os tomates, os pimentões... agora, tudo o que vejo me causa espanto. " Ela se calou, esperando o meu diagnóstico. Eu me levantei, fui à estante de livros e de lá retirei as "Odes Elementales", de Pablo Neruda. Procurei a "Ode à Cebola" e lhe disse: "Essa perturbação ocular que a acometeu é comum entre os poetas. Veja o que Neruda disse de uma cebola igual àquela que lhe causou assombro: 'Rosa de água com escamas de cristal'. Não, você não está louca. Você ganhou olhos de poeta... Os poetas ensinam a ver."

Ver é muito complicado. Isso é estranho porque os olhos, de todos os órgãos dos sentidos, são os de mais fácil compreensão científica. A sua física é idêntica à física óptica de uma máquina fotográfica: o objeto do lado de fora aparece refletido do lado de dentro. Mas existe algo na visão que não pertence à física.

William Blake sabia disso e afirmou: "A árvore que o sábio vê não é a mesma árvore que o tolo vê". Sei disso por experiência própria. Quando vejo os ipês floridos, sinto-me como Moisés diante da sarça ardente: ali está uma epifania do sagrado. Mas uma mulher que vivia perto da minha casa decretou a morte de um ipê que florescia à frente de sua casa porque ele sujava o chão, dava muito trabalho para a sua vassoura. Seus olhos não viam a beleza. Só viam o lixo.

Adélia Prado disse: "Deus de vez em quando me tira a poesia. Olho para uma pedra e vejo uma pedra". Drummond viu uma pedra e não viu uma pedra. A pedra que ele viu virou poema.

Há muitas pessoas de visão perfeita que nada veem. "Não é bastante não ser cego para ver as árvores e as flores. Não basta abrir a janela para ver os campos e os rios", escreveu Alberto Caeiro, heterônimo de Fernando Pessoa. O ato de ver não é coisa natural. Precisa ser aprendido. Nietzsche sabia disso e afirmou que a primeira tarefa da educação é ensinar a ver. O zen-budismo concorda, e toda a sua espiritualidade é uma busca da experiência chamada "satori", a abertura do "terceiro olho". Não sei se Cummings se inspirava no zen-budismo, mas o fato é que escreveu:

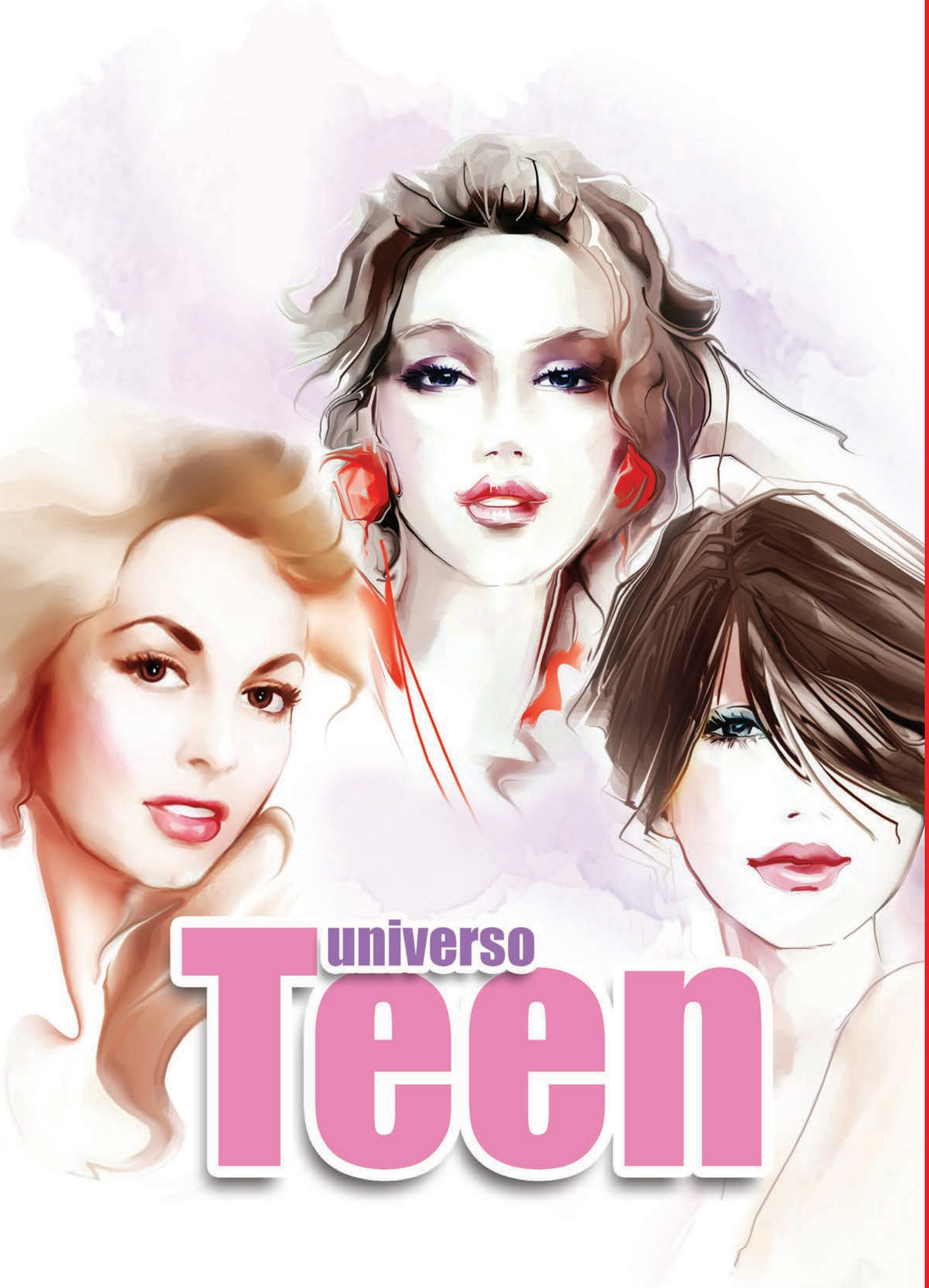
"Agora os ouvidos dos meus ouvidos acordaram e agora os olhos dos meus olhos se abriram".

Há um poema no Novo Testamento que relata a caminhada de dois discípulos na companhia de Jesus ressuscitado. Mas eles não o reconheciam. Reconheceram-no subitamente: ao partir do pão, "seus olhos se abriram". Vinicius de Moraes adota o mesmo mote em "Operário em Construção": "De forma que, certo dia, à mesa ao cortar o pão, o operário foi tomado de uma súbita emoção, ao constatar assombrado que tudo naquela mesa - garrafa, prato, facão - era ele quem fazia. Ele, um humilde operário, um operário em construção. "

A diferença se encontra no lugar onde os olhos são guardados. Se os olhos estão na caixa de ferramentas, eles são apenas ferramentas que usamos por sua função prática. Com eles vemos objetos, sinais luminosos, nomes de ruas - e ajustamos a nossa ação. O ver se subordina ao fazer. Isso é necessário, mas é muito pobre. Os olhos não gozam... mas, quando os olhos estão na caixa dos brinquedos, eles se transformam em órgãos de prazer: brincam com o que veem, olham pelo prazer de olhar, querem fazer amor com o mundo.

Os olhos que moram na caixa de ferramentas são os olhos dos adultos. Os olhos que moram na caixa dos brinquedos, das crianças. Para ter olhos brincalhões, é preciso ter as crianças por nossas mestras. Alberto Caeiro disse haver aprendido a arte de ver com um menininho, Jesus Cristo fugido do céu, tornado outra vez criança, eternamente: "A mim, ensinou-me tudo. Ensinou-me a olhar para as coisas. Aponta-me todas as coisas que há nas flores. Mostra-me como as pedras são engraçadas quando a gente as tem na mão e olha devagar para elas". Por isso - porque eu acho que a primeira função da educação é ensinar a ver - eu gostaria de sugerir que se criasse um novo tipo de professor, um professor que nada teria a ensinar, mas que se dedicaria a apontar os assombros que crescem nos desvãos da banalidade cotidiana. Como o Jesus menino do poema de Caeiro, sua missão seria partejar "olhos vagabundos"...

Luis Carlos Magaldi Filho
http://www.facebook.com/#!/luiscarlos.magaldifilho


universo
Teen

Se joga no batom vinho!

A tendência promete ficar por mais uma temporada, e prepare-se para se despedir do efeito matte

Todo ano, as tendências no mundo da maquiagem mudam, tanto as cores, quanto os efeitos e jeitos de se usar os produtos. E o momento agora é do batom vinho, que vem se destacando entre as celebridades e aficionados do mundo da moda.

E as brasileiras têm se apaixonado por esse tom. De acordo com o Pinterest, além de ser a cor mais buscada no Brasil em 2018, a procura por ela aumentou cerca de 93% neste ano. Uma rápida passada pelo feed do Instagram mostra que essa cor está na boca de muita gente, como Marina Ruy Barbosa, Luísa Sonza, Érika Januza, Camila Queiroz, Agatha Moreira, Grazi Massafera, Julia Faria, Rihanna, Manu Gavassi, já dá para perceber a força do batom vinho.

E, não, a tendência não começou por causa de nenhuma novela. Ao contrário de algumas modinhas, ele é considerado o curinga da beleza, pois, sem dúvida, é uma cor que combina com todos os tons de pele, é muito versátil.

E prepare-se, pois a cor vai continuar em alta mesmo nos dias mais quentes. Clássica, é ideal para transformar a maquiagem básica em uma produção mais sofisticada e combina *looks* mais sóbrios, sem muitas cores nos olhos ou na pele. É indicado especialmente para a noite, mas quem gosta de ousar, também pode usar durante o dia sem o mínimo pudor.

Uma de suas grandes características é que o vinho combina com todos os tons de pele, desde a mais clara até as negras. O ideal é que cada pessoa teste as nuances para saber qual se adapta melhor a ela, e também que combine com seu estilo, proporcionando um visual confortável. Uma dica dos especialistas para quem ainda tem medo de arriscar é começar a se adaptar com a cor de modo suave, dando leves batidinhas nos lábios, para que eles pareçam apenas "manchados" com o tom. Caso você não tenha medo, o segredo para conquistar uma maquiagem bonita com batom vinho é aplicar um primer antes do batom e contornar os lábios com lápis, para deixá-los bem delineados.

E fique esperto, especialistas do mundo da maquiagem contam o que vai deixar muita gente de cabelo em pé. O fim do batom matte, que bateu a nossa porta com uma vontade cada vez mais forte de ter lábios hidratados, com efeito molhadinho e, às vezes, até metalizado e brilhante. Segundo eles, é hora de brilhar!

Por que nossos jovens estão infelizes?

A pressão para ser alguém bem-sucedido na vida e o excesso de tecnologia estão entristecendo nossos jovens

Existe atualmente certa preocupação com o estado de espírito da humanidade, em especial com os jovens. Vivemos, hoje, muito melhor do que anos atrás, mas há qualquer coisa no ar que nos faz sentir infelizes. Tanto que, na Índia, um em cada quatro jovens (entre os 13 e os 15 anos) sofria de depressão, quando o governo de Nova Delhi decidiu impor às escolas públicas a inclusão, nos seus programas, de uma disciplina cujo objetivo é ensinar os alunos a ser felizes. Mas vamos voltar à pergunta principal, qual o porquê dessa infelicidade?

Agitado e sem tempo é uma das definições da adolescência, fatores como vestibular, autoescola, universidade, trabalho e dinheiro provocam no jovem uma inquietação sem fim. Esta gama de decisões é, normalmente, provocada no adolescente através de pais, amigos e até mesmo o próprio ambiente social.

Essa pressão, se cultivada, ao longo do tempo, desencadeará uma possível depressão, pois, segundo os dados da pesquisa realizada de 2005 a 2014 pela Universidade Johns Hopkins, 37% dos entrevistados apresentavam o sintoma de depressão. Para isso, o Terapeuta João Gonsalves sugere um autoconhecimento, "o autoconhecimento desvenda mistérios da vida daquele que busca essa sabedoria interior e, consequentemente, pode desvendar questões da sociedade também", afirma.

Além disso, existem as redes sociais, que também afetam negativamente o bem-estar dos jovens. A tese é de uma pesquisa conduzida por três acadêmicos das universidades da Georgia e de San Diego, nos Estados Unidos, publicada este ano. Os investigadores analisaram dados de um levantamento anual feito no país com respostas de mais de um milhão de meninos e meninas. As atividades de maior impacto negativo foram: navegar na internet, jogar videogame e acessar redes sociais. Os adolescentes que gastam muito tempo em redes sociais apresentaram índice 68% maior de infelicidade.

A felicidade depende, certamente, do que cada um espera da vida. Uma parábola conta que um aldeão do século XVII apenas desejava não passar fome. Portanto, quando ao fim do dia a mulher lhe punha diante do nariz uma sopa e um copo de vinho, ele se sentia feliz. Só que hoje em dia as aspirações se alteraram: hoje, queremos tudo e tudo a cada momento.

Drogas na adolescência

É importante que os pais conversem abertamente com seus filhos sobre os assuntos que os assustam durante essa fase de transição

É Em julho deste ano, o mundo teen lidou com uma triste notícia, que a cantora Demi Lovato havia sofrido uma overdose e foi levada às pressas para um hospital em Los Angeles. Infelizmente, o histórico da cantora com as drogas é longo. E esse é um panorama comum entre jovens, de todas as classes sociais.

Segundo Luisa Bauke, psicóloga e coach, CRP 06/459967, a adolescência é marcada por um período de transição da infância para a idade adulta. Inúmeras mudanças físicas e emocionais acontecem ao mesmo tempo e causam muitas dúvidas e confusão. Apesar de ser uma etapa de muita empolgação e descobertas, é uma fase carregada de sofrimento psíquico por todas essas mudanças, o que pode acontecer em maior ou menor grau para cada jovem.

A criança é totalmente dependente dos pais e aos poucos precisa desenvolver sua autonomia, ela tinha como referência a família e passa a ampliar sua percepção de mundo, tendo o olhar para o externo muito mais apurado e a necessidade de fazer parte de um grupo se torna uma questão de grande importância.

Quando esse adolescente passa por uma situação de *bullying*, como foi o ocorrido com a cantora quando criança – segundo ela conta, a sensação de pertencimento pode ser colocada à prova, ele pode se sentir deslocado, sem referências com seu grupo. "Sentimentos de baixa autoestima, insegurança quanto ao seu valor frente às pessoas do seu relacionamento se intensificam e todo o desenvolvimento emocional pode ser afetado, levando a sintomas de ansiedade, depressão, uso de drogas, entre outros transtornos", explica a psicóloga.

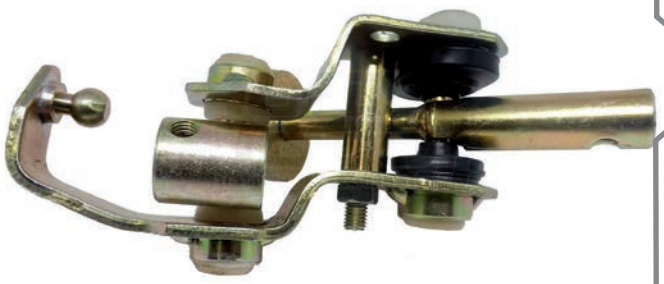
Luisa explica que para os jovens que não conseguem pedir ajuda, as drogas funcionam como um refúgio, como busca de segurança e apoio, começa como uma dependência emocional e se transforma na dependência física.

Já Simone Raimondi, psicóloga clínica, psicanalista e formada em Aconselhamento em Dependência Química pela Universidade de Álcool e Drogas – UNIAD- UNIFESP, CRP 06 – 41.823, conta que é importante que os pais sempre reflitam sobre sua conduta na relação com seus filhos adolescentes, investindo numa relação mais próxima, falando também de suas dificuldades e dúvidas de quando eram adolescentes. O diálogo deve estar sempre presente, compreendendo as dificuldades próprias da idade, aberto às dúvidas e questões de seus filhos. Tendo consciência que como pais também falham e não têm todas as respostas, e quando isso acontecer, procurem ajuda de pessoas confiáveis e até de profissionais especializados para instruí-los

Estejam atentos sempre às condições emocionais e ao comportamento de seus filhos, como chegam em casa, após uma "balada", por exemplo. Caso percebam algo estranho, que desconfiem do abuso de álcool ou outras drogas, não tenham uma postura de acusação, ao invés disso, enfrentem a situação e conversem abertamente sobre o que estão percebendo, mas sempre sendo firmes quanto as regras e normas familiares. "Procurem ajuda de profissionais de saúde mental habilitados a tratar questões relacionadas ao uso de drogas, como psicólogos e psiquiatras especializados na área e em adolescentes, para realizarem uma avaliação sobre quais as necessidades terapêuticas para o seu filho, pois cada caso tem sua especificidade", conclui Simone.

AUTOS & CIA

Distance to Empty
388 miles
Entertainment
Compass
Phone
Sources
Jason's iPhone
The Parlotones
I Am Alive
10/12
Ford
AIRBAG
ENGINE START STOP
MEDIA
TUNE
VOL
DUAL
AUTO



Problemas com o câmbio? Verifique o trambulador

Peça auxilia no engate das marchas

Você vem dirigindo pela rua e encontra aquela vaga ideal para estacionar, mas, ao tentar entrar na vaga, o câmbio trava quando você tenta engatar a marcha a ré e você não consegue estacionar e desiste? Quem já passou por isso sabe o quão desagradável é quando se quer estacionar o carro rápido e não consegue. E a fila de carros só crescendo atrás!

Se o seu carro apresenta problemas na hora de engatar as marchas, o problema pode não estar no câmbio, mas sim no trambulador. O nome é esquisito mesmo mas, embora seja um ilustre desconhecido para a maioria dos motoristas, o trambulador é uma peça do câmbio que permite que a alavanca faça o engate das marchas, mas, com o desgaste, o engate fica prejudicado e o da ré é o mais complicado.

O defeito – dificuldade em engatar ou até mesmo o travamento da marcha – pode ser causado pelo desgaste e falta de lubrificação da peça. O trambulador é formado por buchas, hastes e coifa, que protege as outras partes, mas eventualmente pode "sumir", ou seja, pode cair com uma batida ao passar sobre um obstáculo, por exemplo. O desgaste faz com que o câmbio perca lubrificação e raspe ao trocar as marchas. Uma visita à uma oficina de confiança pode detectar o problema e realizar o conserto, com a troca de peças e a aplicação de graxa para lubrificar o sistema e impedir a entrada de água. O conserto pode ficar entre R$ 300 e R$ 500, dependendo do modelo do carro.

Tela da Vez

Com o avanço tecnológico, a atenção precisa ser redobrada ao conduzir um veículo

Incrível como os iPhone estão cada vez mais valorizados e com as vendas crescendo exponencialmente, sendo difícil encontrar alguém que não esteja com o aparelho nas mãos. Vejo casais em restaurantes entretidos com eles, parecendo não se importar nem um pouco com a ocasião e sim em curtir a telinha. Na realidade, eles invadiram todos os espaços e como não poderia deixar de ser, os automóveis também. O fato é que os consumidores estão valorizando mais os sistemas de central multimídia do que o próprio automóvel e seus atributos funcionais.

Veículos sem a tela da central multimídia no painel é visto como antiquado e tanto é assim, que os fabricantes estão cada vez mais disponibilizando o sistema como item de série em seus produtos, independentemente do modelo. Em verdade, o consumidor valoriza tanto o sistema multimídia que este chega ser o principal diferencial na hora da compra.

Não tem como fugir, o sistema multimídia veio para ficar, com todas as vantagens da inserção das pessoas em termos globais e de informações em caráter imediatas "Just-in-time".

Porém, estes aparelhos podem causar problemas no dia a dia. O usuário a pé, geralmente distraído, pode ser atropelado ou tropeçar e cair em buracos e depressões tão comuns nos calçamentos das cidades brasileiras. Quando dirigindo o automóvel, então, sua distração pode causar sérios acidentes no trânsito das cidades e estradas.

O que não consigo entender é por que o uso de celular ao dirigir é proibido por lei e a tela multimídia não, que também gera distração e quem sabe até maior. O homem por natureza tem grande dificuldade de pensar e executar duas coisas simultaneamente, e aí que mora o perigo.

Sistemas que projetam as informações no parabrisa, os HUP (head-up display), por exemplo, são mais seguros, pois o desvio no olhar é menos crítico, não sendo necessário girar o pescoço para lê-las.

Estudos na Europa e nos Estados Unidos estão na crista da onda para cada vez mais evitar distrações dos usuários ao dirigir, controle de voz, acionamentos no volante de direção, telas cada vez mais definidas e claras, HUP, holografia, entre outras. Longe de criticar aparelho tão útil para o nosso dia a dia, o que eu defendo é o seu uso com parcimônia, utilizando-o como ferramenta de trabalho e como distração, sem criar vício.

Cada vez mais estão sujeitos a estudos simplificadores, para garantir cada vez mais segurança ao usuário. Espero que toda esta tecnologia seja trazida ao mercado brasileiro, não como um pacote fechado, mas como um processo de aprendizado e melhoria contínua para os nossos técnicos e engenheiros.

Carlos Alberto Meccia
Engenheiro formado pela FEI

Seguro de carro *on-line* facilita a vida do proprietário

Plataformas digitais oferecem combinações personalizadas

Fazer o seguro do seu carro do jeito que você quer que caiba dentro de seu bolso, com diversos tipos de assistência. A ideia parece boa demais para ser verdade, mas é. E você pode fazer tudo isso apenas tocando na tela de seu smartphone ou tablet.

Empresas como a Caixa Seguradora oferecem aos clientes plataformas digitais que permitem aos clientes a contratação de apólices de seguro personalizadas, com mais de um milhão de combinações possíveis. Basta entrar no aplicativo e seguir as instruções, segundo os técnicos.

Essa personalização oferece vários tipos de coberturas. Podem ser feitas mais de 15 coberturas e 40 assistências, inclusive para bicicletas. Há ainda toda a estrutura de uma seguradora tradicional caso o cliente necessite. Você pode cadastrar um e-mail e através dele a seguradora entra em contato para saber se há dúvidas e se pode ajudar, no caso de você não dar continuidade à contratação do seguro.

Segundo as seguradoras, por uma questão de segurança, os dados são anônimos, ou seja, a empresa não consegue identificar individualmente a pessoa, mas, sim, o perfil de quem está contratando o serviço. Você ainda pode avaliar o seu carro no aplicativo, de acordo com a tabela Fipe.

Autonomia e facilidade

Transparência e autonomia para o cliente, com propostas mais alinhadas com seu perfil. Estes são alguns dos benefícios do seguro on-line, segundo usuários. Se a pessoa quer fazer seguro contra incêndio, furto e roubo, por exemplo, é só entrar no aplicativo e fornecer o modelo do automóvel, que o programa calcula o valor, também existem propostas básicas disponíveis; a pessoa pode selecionar exatamente o que deseja.

Segundo a Caixa Seguradora, mais de 40% dos usuários do aplicativo fecham o contrato automaticamente, sem nenhuma ajuda, porque confiam no sistema

Rede Caetano inaugura mais uma loja!

Inaugurou, no dia 01 de outubro, no Bairro Jardim Santa Rita de Cássia, em Tatuí, a 9ª loja da Rede Caetano. Esse loja foi criada exclusivamente para atender você, cliente e amigo que nos acompanha há mais de 20 anos e que faz parte da nossa trajetória. Agradecemos a presença de todos os colaboradores, parceiros, clientes e amigos que estiveram presentes na inauguração e queremos dizer que estamos sempre de portas abertas para recebê-los!

A nova loja está localizada na Rua Bento Bueno Cassemiro, 150, Jd. Santa Rita, Tatuí
fone: (15) 3322-2040 (provisório).
Rede Caetano! Sempre perto de Você!
#caetano #homecenter #materiaisdeconstrução

Informe Publicitário hoje

Elmec

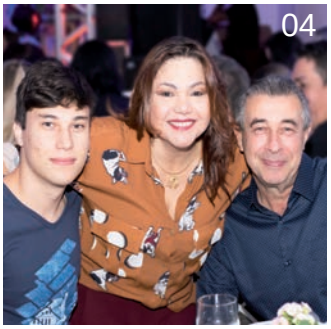
Fotos: Bernadete Elmec e William Cristian

 Fotos: Vincenzo Daldoss, Renato Salles, www.xpres.com.br, Bernadete Elmec, Pablo Ruiz, Rebeca Kuntz e Daniel dos Passos Júnior

01

02

03



04

01 - Bárbara e Renata, Colina das Estrelas, Tatuí; 02 - Casamento Gerson e Denise, Igreja Matriz, Boituva; 03 - Maria Clara, Lucilena Aparecida, Maria Inês, Cassiano, Rogério, Thony e Maria Augusta, "Noite da Seresta com Ternura", em homenagem a seresteira Maria Inês Camargo, Museu Paulo Setúbal, Tatuí; 04 - Guilherme, Bernadete e Claudio, 10º "Adote esta Noite" - jantar beneficente em prol ao GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí

05 - Renata, Regina, Fernando e Álvaro, 10º "Adote esta Noite" - jantar beneficente em prol ao GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 06 - Telma e Luis, 2ª Costela de Chão, APAE, Tatuí; 07 - Cristina e Aidê, 149 Snooker Bar, Tatuí; 08 - Nadir e Beatriz, inauguração Emporiun San Juan, Tatuí; 09 - João e João Felipe, 2ª Costela de Chão, APAE, Tatuí

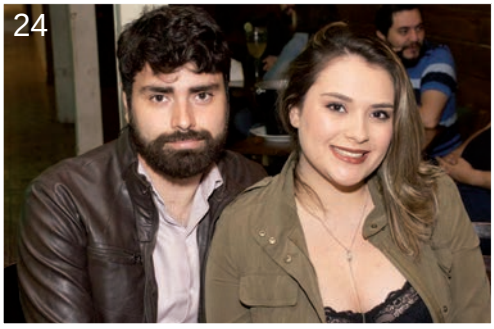
Pizzaria
Ebo & Lima
Compartilhe com o professor não só o conhecimento, mas também nossas deliciosas pizzas!
Elmec

Mais informações:
(15) 3251-3433/ 99669-6390
De domingo a quinta das 18h30 às 23h
Sexta e Sábado das 18h30 às 24h
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP | Pizzaria Ebo & Lima

editora
ed
camargo

10 - Maria Renata, Vitória, Renato e André, Auto Posto Comendador - Marapé, Tatuí; 11 - Manolito, Euclydes e João, inauguração Emporiun San Juan, Tatuí; 12 - Denise, Bárbara, Florides, Vera Lúcia e Gerson, 10º "Adote esta Noite" - jantar beneficente em prol ao GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 13 - Kiko, Sérgio e Sandro, A Fábrica Pub, Tatuí; 14 - Antônio e Renata, Colina das Estrelas, Tatuí

15 - Aniz, Everaldo, Ciça e Gabriela, Inauguração Hotel Íbis, Tatuí; 16 - Adriana, Mariana, Bernadete, Renata, Claudia e Paula, 10º "Adote esta Noite" - jantar beneficente em prol ao GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 17 - Sandra, Beatriz e Jéssica, inauguração Emporiun San Juan, Tatuí; 18 - Casamento Gerson e Denise, Igreja Matriz, Boituva; 19 - Viviane, Cassiano e Sérgio, 149 Snooker Bar; 20 - Sheila e Jéssica, 2ª Costela de Chão, APAE, Tatuí



21 - João, Sandra, Beatriz, Jéssica, Patrícia e Douglas, inauguração Emporiun San Juan, Tatuí; 22 - Elisete, Júnior, Maria Helena e Mariana, 10º "Adote esta Noite" - jantar beneficente em prol ao GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 23 - João, Angélica, Telma, Renata e Marcia, 2ª Costela de Chão, APAE, Tatuí; 24 - Leoni e Paola, 149 Snooker Bar, Tatuí; 25 - Mara e Adriano, A Fábrica Pub, Tatuí

Moqueca Baiana

O apetite deste mês está muito saboroso e "picante", está de dar água na boca. Uma moqueca! Você sabia, caro leitor, que a moqueca tem origem indígena e era preparada em panela de barro e urucum, e, com o passar dos anos, foi sofrendo algumas transformações: espanhóis e portugueses acrescentaram alho, cebola e coentro e os negros trouxeram o azeite de dendê. Mas esta moqueca que nosso leitor Yustrich Azevedo, da cidade de Tatuí, nos enviou é a tradicional Moqueca Baiana, a qual leva em sua receita o leite de coco e azeite de dendê. E se você fizer na panela de barro, certamente, ficará mais saborosa ainda, mas se não a tiver em casa, não tem problema, faz na convencional mesmo, anote aí!

Ingredientes:

1 kg de peixe do tipo vermelho, firme cortado em pedaços, como sugestão pode ser: (robalo, badejo, dourado, tainha, cação e surubim).
2 limões grandes
3 dentes de alho, picados
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de pimenta do reino
4 colheres de sopa de azeita de dendê
1 pimentão amarelo sem sementes
1 pimentão verde sem sementes
1 tomate grande cortado em rodelas
1 cebola grande cortada em rodelas
½ xícara de coentro picado
½ xícara de cebolinha verde picada

Modo de preparo:

Coloque a panela (de barro) para aquecer em fogo médio, e enquanto isso tempere o peixe com suco de limão, alho, sal e pimenta, deixe descansando por cerca de 5 minutos.

Após o aquecimento da panela, acrescente colheres de azeite de dendê, refogue metade da cebola, pimentão amarelo e verde e também tomate.

Acrescente metade da cebolinha e coentro, logo após, acrescente os pedaços de peixe e cubra com o restante da cebola, pimentões e tomate, tampe a panela e deixe cozinhar por 10 minutos.

Após, verifique o sabor do caldo, se estiver com pouco sal, acrescente mais um pouco e derrame todo leite de coco e volte a tampar a panela e cozinhar por mais 10 minutos.

Após o cozimento, acrescente o restante do coentro e da cebolinha e já estará pronta para ser servida.

Servir com arroz e pirão de peixe.

Bom apetite!

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

WWW.TAPEMAG.COM.BR

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