



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 15 • EDIÇÃO 172 • MARÇO DE 2022

Setor Imobiliário:

Mercado cresce menos; no entanto, interior paulista atrai bons e produtivos investimentos



Igreja Matriz de Tatuí:
Elevada à Basílica Menor;
o título será recebido com a
celebração de missa

Solidariedade:
Ajudar o próximo gera
energia positiva e bons
sentimentos

8 de março:
Uma data em que as flores
devem ser substituídas por
muito respeito e igualdade

Parabéns pela excelente revista! Conteúdo maravilhoso e de grande valia para os leitores! Espero que todo o seu esforço, Bernadete e o esforço de toda a sua equipe para proporcionar-nos tamanha riqueza, seja recompensado!!! Que Deus continue abençoando todos vocês, com grande sabedoria!!! Sucesso, mulher guerreira!!!

Júlio Carrascoza
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

DEUS sempre nos presenteia com algo importante. Você pode passar um tempo sem uma mensagem. De repente, eis a Revista Hadar com tudo que você imaginou, sonhou em ouvir e surge como uma mensagem do Alto e levanta você. Hadar é isso: o inebriante poder da palavra. Só Deus pode conduzir tão leve, leve, como a pena. Deus a abençoe.

João Levi
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Parabéns, Bernadete, a sua revista arrasa em conteúdo! Amei as fotos da premiação recebida da Vena Focus, realizada na Churrascaria O Costelão!! Que Deus sempre a abençoe e ilumine! Sucesso sempre!!

Lucimara
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Interessante a sua revista. Assuntos bem atuais e diversificados. Parabéns!

José Luiz Fileto
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Obrigada pela linda revista, querida. Lindinha, este ano promete. Feliz Ano-Novo!

Luciane
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Parabéns!!! Lindo trabalho!

Solange Pantojo
(Fazendo alusão à matéria de capa da edição de fevereiro)

Oi, Bê! Obrigado pelo exemplar. Como vocês estão? Espero que estejam todos bem! Abração.

Jairo Alves Junior
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Ebaa! Ganhei um exemplar da Hadar!!! Bom dia, minha amiga. Sucesso sempre!

Luciano
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Ficou Excelente a Revista Hadar! Top!

Anderson Moraes
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Sucesso sempre essa empresa Elmec Hadar. Parabéns!

Solange Pantojo
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

Bom dia. Aqui, é o Gerson, bela revista! Parabéns!!!

Gerson
(Fazendo alusão à edição de fevereiro)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2022 | Março

- 01 - Carnaval/ Dia Mundial de Zero Discriminação/ Dia das Crianças Doentes/ Dia Pan-Americano de Turismo/ Dia do Turismo Ecológico
- 02 - Quarta-feira de cinzas/ Início da Quaresma
- 03 - Dia Mundial da Vida Selvagem/ Dia do Corpo de Intendentes da Marinha
- 04 - Dia Mundial da Oração
- 05 - Dia do Filatelista Brasileiro/ Dia Nacional da Música Clássica/ Dia da Integração Cooperativista
- 07 - Dia do Paleontólogo/ Dia do Fuzileiro Naval/ Dia Nacional da Advocacia Pública
- 08 - Dia Internacional da Mulher - 8 de Março / Aniversário da cidade de Tietê
- 09 - Dia Mundial do DJ
- 10 - Dia do Sogro/ Dia do Telefone/ Dia Mundial do Rim/ Dia do Conservador/ Dia da Sociedade dos Amigos do Bairro
- 12 - Dia Mundial Contra a Censura/ Dia do Bibliotecário
- 14 - Dia do Pi/ Dia do Vendedor de Livros/ / Dia Nacional dos Animais
- 15 - Dia da Escola/ Dia Mundial do Consumidor/ Dia de São Longuinho
- 16 - Dia Nacional de Conscientização sobre as Mudanças Climáticas/ Dia Nacional do Ouvidor/ Dia do Agente Penitenciário Federal

- 17 - Dia de São Patrício
- 18 - Dia do DeMolay/ Dia Nacional da Imigração Judaica
- 19 - Dia de São José/ Dia do Carpinteiro e do Marceneiro/ Dia Nacional do Artesão/ Dia do Consertador
- 20 - Início do Outono/ Dia Internacional da Felicidade/ Dia Mundial da Saúde Bucal/ Dia Nacional do Teatro para a Infância e Juventude/ Dia Nacional da Aquicultura/ Dia Mundial sem Carne/ Dia Nacional de Atenção à Disfagia
- 21 - Dia Universal do Teatro/ Dia Internacional Contra a Discriminação Racial/ Dia Internacional da Síndrome de Down/ Dia Internacional das Florestas e da Árvore/ Dia Mundial da Infância/ Dia Mundial da Poesia/ Aniversário da cidade de Iperó
- 22 - Dia Mundial da Água / Aniversário da cidade de Quadra
- 23 - Dia Mundial da Meteorologia/ Dia do Optometrista/ Dia Nacional do Piso Salarial dos Professores
- 24 - Dia Internacional para o Direito à Verdade para as Vítimas de Grave/ Violações dos Direitos Humanos/ Dia Mundial de Combate à Tuberculose
- 25 - Dia da Constituição/ Dia de São Dimas/ Dia do Especialista de Aeronáutica/ Dia Internacional em Memória das Vítimas da Escravidão e do Comércio Transatlântico de Escravos/ Dia Nacional da Comunidade Árabe
- 26 - Dia do Cacau/ Dia Mundial de Conscientização da Epilepsia/ Dia do Mercosul Mercosul/ Aniversário da cidade de Capela do Alto
- 27 - Dia do Circo/ Dia Mundial do Teatro
- 28 - Dia do Diagramador/ Dia do Revisor
- 30 - Dia Mundial do Transtorno Bipolar
- 31 - Dia da Saúde e Nutrição/ Dia da Integração Nacional

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Que bom tê-lo conosco aqui, mais uma vez, em nosso encontro mensal. Esta edição da nossa querida Revista Hadar, mais uma vez, foi feita com muito amor, cuidado, carinho e profissionalismo e está repleta de conteúdos que interessam a você.

Trazar informações importantes à sua rotina é o nosso diferencial. Cada linha escrita e cada página diagramada são feitas pensando em você. Ficamos felizes quando recebemos seu recadinho, quando interage conosco, através de e-mail, *WhatsApp*, *Facebook*, *Instagram* e até por carta, pois isso significa a recompensa e o reconhecimento de nosso trabalho. Isso não tem preço! É o que nos dá energia e motiva-nos a seguir adiante, caro leitor.

Em nossa reportagem de capa, mostramos como o interior do Estado de São Paulo tem atraído investimentos no setor imobiliário o que tem ajudado a economia a girar. Ainda que o segmento apresente desaceleração, se comparado com 2021, o interior, com sua simplicidade, tranquilidade e qualidade de vida é o desejo de consumo de muita gente que quer morar fora da capital. Este sonho vem sendo alcançado por milhões de pessoas, nos últimos anos, e é o que tem impulsionado a construção civil, em todo o interior! Não deixe de ler!

Mas aqui, na Hadar, você encontra muito mais: moda, comportamento, cultura, entretenimento, lançamentos automotivos e muito mais; há opções para todos.

É isso aí, caro leitor! Este e muitos outros assuntos você vai ler aqui, na nossa Revista Hadar! Desejamos-lhe uma ótima leitura e um mês carregado de ótimas vibrações PAZ e BEM.

Boa leitura e até a próxima!

“Até aqui nos ajudou o Senhor” (1 Samuel 7:12).

	MODA
	Nati Voza: Apaixonada por moda, tornou-se referência nesse universo. 12
QUALIDADE DE VIDA	
Bipolaridade: Doença emocional caracterizada por transtornos de humor. 28	
	CULTURA
	Teatro: Arte milenar transmissora de cultura, de conhecimento e de entretenimento ao público, através da representação. 33
AUTOS & CIA	
Lâmpadas halógenas: Originais não devem ser trocadas por LED, segundo Resolução 667 do CONTRAN (Conselho Nacional de Trânsito). 44	
	UNIVERSO TEEN
	Sedentarismo: Ficar horas sentado em frente de qualquer aparelho tecnológico significa sérios riscos à saúde. 42

Visão: Como Revista regional, objetiva valorizar o interior paulista, proporcionando, sempre, uma publicação de efetiva qualidade que, realmente, atinja todo o nosso público, de maneira prazerosa e cultural.

Propósito: A Revista Hadar tem o propósito de possibilitar distração e informação correta a seus leitores, com qualidade. Cada dia é um desafio para que, quando o leitor abrir seu exemplar, possa identificar-se com as publicações, com o equilíbrio da beleza nas imagens e com a qualidade de informação, atualização e ética.

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Site
Elmec Comunicações
www.revistahadar.com.br

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

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

Colaboradores
Luiz Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo Marques Ramos,
Pacco e Veridiana Pettinelli.

Agradecimentos
Gabriel Duarte Nogueira, Augusto Duarte Nogueira, Valcir Márcio Soares Moreira, Elcio Roberto de Góes, Thiago Leite, Geane Oliveira, Márcia Proença, Paola de Campos, Nati Voza e Maria Eugênia Voss Campos Bacha.

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

Tiragem
8.000 exemplares

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



Água: sem ela não há vida

*Elemento essencial à existência da vida,
no planeta*

As tragédias causadas pelas fortes chuvas nos Estados da Bahia, Minas Gerais e, mais recentemente, na região serrana do Rio de Janeiro, evidenciam duas coisas: a primeira é que a natureza, um dia, retoma o que é dela e a segunda é que a ação do homem, sem dúvida nenhuma, tem contribuído para aumentar a intensidade de fenômenos climáticos, ao redor do globo.

Esta é uma constatação que os cientistas já vêm fazendo, há algum tempo. Sim, o nosso planeta é um organismo vivo e em constante transformação; é isto que molda a vida, na Terra. Porém, tais transformações, quando naturais, ocorrem em um período de milhões de anos. No entanto, desde a Revolução Industrial, a ação do homem tem acelerado esse processo, conscientemente ou não. E a natureza está cobrando a conta, seja com chuvas intensas ou o mar, que avança sobre certas áreas litorâneas.

Mas a água é o elemento essencial para a vida conforme a conhecemos. Não foi por acaso que os primeiros assentamentos humanos surgiram perto de cursos d'água; ela traz a vida, mas quando fica furiosa, leva tudo em seu caminho, lembrando a nós, humanos, o quão pequenos somos!

O Brasil é o país com maior volume de água doce do mundo: 12% de toda água apropriada para o consumo humano está aqui, mais que na Europa ou África. Aqui está o maior rio do

mundo, o Amazonas. Além do imenso volume de água, hoje se sabe que ele é mais extenso que o rio Nilo, antes considerado o mais extenso. Além disso, o nosso país tem um outro trunfo. O aquífero Guarani, um imenso reservatório subterrâneo de água doce que abastece alguns municípios paulistas. 70% da água que chega às casas da cidade de São José do Rio Preto vem dos Aquíferos Guarani e Bauru. O Aquífero Guarani é o maior manancial de água doce do mundo. Ele abrange oito estados do Brasil, além do Uruguai, Paraguai e Argentina. Há estudos que estimam as reservas permanentes deste manancial em mais de 45 mil km³ de água. O que seria suficiente, segundo técnicos, para abastecer toda a população brasileira, por um longo período.

Todavia, por maior que seja, o aquífero é finito e depende das chuvas para manter o volume. Sua importância é estratégica e o seu uso deve ser feito com planejamento, pois pode fornecer água para agricultura, abastecimento, lazer e turismo; todavia, a retirada indiscriminada de suas reservas e a seca constituem ameaça real a este gigante. A água subterrânea é retirada por meio de poços artesanais. Em São José do Rio Preto, são quase 250 poços que tiram água dos Aquíferos Bauru e Guarani. Como não é poluída, pois é filtrada no longo caminho entre a superfície e o aquífero, a água não precisa passar pela estação de tratamento convencional. Recebe flúor e cloro no poço. Uma bomba instalada onde a

lâmina de água é mais espessa bombeia a água para cima. O problema é que existem, além dos poços municipais, milhares de poços retirando água do aquífero, a maioria de forma descontrolada e clandestina.

Dia da água

Essencial para a vida, a água é tão importante que ganhou um dia especial: 22 de março, estabelecido pela ONU (Organização das Nações Unidas), em 1992. O dia 22 de março, de cada ano, é destinado à discussão sobre os diversos temas relacionadas a este importante bem natural.

Mas por que a ONU preocupou-se com a água, se sabemos que dois terços do planeta Terra é formado por esse precioso líquido? A razão é que pouca quantidade, cerca de 0,008%, do total da água do nosso planeta é potável (própria para o consumo). E como se sabe, grande parte das fontes desta água (rios, lagos e represas) está sendo contaminada, poluída e degradada pela ação predatória do homem. Esta situação é preocupante, pois poderá, num futuro próximo, faltar água para o consumo de grande parte da população mundial. Pensando nisso, foi instituído o Dia Mundial da Água, cujo objetivo principal é criar um momento de reflexão, análise, conscientização e elaboração de medidas práticas para resolver o problema. Existe até uma carta com os Direitos da Água. Afinal, um elemento tão importante merece todo cuidado e respeito!!!

Geovision

Poços Artesianos

Problema com a água?

Nós temos a solução!



**PERFURAÇÃO DE POÇOS
LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO
MANUTENÇÃO
REGULARIZAÇÃO JUNTO AO D.A.E.E.**



Dia 8 de março

Mais que flores, quero respeito à minha trajetória e luta!

A vida é incêndio fogo
 Chama viva
 A gente tenta controlar, porque há coisas que não devem ser mostradas e vivemos pela metade do que foi desenhado como modelo para ser vivido enquanto o feminino
 A gente vive pela metade
 Na ideia do que é sucesso, família...
 Engenhosa que é
 A vida também é água
 A gente transborda e tentamos silenciar nossa voz somos inundados levados pela correnteza e à deriva nossas incertezas gritam quando você percebe a vida ganha a cor da calcinha bege, sabe, aquela sem graça? A vida fica sem graça? Está acontecendo sem acontecer!
 Vozes abafadas
 Sentimentos escondidos
 Tem um segundo que a gente precisa recuperar o ar
 Pra transbordar tudo que nos afeta, conectar com cada um dos nossos "eus"
 Pedir desculpas e abraçá-los por ter tentado ajustar-se a um "eu" pouco autêntico e desesperado pra ser aceito
 É o instante em que você recupera o fôlego e grita não preciso caber nesse ou naquele modelo, mas ser congruente e Sincero comigo
 Viver é liberdade, não tem como ser livre sem exposição do que se é
 Verdade é liberdade
 Abraçar medos e vulnerabilidades pra
 Andar junto e aprender a lidar com aquilo que nos apavora, desconheço maior coragem
 Não dá pra viver às margens do que se realmente é: isso é loucura escolher não ser sua potência para agradar, porque a gente não agrada a todos, e no cálculo, acabamos esco-

lhendo a insensatez de não nos agradarmos
 Sabe o exercício constante de lembrar que não se tem controle sobre o que é externo
 [Essa é uma luta desnecessária] aceitar nossas estranhezas
 Somos aprendizes
 Saber que somos instantes no momento presente
 O que e quem amamos estão dentro de nós entrelaçados aos nossos desejos e sentimentos somos inteiros não é possível viver anestesiado
 Viver é líbido
 É desejo, transmutação
 É transbordar
 E buscar entender sobre tudo que nos afeta
 Liberdade pra mim esbarra nisso
 Ser quem eu sou
 Me reinventar quando necessário
 E abraçar e até me despedir de cada um dos meus eus, mas considerando o que me é genuíno e autêntico do meu ser
 Não te Defino, mas não me defina, porque não sou apenas um eu; sou livre pra definir todos meus eus e todos eles carregam essa necessidade de manter a chama acesa ardente "transmutamante", porque assim me reinvento redescubro quem sou, mas há características basilares nesses eus que eu aprecio e me são importantes pra saber meus limites enquanto experimento e vivo: A liberdade em ser.
 Porque diariamente a gente vai pagar o preço e escutar a visão do outro sobre quem somos, aí abraça o seu propósito e lembra que liberdade é reinventar-se definindo seus limites
 Dividi a minha percepção sobre esse processo de "amadurecimento" iniciado nos últimos quatro anos. São reflexões que expresso em palavras, na tentativa de buscar algum sentido na forma que

lido com tudo o que me afeta como mulher, nos diferentes papéis em que atuo; tenho utilizado meu instagram @barreto_carlota como meio de apresentar meus textos e o dia a dia de uma mulher de 43 anos com muita sede de viver e que equilibra entre a mulher atleta amadora, a profissional cientista social e que atua como gestora, a estudante do pós doutorado e a mulher Carla, que tenta diariamente viver seus papéis de forma autêntica e sem auto-sabotagem e com certeza, esse é o papel mais importante, essa busca.
 Minhas palavras são a tentativa diária de diminuir meus diversos preconceitos quanto aos estereótipos construídos em relação ao gênero feminino (são tantos, diversos, incontáveis e até incabíveis)
 São tantas representações que nos aprisionam e nos direcionam a ser bem menos do que gostaríamos de ser, essa lógica precisa ser rompida
 Desejo a nós, mulheres, integridade e respeito às nossas narrativas, a todas nossas cicatrizes, que saibamos diminuir nossas expectativas, que saibamos não nos comparar, não nos prender ao olhar do outro.
 Desejo que saibamos acolher nossas dores, amores vividos ou sonhados e até mesmo os não correspondidos, que saibamos celebrar nossas pequenas e grandes conquistas, porque estas são afirmações diárias.
 Desejo que saibamos ressignificar nossa história, para que possamos honrar a nossa ancestralidade, o nosso sagrado feminino, nossa vida.
 Somos muitas dentro de uma, apaixone-se por você e lembre que as algemas são suas e as chaves, também! Permita-se!

A NÚMERO 1 EM SORRISOS DE TATUÍ!



Dra. Maísa Zandonadi S. Carvalho
CRO-SP 140608



R. ONZE DE AGOSTO, 682 | CENTRO, TATUÍ - SP

(15) 3259-5352

| (15) 99650-1318





Solidariedade: atitude que faz bem para todos

Ajudar o outro gera energia positiva; reforça os bons sentimentos

Há um ditado que diz: “*Por mais longa que seja a noite, o sol sempre nasce ao amanhecer*”. Isto significa que, por maiores que sejam as dificuldades, um dia, elas passam. E praticar atos de solidariedade ajuda a fazer com que os maus momentos sejam atenuados e passem mais depressa!

Ser solidário e ter empatia para com o sofrimento alheio – e buscar formas de minimizar esse sofrimento – é uma das características mais importantes do ser humano. Esta característica, geralmente, mostra-se mais intensa em momentos de grandes tragédias e comoção social, como aconteceu recentemente na cidade de Petrópolis (RJ), onde um temporal causou grandes deslizamentos de terra e enxurradas gigantescas, que custaram mais de 180 vidas.

Logo após a tragédia, uma grande corrente de solidariedade foi formada. Num primeiro momento, vizinhos e voluntários juntaram-se para tentar resgatar as vítimas. Logo, a rede aumentou e voluntários de outros municípios juntaram-se às buscas.

Motociclistas ofereceram-se para levar remédios e mantimentos a locais onde carros não chegavam. Quem mora na cidade e não foi atingido pela tragédia, abriu as portas da casa para abrigar amigos e vizinhos que perderam tudo. Outras pessoas empenharam-se em fornecer comida para bombeiros, voluntários, vítimas e até jornalistas que estavam cobrindo a história.

O brasileiro, mais uma vez, mostrou que é solidário e doações começaram a chegar de todo o país. Pessoas simples praticamente pararam sua rotina para ajudar quem mais preci-

sa. E é claro que a pessoa que é tocada por este sentimento – solidariedade – jamais o esquece! Por isso, a solidariedade é importante para manter-nos unidos e como seres humanos que se importam com o outro!

A palavra “solidariedade” está difundida nas mídias de diversas formas. Justamente, devido à popularização do termo, é importante que a pessoa entenda a essência dela e saiba que a sua aplicação vai muito além da contribuição financeira ou do alívio da consciência. Este tipo de solidariedade manifesta-se através da religião, família, dos costumes e tradições, a saber, aspectos que contribuem para que o vínculo social torne-se mais firme.

Se você deseja ajudar as vítimas de Petrópolis, ou de outras cidades, pode acessar a página *Para Quem Doar*, disponibilizada pela Rede Globo.



A Hadar apoia essa causa!





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



ODONTOLOGIA KOZA



TRATAMENTOS

Facetas Laminadas
Lentes de Contato
Clínica Geral
Carga Imediata
Implantes
Próteses

Elmec



imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096

Odontopediatria
Clínica Geral

Dr. Akira Koza
CROSP 92361

Cirurgião Dentista e
Técnico em Próteses Dentárias

Tatuí

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

São Paulo

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

☎ (15) 99187-1627

☎ (11) 99217-3076

f Odontologia Koza

📷 Odontologia Koza

www.odontologiakozas.com.br



Tudo vai melhorar

Para cada pessoa dizendo que tudo vai piorar, existem 100 casais planejando ter filhos. Para cada corrupto, existem milhares de doadores de sangue.

Enquanto alguns destroem o meio ambiente, 98% das latinhas de alum3nio j3 s3o recicladas, no Brasil.

Na internet, a palavra AMOR tem mais resultados de busca que a palavra medo.

Para cada muro que existe no mundo, colocam-se 200 mil tapetes nas portas da casa em que se v3 escrito “seja bem-vindo”.

Enquanto um cientista desenha uma nova arma, h3 milh3es de m3es fazendo bolinhos de chocolates.

Existem raz3es para acreditar. “Os bons s3o maioria!”

Acreditemos na for3a do bem!

Vibremos o Amor, e somente no Amor!

Vamos fazer o bem chegar mais longe, vamos compartilhar s3 a3es boas (na m3dia, nas conversas e nos nossos pensamentos) e dar valor aos pequenos gestos, vamos nos observar no dia a dia – sermos e fazermos a diferen3a, sendo mais gentis, proativos, caridosos e positivos!

Sejamos Luz!

Muitas vezes, olhando tudo que acontece ao nosso redor, temos a ideia (totalmente equivocada!) de que tudo vai muito mal, que n3o h3 esperan3a para a humanidade, que o futuro ser3 terr3vel.

A verdade 3 que o futuro ser3 terr3velmente bom!

Existem muito mais coisas boas que ruins, acontecendo ao nosso redor. A pr3pria pandemia, que tem causado tanta inseguran3a e sofrimento, aumentou muito nas pessoas a capacidade de sentir empatia e compaix3o pelos outros, abrindo cora3es para as necessidades (quaisquer que sejam) de nossos semelhantes e estimulando a3es para que essas necessidades sejam atendidas.

Mas, por que temos essa impress3o de que tudo vai mal? Bom, 3 importante analisarmos as coisas dando a elas o devido peso. Ainda existe, sim, enorme m3 utiliza33o de energias muito poderosas (dinheiro, informa33o) sendo muito mal utilizadas por pessoas que se encontram ainda na inf3ncia do desenvolvimento espiritual, agindo de forma muito imatura e ego3sta, com a enorme ilus3o de que, detendo poder temporal ou riquezas materiais, estar3o blindadas contra a infelicidade. Quanta ilus3o! Pessoas verdadeiramente dignas de compaix3o!

Por outro lado, tamb3m existe a culpa de cada um de n3s... por que ser3 que a grande maioria das pessoas gosta tanto de um programa sensacionalista, por que ser3 que programas e informa33es que envolvam viol3ncia, bandidagem, coisas f3teis e grotescas t3m tanta audi3ncia? 3 importante refletirmos sobre como estamos alimentando a atmosfera ps3quica do planeta...

Mas 3 importante termos esperan3a. Existem pessoas m3s, ainda ignorantes do amor e do que traz, realmente, felicidade? Sim. Existem pessoas que fazem o bem, s3o honestas e dignas, em todos os aspectos de sua vida, que n3o compactuam com a “Lei de Gerson” (levar vantagem em tudo, n3o importando as consequ3ncias para os outros)? Sim, e em n3mero muit3ssimo maior.

Ent3o, fa3amos nossa parte. S3 o que se leva, na passagem para outro plano de exist3ncia, 3 o bem que fizemos. Ent3o, por que n3o nos esfor3armos realmente em voltarmos ao plano espiritual mais ricos do que quando para c3 viemos, mas ricos naquilo que realmente podemos levar para “o outro lado”?

Sa3de e serenidade a todos!

Luis Carlos Magaldi Filho



Caderno de
MODA



Nati Vozza

Sinônimo de elegância, no mundo da moda

Ela começou timidamente na internet, atuando com *digital influencer*, oferecendo dicas para quem estava no mesmo ramo, compartilhando o seu dia a dia, suas preferências no mundo da moda... Mas em 2009, decidi ultrapassar as fronteiras do *blog Glam4You* para criar a própria marca. Foi aí que nasceu a NV, para traduzir seu olhar sobre um universo que é sinônimo de personalidade, criatividade e comportamento.

Natália di Rocco Vozza nasceu em 22 de novembro de 1984, em Campinas. Criança, depois adolescente curiosa, decidiu estudar Psicologia, porém, desistiu na metade do caminho e foi dedicar-se à moda, na Universidade Anhembi Morumbi.

Trabalhou como vendedora, assistente bilíngue em uma loja multimarcas e foi aí que o amor pela moda aumentou. Começou também a postar dicas em *blogs*, fazer fotos e vídeos interativos.

Nati Vozza, apaixonada por moda e pelo fi-

lho Bernardo, é considerada uma das primeiras *influencers* do Brasil.

Tendências e atemporalidade caminham lado a lado na NV, sua marca. Sempre atenta aos hits do momento, também preza por peças de qualidade que transformam o clássico em desejo *cool*.

Conhecida por trazer cor e autenticidade à clássica alfaiataria, a NV apresenta novas tendências da moda ao público brasileiro, a cada temporada. Sempre em atualização, também é considerada como marca que sai da zona de conforto e investe em novas (e por vezes inesperadas) ideias para dar vida às coleções inspiradoras.

Em entrevista, Nati Vozza conta que pensar em tendências é pensar também nos melhores momentos para apresentá-las. E isso só acontece com marcas que conhecem muito bem o seu público.

Suas inspirações vêm de peças *vintage* que Nati gosta de usar e customizar, dando a elas novas versões.

A primeira loja da NV foi inaugurada em 2016. Atualmente, são cinco lojas, sendo quatro delas em São Paulo e uma em Campinas. Seu rendimento gira em torno de R\$100 milhões, anualmente.

É possível acompanhar seu trabalho através das redes sociais e ficar por dentro do lançamento de todas as coleções.



— ESPAÇO —
MarilsaGigo



ElmeC



Maquiagem 2022

Tendências que vieram para transformar e colorir

Quem acompanha o Big Brother Brasil, notou que a maquiagem das participantes do Reality Show está diferente. É que as cores, o delineador e os desenhos tomaram conta das produções, dando um ar descontraído às *makes*.

A primeira tendência lançada por lá e que começou a ser vista por aqui, foi o delineador colorido. O tradicional traço preto ficou de lado, para dar espaço ao rosa, azul, laranja, verde, entre outras cores.

Depois, vieram os corações. Ora desenhados próximos ao olho esquerdo, ora nos dois lados da face.

Pra quem curte um visual colorido, a tendência é “prato cheio”!

Mas para iniciar a make, é necessário escolher delineadores de qualidade, de preferência à prova d’água, para melhor precisão. Os batons líquidos, lápis ou *matte* também são ótima pedida.

Na hora de preparar a pele, vale usar base e corretivo, além do bom e velho *blush*, que vai proporcionar certo ar saudável ao visual. Ah, quem gosta de rímel, também pode usar e abusar dele!

Ao desenhar os corações, faça um teste antes, usando lápis branco ou nude de maquiagem. Depois, basta usar o delineador por cima.

Na linha d’água, dos olhos, use também um lápis colorido e aposte nos cílios postiços do meio até o canto externo dos olhos, criando aquela sensação de volume e um olhar mais aberto.

Esse estilo de maquiagem combina muito com as estações mais quentes, roupas coloridas e também neutras.

E para quem não domina muito a arte da maquiagem ou do delineador, hoje em dia, existem carimbos em formato de coração e também adesivos que substituem as canetas delineadoras. É só destacar, colar e aproveitar transformação instantânea!

Show!



A partir de março, toda penúltima quarta-feira do mês, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h30.



Salão de beleza especializado em:
coloração & mechas | alongamento capilar
corte | cabelos cacheados e noivas

94

Thiago Martins

Thiago Martins
SALÃO CASA

Praça Manoel Guedes (Praça do Museu), 94 | Centro | Tatuí, SP
(15) 3251-9372 | © (15) 99697-2448 | @ThiagoMartinsHair



Arquitetura feita para sentir os ambientes

Detalhes para relaxar!

Quando pensamos no projeto de nossa casa, temos que prestar total atenção aos mínimos detalhes para deixá-la exatamente como a sonhamos.

A iluminação, a disposição e tamanhos dos cômodos, móveis, cores e objetos, dão um toque todo especial para o acabamento final dos ambientes.

Trouxemos algumas alternativas para as áreas íntimas da casa, com a intenção de proporcionar maior conforto para o lar de cada um.

Dormitórios em desordem interferem de forma negativa no andamento do dia a dia, pois transformam-se em ambientes perturbadores, devido à poluição visual. Por isso, aposte em closets! A organização traz conforto visual, proporcionando a sensação de aconchego e tranquilidade. O ideal é deixar o quarto com espaço suficiente para uma cama confortável,

mesas laterais com gavetas grandes, um assento extra e com decoração bem leve. Uma poltrona confortável e bonita cria um cantinho agradável do espaço, possibilitando o uso dela para leitura e também para assistir à TV.

As portas tipo balcão são uma opção bacana para unir o dormitório ao quintal, e também, para dar sensação de amplitude e conexão com a natureza.

Observar a altura e a posição ideais para a TV (distância entre TV e observador) para que não prejudique a visão nem a postura. Vale lembrar que, para cada tamanho de TV, existe uma distância e altura padrão para deixá-la mais confortável e segura aos usuários.

Para o banheiro, pode-se programar a colocação de vários tipos de plantas apropriadas para sombra. E outra opção que também fica muito aconchegante é o posicionamento de um pequeno jardim externo próximo ao box.

Ele ajuda a relaxar a mente durante o banho. Além disso, o uso de bancos feitos em alvenaria e revestidos com pedras sem polimento têm se tornado os queridinhos, na hora do banho.

Para maior segurança das áreas molhadas, vale investir em acabamentos que não sejam polidos, para evitar acidentes.

Essas são ideias que podem deixar seu lar mais relaxante e harmonioso.

DICAS:

- Capriche na iluminação. Procure por um profissional habilitado.
- Use cores claras e papéis de parede claros.
- Dê preferência para janelas e portas grandes.
- Aposte em jardins verticais voltados para os dormitórios.

*Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista*

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

**ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA**

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana



 (15) 99784-4165 |  **adinaldo.camargo**

Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel pode ser seu!



CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMIENTOS

Elmec

**Residência Alto Padrão em
Condomínio fechado - Residencial
Colina das Estrelas, Tatuí/SP**

Terreno de 2000m² com excelente localização | Residência com Área Construída: 415 m² | 04 dormitórios, sendo 02 suítes, 01 com closet e armário, + 01 banheiro social | Lavabo | Sala de jantar | Bar | Sala íntima com estante em madeira sob medida | 02 salas de estar, sendo uma com lareira e piso rebaixado | Copa/cozinha com armários | Ampla varanda com churrasqueira integrada | Jardim de inverno | Edícula com dormitório e banheiro para hóspedes | Lavanderia e área para secagem de roupa reservada | Garagem coberta para 04 carros | Telhado novo | Muita área verde integrada, com amplo jardim, horta, pomar, incluindo um frondoso abacateiro vintenário | Piscina com hidro + bar de piscina, chuveiro e dois solariuns

Uma verdadeira "chácara" dentro de um condomínio de luxo em local e acesso privilegiados.

Informações:

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

CRECI SP 208353

Construção civil cresce menos; no entanto, interior atrai bons investimentos

Setor está entre os que mais geraram empregos, em cidades como Itapetininga, (por exemplo)



Considerado um dos pilares da economia do país, a construção civil deve crescer 2% este ano, o que significa queda de seis pontos percentuais em relação ao ano passado, quando o PIB (Produto Interno Bruto) do setor cresceu 8%.

A projeção foi divulgada em janeiro, em estudo conjunto feito pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) e o Sindicato da Indústria da Construção de São Paulo (SindusCon-SP), e vai na mesma linha da Câmara Brasileira da Indústria da Construção (CBIC), que também espera alta de 2% para o PIB setorial, neste ano.

O número de vagas de trabalho que devem ser abertas também é menor que em 2021, quando abertas 246 mil vagas. De acordo com a projeção, neste ano, podem ser criadas 110 mil vagas, número pouco maior do que 2020, quando foram criadas 98 mil vagas.

Após dois anos de bons desempenhos em vendas e lançamentos residenciais, o setor está passando por uma virada de negócios. Os juros e a inflação subiram de modo expressivo, e agora inibem novos negócios. Cerca de um ano atrás, era possível contratar um financiamento de R\$ 200 mil para compra da casa própria, com juros de 6,25% ao ano. Isso exigia das

famílias renda mínima de R\$ 5,2 mil e gerava uma parcela de R\$ 1,5 mil. Hoje, o mesmo empréstimo tem taxa de 9% ao ano, o que demanda renda de R\$ 6,6 mil (27% maior) e parcela de R\$ 2 mil (33% maior), segundo cálculos do SindusCon/FGV.

Interior

Mas, apesar da maré estar mudando, ainda há oportunidades para investimentos, principalmente no interior do Estado de São Paulo. O mercado imobiliário tornou-se grande aposta para investimentos. Isso porque o interior paulista está crescendo cada dia mais. A presença



Pandemia

Moreira ressalta que a pandemia também afetou a empresa onde trabalha. “No nosso caso, no início da pandemia paramos; porém, depois tivemos muito trabalho”. Para ele, a lição aprendida, nestes anos de pandemia, foi: “aprendemos a dar valor às pequenas coisas, como por exemplo, o simples fato de poder ir e vir. Esperamos que tudo se normalize o quanto antes”, finalizou.

Itapetininga

O mercado imobiliário está aquecido em Itapetininga. Dados do CAGED (Cadastro Geral de Empregados e Desempregados) apontam que o setor é um dos segmentos que mais gerou empregos, neste ano. No acumulado de janeiro a outubro, a cidade criou, no geral, 1.987 novos postos de trabalho. Um dos melhores resultados, desde que se iniciou a série do levantamento do CAGED, pelo Governo Federal. A informação é do site: *Cidade Itapetininga*.

“A área da construção civil tem aproveitado esta janela de oportunidade”, afirmou a prefeita Simone Marquette. Em visita a uma imobiliária da cidade, o dono explicou que são gerados 100 empregos diretos e que sempre há mais contratações; já o setor da construção civil cresceu muito nos últimos anos.

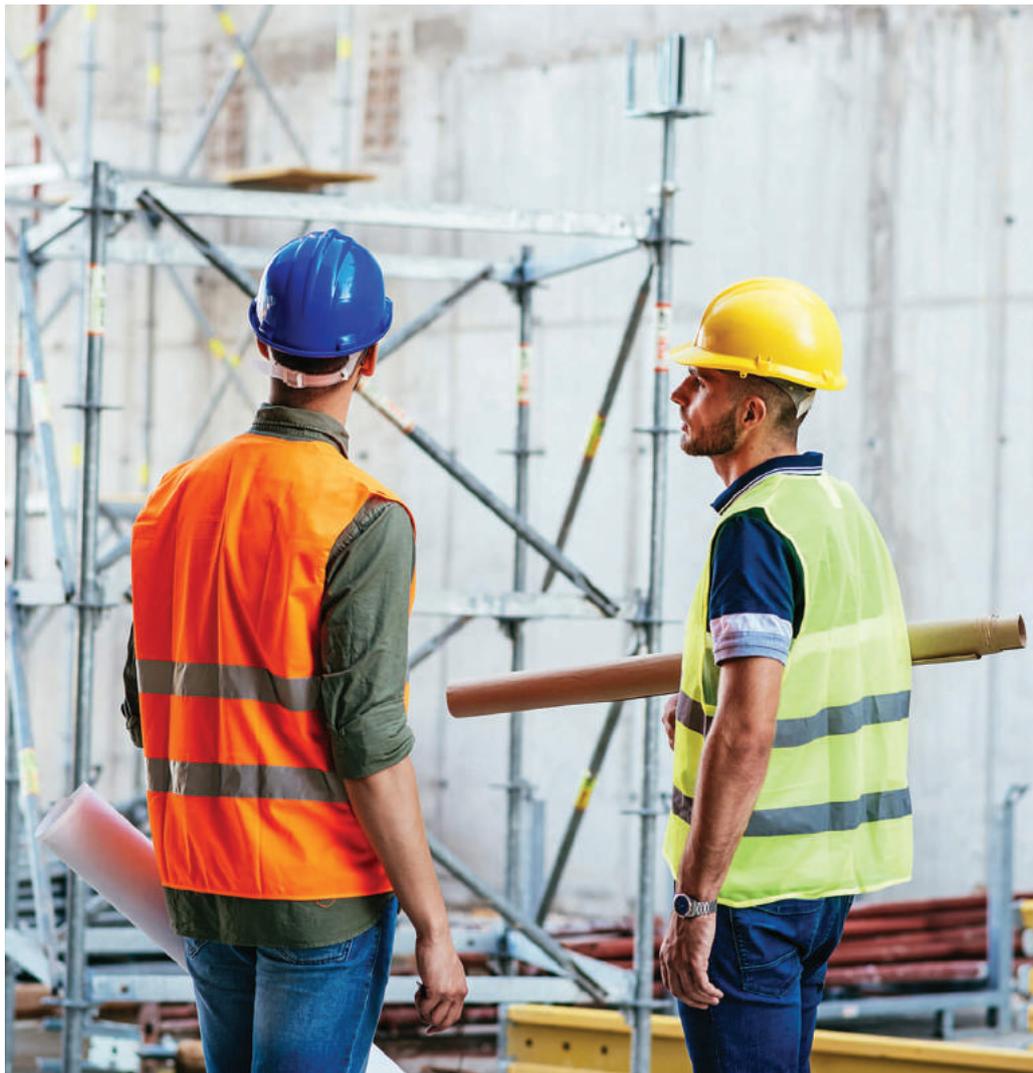
de fábricas, vindas das capitais, o crescimento do número de pessoas que deixam os grandes centros em busca de melhor qualidade de vida e os jovens que vão estudar nas principais universidades e polos de pesquisa do país são alguns dos fatores para o crescimento de cidades como Ribeirão Preto, Araraquara, São Carlos, Botucatu, Votorantim e Sorocaba.

Pesquisas do Sindicato da Habitação do Estado de São Paulo mostram que, em 40 anos, a população fora da capital paulista saltou de 16,4 milhões para 32 milhões de habitantes. Um aumento significativo, que gerou a produção e a comercialização de mais de 5,5 milhões de moradias, e ainda apontam para um aumento desses números.

Oportunidades

Para o engenheiro civil Valcir Márcio Soares Moreira, de 47 anos, o segmento da construção civil “está muito bom para 2022, com inúmeras oportunidades de trabalho e negócios”; ainda, segundo Moreira, o mercado de trabalho, para quem deseja atuar como técnico ou mesmo engenheiro civil “está com muitas oportunidades”.

Trabalhando em vários municípios paulistas, este profissional garante que há demanda para absorver a grande quantidade de lançamentos imobiliários.



Mercado aquecido

Pesquisa aponta: mais de 30% dos clientes querem investir fora da capital

Com o crescente aumento na procura de imóveis fora da capital paulista, o mercado imobiliário no interior do estado ganhou grande impulso, nos últimos anos. E Itapetininga está entre as melhores opções de investimento neste setor, que é um dos mais importantes da economia.

Segundo pesquisa realizada no final de 2020, pelo grupo ZAP e divulgada pelo SECOVI (Sindicato da Habitação de São Paulo), 31% dos clientes de imóveis da capital têm interesse em migrar para o interior de São Paulo. Esse é um dos indicadores que favorecem o crescimento do setor imobiliário em Itapetininga, que se apresenta hoje como ótima opção para a vinda desse público, uma vez que a cidade possui boa infraestrutura no setor de serviços, educação e saúde.

Nos últimos meses, teve início um grande número de empreendimentos imobiliários, entre loteamentos, condomínios fechados e prédios em construção.

Tudo isto aquece o mercado da construção civil na cidade, que já possui grande número de profissionais nele atuando e também começa a receber novas empresas do setor.

É o caso dos irmãos Augusto e Gabriel Nogueira. Formados pela UNICAMP na área da Construção Civil, Augusto traba-



lhava na Construtora Gabriel Alves, de Limeira, e Gabriel, no escritório de Arquitetura Guedes & Bissoli, em Sorocaba.

No ano passado, ambos se desligaram de suas empresas e retornaram para Itapetininga para formar a EPN Construtora, e, juntamente com o engenheiro Lucas Freitas, especializaram-se nas obras financiadas pela Caixa Econômica Federal.

A empresa está trabalhando no mercado, com várias obras, e desenvolveu um projeto próprio de casas para o Parque Itapê, que já foi comprado por investidores de São Paulo.

Desenvolvimento

“A construção civil vem se desenvolvendo a cada ano que passa, seja em novas tecnologias, seja em produtos e novos empreendimen-





tos. Nos últimos anos, com o surgimento da Pandemia, muitos setores da economia diminuíram drasticamente suas atividades, e em outros casos, fecharam as portas. O setor da construção, mesmo com a crise, mantém-se ativo” diz Augusto Duarte Nogueira.

Um dado importante é que Itapetininga tem uma demanda reprimida de pessoas que não possuem casa própria, tendo que arcar com o custo do aluguel que, em muitas regiões, tem valor elevado. Atualmente, a alternativa para essa demanda é o financiamento da Caixa Econômica Federal, que viabiliza desde a aquisi-

ção do terreno até a construção e realização do sonho da Casa Própria.

Augusto destaca que o mercado da construção civil, por ser bastante abrangente e complexo, necessita cada dia mais do desenvolvimento e de transformações para atender esta demanda, que está numa fase crítica, em nosso país. Com a alta dos materiais, uma obra torna-se cada vez mais valiosa, analisando-a pelo capital e mais ainda quando a casa torna-se o lar de uma família. “Quem quer construir, necessita de segurança e assertividade no empreendimento, e nós desenvolvemos exatamente

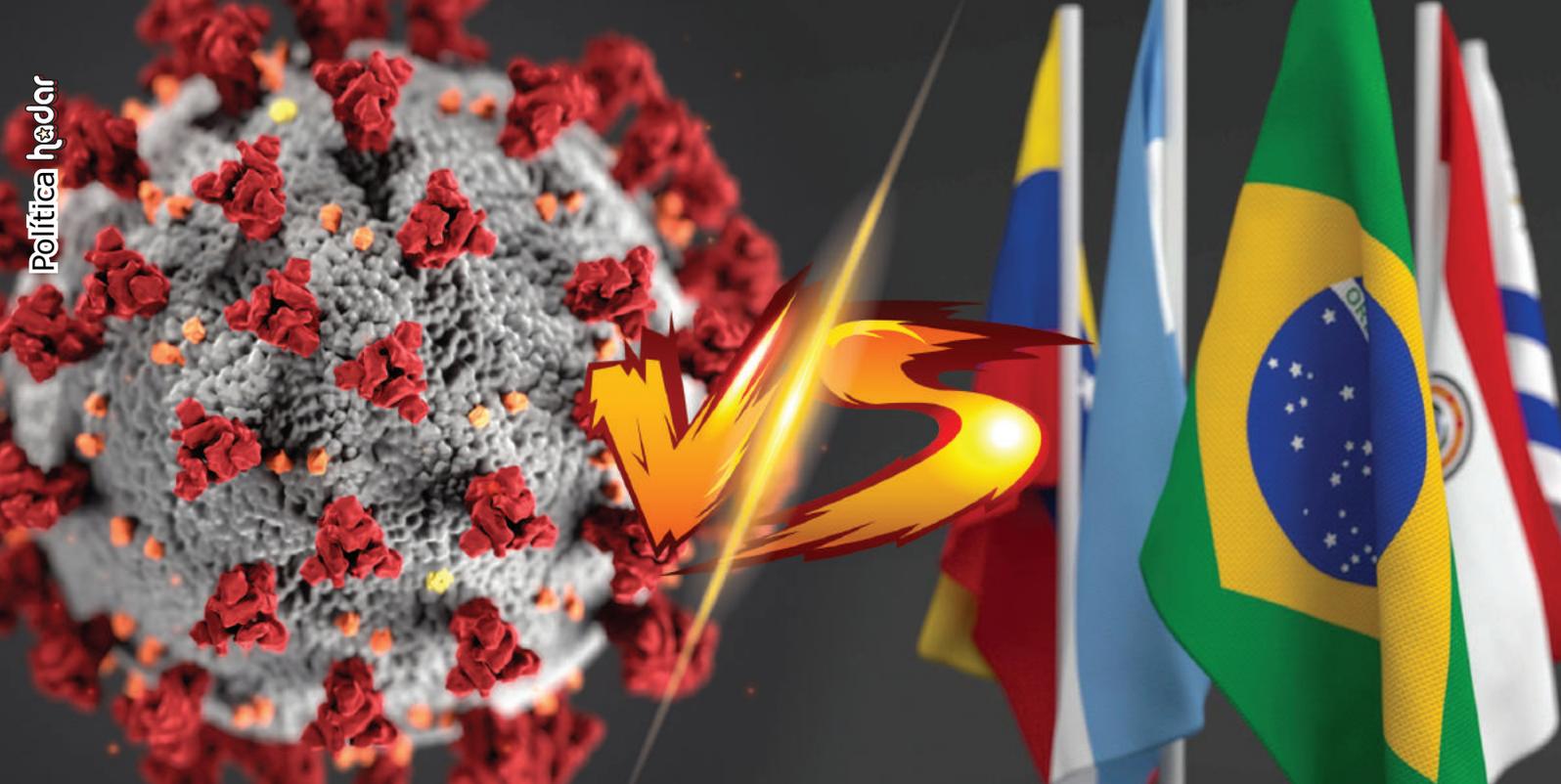
esse tipo de serviços”, afirma Augusto.

Já Gabriel Duarte Nogueira considera que o crescimento na quantidade de empreendimentos imobiliários, recentemente lançados em Itapetininga, é decorrente do surgimento de programas de incentivo do Governo Federal, atrelado a uma demanda local por moradia própria. Para ele, “estes programas buscam viabilizar recursos para construção e, notadamente, são ‘encorajadores para que aquela pessoa busque sua casa própria. Por outro lado os programas também estimulam investidores a empreender aqui”. Gabriel acredita que esses movimentos têm forçado o mercado da construção da cidade a reestruturarem-se para acompanhar tal evolução e, diante desse novo cenário, com novas tecnologias em materiais, equipamentos e softwares, a projeção é que se tenha cada vez mais qualidade e transparência, em uma construção. Foi justamente a procura dos investidores e clientes da cidade por maior eficiência, rapidez e qualidade nas obras que trouxe os irmãos Augusto e Gabriel de volta para trabalhar em, Itapetininga.

Custos

O Custo Unitário Básico (CUB) global da indústria da construção do Estado de São Paulo aumentou 0,35% em janeiro, em comparação com dezembro. O dado é do SindusCon-SP (Sindicato da Indústria da Construção Civil do Estado de São Paulo) e da FGV (Fundação Getúlio Vargas). O CUB é o índice oficial que reflete a variação dos custos básicos da construção, utilizado para os necessários orçamentos e quadros de áreas para acompanhar o Registro de Incorporação dos empreendimentos. Em janeiro, os custos dos materiais de construção elevar-se em 0,82%, em comparação com dezembro. Já os custos das construtoras com mão de obra e administrativo (salário dos engenheiros) não sofreram variação. No acumulado de 12 meses, o CUB registra aumento de 13,22%. Os custos dos materiais de construção subiram 23,89%, a mão de obra, 6,37%, e o administrativo, 5,12%.

Fonte: SindusCon-SP



O FUTURO DO MERCOSUL, NO TEMPO PÓS-PANDEMIA

Bloco composto por Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai: completa 31 anos, dia 26 de março

Criado em março de 1991, o Mercado Comum do Sul (Mercosul) nasceu com o objetivo de fortalecer seus integrantes no cenário comercial internacional cada vez mais competitivo e difícil, em que os países reúnem-se em blocos.

Entre seus objetivos, está a proposta de *pôr no mapa*, por assim dizer, países do Cone Sul da América Latina. O Bloco surgiu como uma alternativa e um canal de comércio entre o Brasil, Argentina, Paraguai e Uruguai; uma resposta concreta ao Nafta (bloco da América do Norte, que reúne EUA, Canadá e México) e à União Europeia.

No entanto, passadas mais de três décadas desde sua criação, o Mercosul passa por uma séria crise, que talvez resulte num racha no Bloco, pois há divergências pontuais entre o Uruguai e os demais integrantes do mesmo.

Em dezembro último, o Uruguai ficou de fora, tendo havido um comunicado divulgado à imprensa pelo Itamaraty, após uma reu-

nião com chefes de Estado do Bloco. Esta foi a primeira vez, desde a criação do bloco, que um país não aderiu a um comunicado após a Reunião de cúpula dos chefes de Estado. A informação é do portal G1.

Ainda segundo o portal, a ausência do Uruguai deu-se em meio a um impasse, pois o país deseja firmar acordos fora do Mercosul, mas o tema ainda não se mostra uma os membros do Bloco. Segundo o governo brasileiro, o Uruguai não concordou com uma declaração dos presidentes dos quatro países membros do bloco. O governo brasileiro considerou que a divulgação do comunicado à imprensa seria importante para registrar o trabalho feito na área econômica e comercial do Mercosul, no ano que marca o aniversário de 30 anos do bloco. Após a cúpula de junho, os chefes de Estado não divulgaram comunicado algum.

Se ficar isolado, tanto política quanto economicamente, o Brasil poderá pagar um preço demasiado alto por suas escolhas, que priorizam o viés ideológico em detrimento das boas relações entre países. É esperar para ver!



Qualidade de Vida



Cuidado com os rins

Hábitos saudáveis evitam o comprometimento dos órgãos

Cuidar da saúde dos órgãos é essencial para manter a qualidade de vida. Os bons hábitos, aliados a uma rotina saudável, prática de exercícios, ingestão de água, consumo de alimentos ricos em vitaminas, também ajudam a deixar tudo em dia.

Hoje, damos destaque aos rins, que possuem três principais funções, como: eliminar as toxinas ou dejetos resultantes do metabolismo corporal: uréia, creatinina, ácido úrico; manter um constante equilíbrio hídrico do organismo, eliminando o excesso de água, sais e eletrólitos, evitando, assim, o aparecimento de edemas (inchaços) e o aumento da pressão arterial; atuar como órgãos produtores de hormônios: eritropoetina, que participa na formação de glóbulos vermelhos; a vitamina D, que ajuda a absorver o cálcio para fortalecer os ossos; e a renina, que intervém na regulação de pressão arterial.

Por falar nisso, o Dia Mundial do Rim (DMR), comemorado em 11 de março, traz a campanha de saúde global, com o objetivo de conscientizar a todos sobre a importância dos rins e formas de preven-

ção às doenças renais crônicas (DRC).

Segundo o Ministério da Saúde, a doença renal pode ser silenciosa, mas há casos em que o indivíduo sente alguns sintomas. Os sinais e sintomas mais conhecidos são: hipertensão arterial, urina com sangue, urina com espuma (presença de proteínas na urina), edemas, eliminação de urina muito clara (como água), anemia (palidez, cansaço, dor no peito e sonolência).

Também há a obesidade, que afeta os rins, pois, com o aumento excessivo do peso corporal, o metabolismo demanda filtragem de sangue maior que o costume, sobrecarregando os rins. A hipertensão arterial também é prejudicial, pois em um organismo saudável, os rins filtram 25% de todo o sangue bombeado pelo coração. Já em pessoas hipertensas, os rins ficam sobrecarregados e, ao longo do tempo, podem perder sua função. No caso do diabetes, a longa exposição a níveis elevados de glicemia sobrecarrega o funcionamento dos rins, ao filtrar o sangue.

Por isso, faça exame dos rins periodicamente, como Creatinina e Urina, que podem diagnosticar precocemente a doença renal.

O Poder dos antioxidantes

Eles podem ser encontrados em cosméticos e alimentos

Para esclarecer, os antioxidantes são substâncias que evitam a ação deletéria dos radicais livres sobre as células, que favorecem o envelhecimento celular, provocam danos no DNA e o aparecimento de doenças, como o câncer. Um dos mais conhecidos antioxidantes é a vitamina C.

Porém, os antioxidantes também podem ser encontrados nos alimentos naturais, nos suplementos de vitaminas e minerais, além de hidratantes faciais.

Na pele, os antioxidantes combatem os radi-

cais livres, responsáveis pelo acelerar do processo de envelhecimento, levando ao aparecimento precoce de linhas de expressão, rugas e marcas.

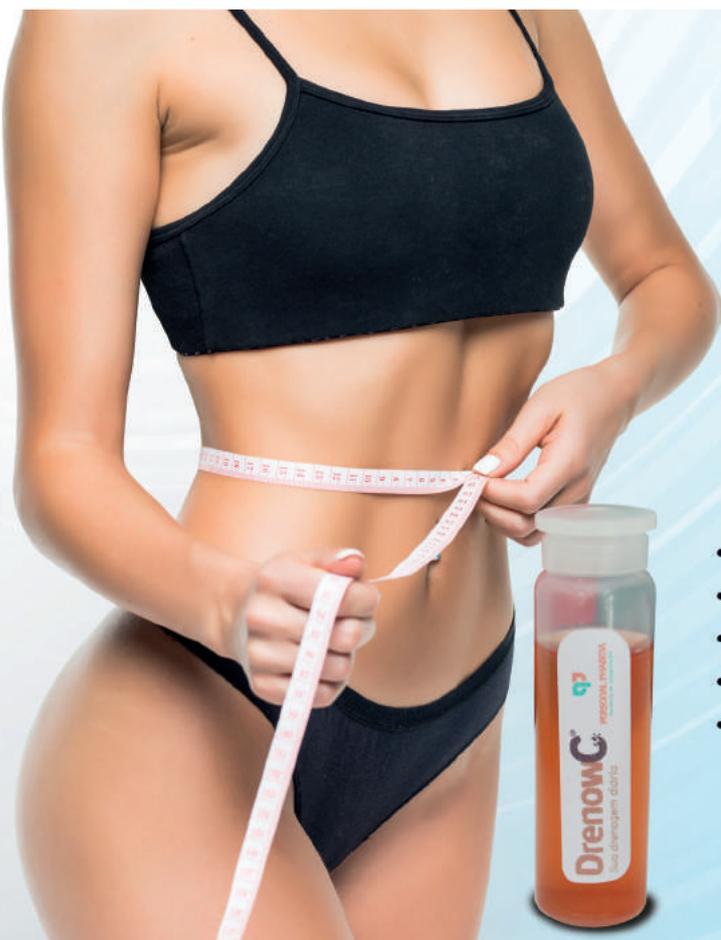
Os antioxidantes ainda contribuem para prevenir o envelhecimento, doenças cardiovasculares, aterosclerose, câncer, doença de Alzheimer e doenças pulmonares.

Há dois tipos de antioxidantes, sendo o **Endógeno**: enzimas produzidas naturalmente pelo organismo que desempenham funções antioxidantes, e que são influenciadas por fatores como alimentação, estresse e sono. E o **Exógeno**: são vitaminas e sais mi-

nerais que vêm da dieta, e que atuam como antioxidantes no organismo, sendo os principais deles as vitaminas A, C, E, os flavonoides, os carotenoides, o licopeno, o cobre, o zinco e o selênio.

Além dos alimentos (cúrcuma, cenoura, cacau, chá verde, óleo de coco, frutas vermelhas, tomate, alho), os antioxidantes são encontrados em suplementos nutricionais e cosméticos.

Porém, é sempre necessário consultar um especialista, que irá prescrever a melhor maneira de agregar os antioxidantes à dieta alimentar da vida do indivíduo. ²⁵



PERSONAL PHARMA
farmácia de manipulação
www.personalpharma.com.br

DrenowC®

- Menos 60% no acúmulo de líquidos
- Rica fonte de minerais, antioxidantes e vitamina C
- Efeito antioxidante e anti-inflamatório
- Redução de medidas
- Combate à celulite

Faça-nos uma visita e comprove!!

* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado. Fale com seu médico ou farmacêutico.

Beach Tennis: o esporte que traz a praia até você

Esporte surgiu na Itália, há 35 anos!



Surgido como brincadeira entre amigos, nas praias da província de Ravena, na Itália, em 1987, o (Beach Tennis, ou racchettoni, para os italianos) chegou ao Brasil em 2008, no Rio de Janeiro. Embora seja um esporte mais comumente praticado em praias, ele se tem propagado até mesmo em cidades não litorâneas, como Belo Horizonte e Brasília. No Brasil, o Beach Tennis é regulado pela Confederação Brasileira de Beach Tennis (CBBT). Este esporte popularizou-se e virou febre nas cidades, principalmente, no interior do Estado de São Paulo, inclu-

sive na nossa Região. Cidades como Itu, Sorocaba, Itapetininga e Tatuí já possuem locais para a prática do Beach Tennis.

Alterações

Desde o surgimento, este esporte teve muitas regras que foram alteradas, porém há outras que até hoje são bastante flexíveis. Por tratar-se de esporte relativamente novo, adaptações são feitas para melhorar o jogo, na tentativa de torná-lo ainda mais dinâmico e atrativo. Posteriormente, a Federação Internacional de Tennis, ou International Tennis Federation

(ITF) também criou o próprio regulamento, com certas mudanças nas regras estabelecidas pela IFBT, e, por ser a entidade responsável pela organização e supervisão de torneios do circuito de maior destaque no cenário do Beach Tennis, suas regras são utilizadas na maioria dos países, inclusive no Brasil.

Tatuí

A febre do Beach Tennis chegou a Tatuí. O município já sediou eventos esportivos de Beach Tennis, conforme relata a educadora física Érica Mendes, “Até o momento, realizamos 4 (quatro) torneios. O maior deles aconteceu no Centro Hípico de Tatuí (Hípica Centaurus), em Outubro de 2021. Foi uma experiência incrível. Tivemos a participação maciça de atletas de várias cidades da região e de São Paulo. Tivemos bastante apoio de grandes e importantes empresários da cidade, bem como da Prefeitura de Tatuí, de parceiros e amigos e conseguimos realizar um grande evento. Mais de 140 jogadores mediram forças nas areias da Hípica, com imensa alegria, saúde e descontração”, disse Érica

Amor à primeira raquetada

Atualmente com 41 anos, Érica conta que conheceu o Beach Tennis em 2019. “Numa viagem para o Litoral Norte Paulista, tive a oportunidade de jogar pela primeira vez. Apa-



xonei-me imediatamente. Desde então, passei a investir em cursos, clínicas e especializações para me qualificar como professora da modalidade”, conta a educadora. “O Beach Tennis é um esporte que possibilita a prática esportiva em família. Maridos jogam com esposas, netos jogam com avós, irmãos jogam com irmãs, mais novos jogam com mais velhos, enfim... É um esporte democrático, divertido e descontraído, além de não exigir grande técnica para iniciantes. Por isso e muito mais, é um sucesso. Desde o final de 2019, participei de inúmeros torneios, competições e desafios, nas mais diversas localidades”, afirma Erica.

Dificuldades

Para a educadora, “Não é exagero dizer que o Beach Tennis é, hoje, um dos esportes que mais cresce, no Brasil. Há algumas dificuldades como a quase inexistente divulgação do esporte na mídia, poucos locais para a prática da modalidade e, finalmente, o alto custo do equipamento (raquetes e bolinhas) que acabam por inibir as pessoas”.

Na avaliação de Érica, “a difusão do Beach Tennis passa pela maior divulgação nas mídias tradicionais e o crescimento das quadras e arenas para a prática, havendo mais opções e reduzindo custos para novos praticantes. Tendo o

Brasil milhares de quilômetros de praias, temos o ambiente perfeito para enorme expansão do esporte. Imagine um trabalho específico de divulgação e promoção do Beach Tennis nas praias brasileiras? Seria fantástico!”, finaliza Erica.

Dia Internacional da Mulher

Para marcar as comemorações do Dia Internacional (8 de Março), o grupo Mulheres do Beach Tennis da Arena Colina realizou no sábado, dia 5 de março, um torneio de Beach Tennis, no Condomínio Colinas das Estrelas.

O evento iniciou às 8h, com uma farta mesa de café da manhã, sorteios de brindes e até DJ.



Os jogos iniciaram às 9h, com várias mulheres que formaram suas duplas, alternando-as, durante o evento.

Apesar do evento ter sido restrito aos moradores do Condomínio, há a perspectiva de promover-se um evento aberto no local, conforme informou o funcionário público Dalmir Radicchi, 56 anos, morador do Condomínio e praticante de Beach Tennis.

“Como somos uma arena de um condomínio fechado, que se assemelha a um clube,

a frequência fica restrita a seus sócios e um evento aberto a todos é algo mais difícil de ser realizado. Já houve aqui alguns torneios, mas organizados por várias pessoas que sempre ajudam. Esperamos, num futuro próximo, poder realizar nosso primeiro campeonato aberto, e assim, trazer para cá a experiência de outros atletas desse esporte”.

Radicchi lembra que o interesse pelo esporte surgiu após uma viagem, feita em 2020, com um grupo de amigos, quando no hotel, havia

uma quadra de Beach Tennis. Fomos conhecer e o interesse e o gosto por tal esporte foi quase instantâneo. Já conhecia o jogo pois já vinha sendo praticado em minha cidade natal, alguns amigos e familiares já o praticavam e comentavam sobre como achavam viciante esse esporte”.

Ele conta ainda que “no Condomínio, havia uma quadra de areia que estava praticamente em desuso, há anos. Então conseguimos rede e fizemos nossa primeira quadra aqui. Em menos de 2 (dois) meses, já se tornou quase impossível



utilizá-la, em razão do aumento exponencial de frequentadores e iniciantes do esporte. Conseguimos, assim, aumentar um pouco o local e ali instalamos 3 (três) quadras, que hoje se mostram insuficientes para o número de atletas que agora praticam o Beach Tennis, no Condomínio”.

Radicchi explica que “as competições são um capítulo à parte desse novo esporte. Geralmente, são realizadas em finais de semana e ocorrem em várias categorias, sempre priorizando a frequência de todas as faixas etárias e de toda família. Mais que a disputa, o principal é sempre a interação, o convívio”.

Ele acredita ainda que a difusão deve continuar do mesmo jeito: usando as redes sociais. “Parece-me que o caminho que naturalmente seguiu, a saber, o das redes sociais, com divulgação de arenas, de eventos, de campeonatos que sempre são mostrados o mesmo enfoque, o da alegria e da interação entre seus praticantes, tem se mostrado eficiente nesse objetivo de divulgar e atrair cada vez mais adeptos”.





Transtorno Bipolar

Doença tem tratamento; com acompanhamento médico

O transtorno afetivo bipolar é uma doença ligada diretamente às oscilações de humor. Quando, ocorrem mudanças no comportamento, com momentos de depressão e euforia, que podem variar de intensidade na frequência no tempo de duração. Tal transtorno atinge homens e mulheres, afetando-lhe a qualidade de vida como um todo, por causa da instabilidade.

De acordo com a psicóloga Geane da Silva Oliveira (CRP: 06/165947), os sintomas podem diversificar, dependendo muito do estado de humor da pessoa, sendo que os episódios depressivo, maníaco, hipomaníaco ou os três podem acontecer durante todo o dia, ou por vários dias, semanas, meses ou por anos.

Episódio Depressivo: Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias; Diminuição ou perda de interesse por atividades de que gostava; Fadiga ou perda de energia constante; Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva; Capacidade diminuída para concentração e indecisão; Insônia ou sono excessivo; Irritabilidade e agitação; Alterações no apetite, perda ou ganho de peso; Ideação suicida, tentativa de suicídio.

Episódio Maníaco: Agitação, euforia ou irritabilidade; Autoestima inflada ou grandiosidade; Falta de concentração; Crença irrealista em suas habilidades; Comportamento incomum; Redução do sono; Fala muito rápida ou pressão para continuar falando; Aumento das atividades dirigidas a objetivos; Realizar atividades sem propósito, não dirigidas a objetivos; Comportamento agressivo.

Episódio Hipomaníaco: A fase dos sinto-

mas de hipomania assemelha-se ao maníaco, porém são bem mais leves e trazem menos problemas para a pessoa. No geral, as crises são rápidas e duram poucos dias.

“O transtorno bipolar pode surgir até mesmo na infância. Inclusive, há estudos sobre crianças que desenvolveram o transtorno; porém, é mais comum a partir da adolescência, na faixa etária de 15 anos em diante”, explica a profissional entrevistada.

Segundo Geane, o tratamento inclui Psicoterapia, pois tem suma importância no tratamento, visto que a pessoa desenvolvendo o autoconhecimento, passará a compreender as próprias emoções; assim, irá aprender como enfrentar cada situação ainda que rotineira.

“A medicação também é fator determinante no tratamento, sendo que somente o psiquiatra poderá receitar os remédios e as dosagens corretas para estabilizar o humor. Inúmeras pessoas temem em fazer uso contínuo de medicações, mas não tem do que se preocupar, pois o profissional irá orientá-lo da melhor forma”, afirma a psicóloga.

É importante ressaltar que, de acordo com Geane, não existe método algum que proporcione a cura; no entanto, com o tratamento adequado, a pessoa terá vida normal.

“Não se pode afirmar que existe uma forma de evitar a bipolaridade, por motivo de que fatores genéticos serem a maior causa. Entretanto, os traumas, estresse e forte carga emocional podem influenciar o desenvolvimento da doença. Contudo, um acompanhamento psicológico é fundamental para manter o equilíbrio”, diz a profissional.

O Transtorno Bipolar tipo I é caracteriza-

do como o tipo mais grave da doença, com períodos maníacos e fases de humor deprimido. Contudo, os sintomas são intensos e provocam mudanças no comportamento da pessoa, que pode prejudicar os relacionamentos familiares, a vida pessoal e o trabalho. A gravidade pode chegar ao ponto de ser necessária internação em hospital, devido ao alto risco de suicídio.

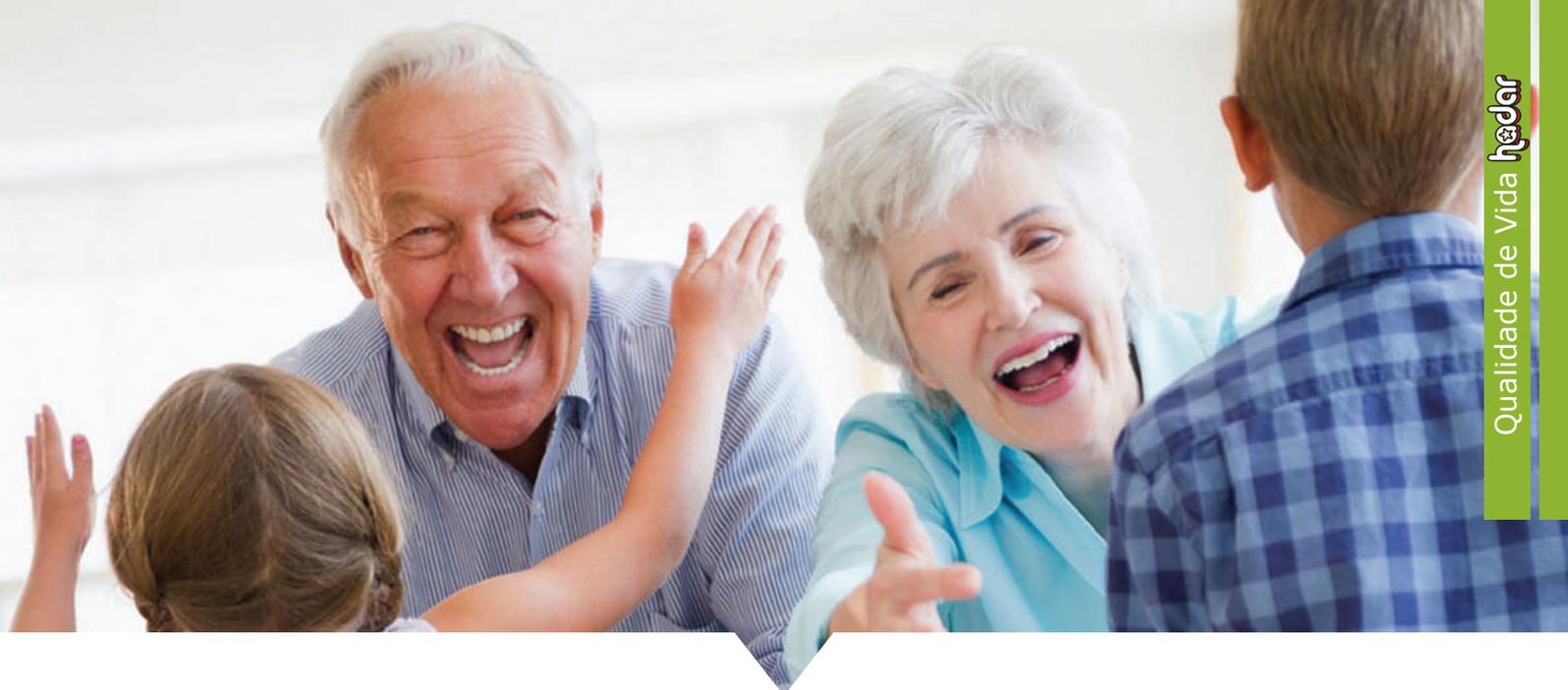
No **Transtorno Bipolar tipo II**, há uma oscilação entre os episódios de hipomania e os de depressão, mas sem causar danos para o comportamento e as atividades pessoais.

Já no **Transtorno Bipolar não especificado**, os sintomas apontam o diagnóstico de Transtorno Bipolar, porém não são o bastante no tempo e no número de duração para denominar a doença em tipo I ou II.

Transtorno Ciclotímico é o quadro mais leve do transtorno, definido por oscilações crônicas de humor, que podem vir a ocorrer, num mesmo dia. Os sintomas de hipomania e depressão leve são alternados, visto que podem ser interpretados como um temperamento instável.

“Se não houver um tratamento adequado, há riscos de o paciente vir a cometer suicídio, ser agressivo com terceiros ou praticar algum crime. No entanto, quem convive com o transtorno afetivo bipolar pode e deve ter uma vida normal, como qualquer outra pessoa. Porém, isso somente é possível se o tratamento for realizado corretamente”, destaca Geane.

Lembrando que o diagnóstico é realizado apenas por psiquiatra ou psicólogo, através da história clínica da pessoa e requer um acompanhamento a longo prazo. O apoio dos familiares e amigos é crucial no tratamento.



Avós e Netos

Dizem que eles são “pais com açúcar”; que tudo, na casa deles, é mais gostoso e que o amor é multiplicado. Sim, os avós e os idosos como um todo carregam a doçura, a ternura e o carisma. E é por isso que a convivência com eles pode trazer inúmeros benefícios.

“A intergeracionalidade é um princípio que promove a igualdade entre as gerações, possibilita a mudança de mentalidades, favorece a cidadania, inclui as pessoas, auxilia no bem-estar delas e essa relação entre as gerações é extremamente harmoniosa”, explica Paola de Campos, Gerontóloga graduada pela USP.

Essa é uma troca de valores, sentimentos, habilidades e gera um aprendizado para ambos, tanto para os idosos, quanto para as crianças. “A longevidade, o crescimento populacional, está permitindo o contato entre gerações distantes cronologicamente. A ligação entre avós e netos diminui a solidão, o distanciamento social,

Uma convivência com inúmeros benefícios

fomenta a sabedoria e amizade; ambos aprendem e apreciam tradições e heranças culturais, aumenta o valor próprio, a autoestima da pessoa idosa, a saúde mental, traz bem-estar psicológico. O contato intergeracional é importante para que se alcance a velhice bem-sucedida, o envelhecimento ativo”, afirma a profissional.

Por isso que a Organização Mundial da Saúde cita quatro pilares do Envelhecimento Ativo, que são: saúde, participação social, proteção dos direitos e aprendizagem ao longo da vida.

“É muito importante que os idosos cuidem-se, pois o autocuidado, além da melhora na qualidade de vida, fortalece a autoestima, autoconfiança, aumenta o entendimento do idoso sobre sua capacidade de tomar decisões mais adequadas frente aos obstáculos da vida cotidiana. Lembrando que só conseguiremos uma velhice bem-sucedida se nos cuidarmos desde cedo. É indispensável manter bons hábitos, fazer um *checkup* regular, realizar atividades de lazer, entre outros itens”, finaliza Paola de Campos.

Sistema de Radiestesia
para encontrar água

Elio Sonda

Elnec



Radiofrequência

Procedimento combate flacidez e gordura localizada

As pessoas estão cada vez mais procurando procedimentos para conseguir manter a saúde em dia e a longevidade. Uma dessas alternativas é a radiofrequência, que nada mais é que um tratamento estético que utiliza um aparelho elétrico produtor de energia, aumentando a função celular.

Pode ser usado para tratar casos de flacidez na pele, pois estimula o colágeno e gordura localizada, podendo ser aplicado em rosto, pescoço, colo, abdômen, flancos, lateral costas, púbis, glúteos, culotes e coxas.

Segundo a fisioterapeuta Márcia Proença Cardoso, é indispensável passar por avaliação, para que cada caso seja analisado individualmente. “Há algumas contraindicações, como

gestação e lactação, doenças autoimunes, processos infecciosos, alergias de pele no local de aplicação, doenças metabólicas descompensadas, entre outras”, explica a profissional.

De acordo com a entrevistada, a radiofrequência aumenta a temperatura entre 40 e 41°C, aumentando a função celular e, conseqüentemente, chegando aos resultados desejados. “É tecnologia estética de alta evidência científica, de bons resultados, mas que só deve ser feita por um profissional habilitado”, orienta Márcia.

Para flacidez, a indicação é entre 21 a 28 dias de aplicação, e para gordura localizada, o procedimento pode ser feito 1 vez na semana. “Os resultados dependem da lesão, da quantidade e do histórico de cada paciente”, explica a fisioterapeuta.

8 de Março *Feliz*
Dia Internacional
da Mulher

Revista **hadar**

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



Cultura

“HOJE, AMANHÃ E SEMPRE”

Querido, olha-me
Com a luz do amor,
Encantando minh'alma,
Fazendo-me feliz.

Abraça-me com afeição,
Aperta-me em teu peito.
Com desejo ardente,
Quero sentir o teu coração.

Ah! Beija-me com alegria.
Teu beijo exala amor.
Vem saciar essa sede louca,
Teu beijo incendeia meu ser.

Encosta tua face linda
Sobre meu peito arfante.
Querido, amo-te tanto! ...
Hoje, amanhã e sempre.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

Busquei lá dentro d'alma os signos mais brilhantes,
Para entoar a essência em tom de sinfonia,
Maravilhosamente, engendro uma Fantasia,
Cheia de contratempos e acordes incessantes:

Eólio, dórico, frígio e lócrios dissonantes...,
Com jônio, lídio e hipo, em infindas harmonias:
Modais, tonais, quartais..., repletos de eufonia...
Oh! Imperioso arfante... Oh! Mixolídio irriante!

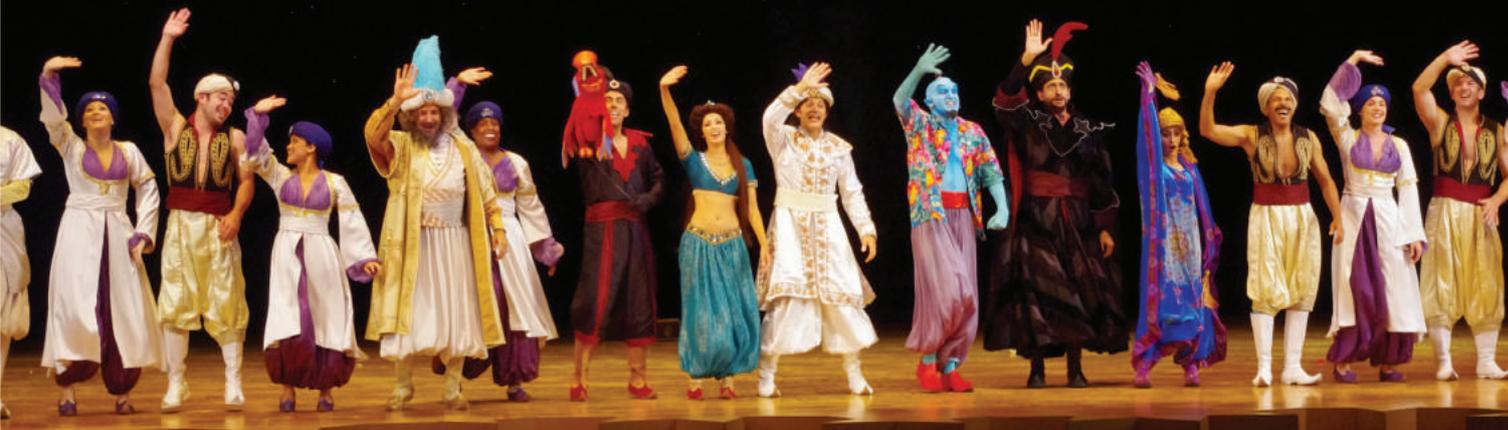
Nos tons fundamentais e quiálteras que sucinto,
Na polirritmia em deslumbrantes gradus...
Transponho as melodias aos modos inextintos,

Co'os ritmos sincopados e arpejos alterados...,
D'um mavioso deus... Um gênio mui distinto:
Johann Sebastian Bach... Oh! Cravo Temperado!

Pacco

O Cravo Bem Temperado





DIA UNIVERSAL DO TEATRO

Uma das mais antigas expressões artísticas

O teatro é expressão artística milenar, capaz de levar cultura, conhecimento e entretenimento a todos os públicos. Por isso, o Dia Universal do Teatro é comemorado, anualmente, em 21 de março. A data homenageia uma das artes mais antigas da humanidade: a interpretação teatral.

Por isso, a Revista Hadar bateu um papo com um artista que respira e transpira teatro, para apresentar todos os profissionais dessa área.

“Eu me chamo Thiago Leite, integro como ator-pesquisador a Nossa Trupe Teatral, grupo sediado na cidade de Tatuí, que completou dez anos em 2021. Também trabalho como Professor de Teatro num colégio, além de, atualmente, coordenar a Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí e integrar o corpo docente do Setor de Artes Cênicas da mesma instituição”, conta.

Atuando profissionalmente desde 2005, quando entrou para o curso de Licenciatura em Artes Cênicas da ECA-USP e começou a lecionar aulas de teatro em escolas de educação básica e a participar de espetáculos na cidade de São Paulo, Thiago teve várias experiências profissionais, algumas vinculadas à docência – da educação infantil ao ensino superior – e outras tantas, ao ofício do ator.

“Comecei a fazer teatro na E.E. Chico Pereira, no ano de 2000. Lá, tínhamos um grupo de teatro estudantil e costumávamos participar de Festivais Estudantis de Teatro que aconteciam na região, como o FETESP (Festival Estudantil de Teatro do Estado de São Paulo), organizado pelo Conservatório de Tatuí, e o Festival Estudantil de Teatro do SESI Sorocaba. A escolha por essa profissão deu-se em função dessas experiências e das pessoas que participaram dela, como o Professor André Luiz Camargo, que dirigiu o grupo na escola; Julio Carrara, amigo e diretor de Teatro com que tive o prazer de trabalhar na cidade de Votorantim, ainda no teatro

amador; Anelissa Frutuoso, bailarina e diretora da Cia de Dança Rit’s, com quem pude compartilhar experiências relativas à dança; e João Fabbro, amigo e parceiro de trabalho desde o grupo escolar, que também seguiu os rumos das Artes Cênicas e com quem trabalho ainda hoje”, lembra o profissional.

Thiago conta que a escolha de sua profissão teve influência direta dessas pessoas e experiências, além das vivências no Conservatório de Tatuí. “Creio que o desejo de começar a fazer teatro tem muito a ver com a possibilidade de ver teatro, uma coisa alimenta a outra”, afirma.

O profissional, que já atuou e produziu mais de 30 espetáculos, conta que um dos mais desafiadores foi a encenação da obra “Cem anos de Solidão”, realizada ainda na Universidade de São Paulo e apresentada em uma temporada no Teatro Oficina, em São Paulo, no ano de 2008. “Tratava-se de um trabalho de conclusão de curso de duas atrizes muito queridas – Amanda Siqueira e Carolina de Biagi – e reuniu um elenco incrível para se trabalhar, além do olhar atento de Diego José Villar na direção. A obra toda era encenada ao longo de 9 dias de apresentação, ou seja, a cada dia fazíamos um espetáculo diferente, composto por 3 episódios do livro”, diz.

Em 2021, a Nossa Trupe Teatral retomou as apresentações e estreou um espetáculo sobre cultura caipira, dirigido por Jaime Pinheiro, intitulado “Treis causo e o resto é prosa”. A expectativa para 2022 é que todas essas atividades virtuais possam acontecer de modo presencial, tanto no que se refere à Nossa Trupe Teatral, quanto à Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí e aos outros processos desenvolvidos no Setor de Artes Cênicas. Afinal, a natureza pública do teatro solicita esse encontro presencial entre pessoas em torno de algo comum.

“A beleza do teatro é que, a cada vez que entramos em cena, nunca acontece igual. Toda vez que

encontramos o público, é um começar de novo. Portanto, apresentar mais de uma vez o mesmo espetáculo nunca é repetir automaticamente uma ação ou palavra. É sempre se relacionar verdadeiramente com tudo aquilo que compõe a cena: atores e atrizes, espectadores, espaço, figurinos, adereços, maquiagem, iluminação. Enfim, é como se estivessemos enredados por muitos fios e, a cada movimento que realizamos, eles nos tencionam de algum modo. Cada apresentação, assim, é um novo início, um novo estar em presença de outros e outras, e relacionar com tudo isso verdadeiramente. O frio na barriga me parece estar vinculado a todo esse emaranhado incerto e instigante que compõe a cena”, relata o profissional.

Para finalizar, Thiago pede: “Em se tratando de celebrar o teatro, em nossa região, gostaria de efetivar um convite a todos os leitores desta revista para acompanhar em a programação vasta que, anualmente, acontece na cidade de Tatuí e em toda região. Nesse momento de retorno às atividades culturais presenciais é de extrema importância estarmos juntos, com todos os devidos cuidados sanitários, no fortalecimento das relações entre artistas e espectadores, da arte que pulsa no interior de São Paulo. Convido, também, a acompanhar a programação oferecida pelas instituições de ensino de artes cênicas sediadas em nossa região, como o próprio Conservatório de Tatuí. No que diz respeito ao projeto da Cia. de Teatro do Conservatório de Tatuí, grupo que atualmente coordeno, temos atuado firmemente na produção de um espetáculo acessível, que contemple recursos de audiodescrição e libras, portanto, abrindo a possibilidade de atender à diversidade de espectadores que existem em nossa cidade. Acho que reforçar esse convite é também lutar pela ampliação de laços entre todos nós, no intuito de alimentar uma vontade de teatro em cada pessoa que nos lê”.



Gabiroba

Planta repleta de nutrientes, benéfica à saúde

A gabiroba (*Campomanesia xanthocarpa*), da família Myrtaceae é uma fruta de origem brasileira, cujo nome originou-se da língua guarani, que quer dizer, “árvore da casca amarga”. Ela é conhecida popularmente por gabirobeira, guabiroba, guavirova, guabiroba-miúda e guabiroba-da-mata. A gabirobeira divide-se em gabiroba-do-cerrado e gabiroba-da mata; é encontrada nas regiões do cerrado brasileiro.

A gabirobeira pode atingir até quinze metros de altura. Possui floração abundante nos meses de setembro, outubro e novembro, com frutificação nos meses de novembro e dezembro.

Por não precisar de podas de condução e possuir flores brancas em abundância na época da floração, é utilizada como árvore ornamental. Recomenda-se seu uso para arborização urbana, pois é árvore bastante resistente à poluição. Pode ser utilizada também para reflorestamento de áreas degradadas.

A árvore vive em clima tropical quente, com

baixo índice pluviométrico e precisa estar sempre exposta ao sol. Não é exigente quanto ao solo e chega a crescer, inclusive, em terreno menos fértil.

Seus frutos são saborosos e extremamente ricos em carboidratos, proteínas, sais minerais, niacina e vitaminas C e do complexo B.

O consumo da fruta pode servir para tratamentos gastrointestinais, como diarreia e disenteria. Por sua propriedade adstringente.

Também pode ser usada para combater problemas como a gripe e no tratamento de câibras e males do trato urinário.

A infusão das folhas de guabiroba, através de banhos de imersão, pode ser usada como um excelente relaxante muscular, aliviando dores.

A casca da árvore também pode servir para fazer um benéfico chá, para o tratamento de problemas como cistite e uretrite.

A medicina indígena aplica a Gabiroba (folhas, casca do tronco e caules) para tratar feridas e infecções na boca, dor de dente, contusões, dor de barriga e induzir o parto.

Das folhas faz-se um chá para redução do colesterol; também ajuda a fortalecer a memória, regula o intestino e elimina o corrimento e limpa o útero. Com o mesmo chá de folhas também se combatem os sintomas da gripe.

A infusão da casca da árvore é usada para tratar problemas urinários diversos e, o banho de assento reduz as hemorroidas. Já o banho das folhas é poderoso relaxante muscular.

Na medicina popular, a gabiroba também é bastante usada para reduzir os níveis de triglicerídeos e glicose no sangue, em casos de anemia e enfraquecimento generalizado.

A gabiroba também auxilia no emagrecimento, porque a fruta é rica em fibras e tem poucas calorias, ajuda a controlar o açúcar no sangue e o colesterol.

A gabiroba também é fonte de alimentos para aves, pequenos mamíferos, peixes e répteis como o lagarto-teiú, que é um dos dispersores de suas sementes.

A gabiroba pode ser consumida fresca ou em sucos, vitaminas e adicionada em receitas de sorvetes e sobremesas.

Atenção: Não foram encontradas referências de contraindicações a respeito do consumo da gabiroba. No entanto, o segredo da alimentação balanceada é o equilíbrio, por isso, evite o excesso. No caso de dúvida, consulte um profissional da área da saúde para auxiliá-lo.



A origem das notas musicais

Independente da melodia, as músicas são formadas pelas notas musicais

Não importa se é um clássico da música erudita ou popular. O fato é que todas as melodias conhecidas são compostas usando variações das sete notas musicais: Dó, Ré, Mi, Fá, Sol, Lá e Si.

No entanto, você sabe quem as criou? Será que elas sempre existiram como as conhecemos e foram padronizadas por músicos, ao longo dos anos?

O filósofo, matemático e astrólogo grego, Pitágoras, é peça importantíssima na História da Música. Isso porque ele descobriu que uma única corda poderia produzir inúmeros diferentes sons, mas, ainda assim, estes obedeciam a uma lógica.

Ele desenvolveu um instrumento musical chamado “monocórdio”, que tinha apenas uma corda. Pitágoras percebeu que, ao tocar a corda esticada, ele ouvia um som, mas dividindo-a, o som era outro.

Essa lógica gerava sons em escalas – e tal descoberta deu origem às escalas musicais, que servem de base para o uso de diversos instrumentos musicais. As cordas de um violão, por exemplo, são todas iguais; Contudo, geram sons diferentes porque foram posicionadas de forma distinta, obedecendo à escala musical.

Assim como os alfabetos, o nome das notas musicais como nós os conhecemos é fruto de convenção social, baseada no trabalho e na pesquisa de estudiosos da Antiguidade.

Elas são a forma de organizar as melodias, possibilitando que uma pessoa registre uma música em partitura, e que outra pessoa consiga reproduzir o mesmo som apenas lendo o registro – algo fundamental não só para o en-



Alistamento militar

Como surgiu a obrigatoriedade para com as Forças Armadas

Você certamente serviu ou conhece alguém que tenha feito o Serviço Militar obrigatório, ou, como é mais conhecido em cidades do interior: Tiro de Guerra (TG). O alistamento é obrigatório para jovens de 18 anos e realizado nas Juntas de Serviço Militar distribuídas pelo País. Anualmente, o processo de alistamento é aberto no primeiro dia do ano, e estende-se até 30 de junho. Serviço Militar é a formação e treinamento militar obrigatórios de cidadãos designados pelo Estado, ou os alistados voluntariamente.

O embrião do serviço militar surgiu em 1542, na cidade de São Vicente, quando a Câmara Municipal publicou um “Termo”, datado de 9 de setembro de 1542, organizando uma milícia, formada por colonos e índios, para a defesa contra os inimigos estrangeiros e índios rebeldes; Provisão sobre os Ordenanças - 1574 - marca o início da regulamentação sobre a prestação do Serviço Militar, pois todo o cidadão, entre 14 e 60 anos, era obrigado a servir nas Companhias de Ordenanças; A Cons-

tituição de 1824, no seu art. 145, estabelece que todos os brasileiros são obrigados a pegar em armas para sustentar a independência, a integridade do Império e defendê-lo de seus inimigos. O preenchimento das necessidades em pessoal normalmente dava-se por meio de voluntários e do recrutamento militar forçado. A Constituição de 1891 aboliu o recrutamento forçado e estabeleceu o recrutamento pelo voluntariado e pelo sorteio (na falta de voluntários), que perdurou até 1945, quando foi alterado de sorteio para convocação.

Em 1874, ainda no Império, foi regulamentada a primeira Lei que previa o alistamento militar, mas ela nunca saiu do papel; o alistamento só foi formalizado em 1917. Em 17 de agosto de 1964, foi sancionada a Lei que regulamentava, nos dias de hoje, o Serviço Militar no Brasil. O alistamento militar 2022 é obrigató-

rio e gratuito para homens brasileiros natos ou naturalizados, tanto cisgêneros quanto transgêneros. Homens cisgêneros devem alistar-se no ano em que completam 18 anos e homens transgêneros, a partir da atualização de seus documentos, se estiverem entre 18 e 45 anos. As mulheres transgênero que adequem seus documentos antes dos 18 anos podem optar ou não pelo alistamento.

O processo deve ser feito pela Internet desde 2018, evitando diversas etapas presenciais. Para acessar, basta visitar o site: www.alistamento.eb.mil.br, clicar em “Quero me alistar”. Para continuar o alistamento *on-line*, são necessários os seus dados pessoais, dentre eles nome completo, CPF (caso não possua, a pessoa deverá procurar uma Junta de Serviço Militar), documento de identidade, e-mail, celular, além de cadastro no site: www.brasil.gov.br

sino da música, mas para a preservação dessas melodias para a História.

Durante a Idade Média, as melodias eram escritas em partituras diferentes das usadas hoje: as chamadas “neumas”. Esse método era um tanto complicado, o que dificultava a memorização das letras das músicas e das melodias.

Além do mais, o Canto Gregoriano era o estilo musical mais importante da época, pois era usado para divulgar o Cristianismo, pela Igreja Católica. Nesse período, tal Canto era cantado em Latim, mesmo em países que falavam diversos idiomas ou dialetos – o que tornava o ensino das músicas bastante complicado.

Há muito tempo, as diferentes civilizações não só vivenciavam a experiência musical como também elaboravam métodos e teorias capazes de padronizar um modo de se compor e pensar o universo musical. Na Grécia Antiga, já se observavam formas de registro e concepção das peças musicais, usando sistemas que usavam as letras do alfabeto grego. Ao longo do tempo, várias foram as tentativas de sistematização interessadas em formular um modo de representar e de divulgar as peças musicais.

Na Idade Média, a questão da música foi assumindo importância bastante grande entre os clérigos da época. Por um lado, essa importância deve ser entendida porque os monges tinham tempo e oportunidade de conhecer todo o saber musical oriundo da Civilização Clássica, através das bibliotecas dos Mosteiros. Por outro lado, também pode-se entender por que o uso da música foi assumindo maior importância na realização das liturgias que povoavam as manifestações religiosas, do próprio Catolicismo.

Foi nesse contexto que um monge italiano, chamado Guido d'Arezzo (992 - 1050), nascido nos fins do século X, organizou o sistema de notação musical conhecido até hoje. Nos seus estudos, percebeu que a construção de uma escala musical simplificada facilitaria o aprendizado para os alunos e, ao mesmo tempo, diminuir os erros de interpretação de certa peça musical. Contudo, de que modo ele criaria essa tal escala?

Para resolver tal questão, o monge Guido aproveitou partes de um hino cantado em louvor a São João Batista. Em suas estrofes, eram cantados os seguintes versos em latim: “Ut queant laxis / Resonare fibris / Mira gestorum / Famuli tuorum / Solve polluti / Labiis reatum / Sancte Iohannes”. Traduzindo para a língua Portuguesa, a canção faz a seguinte homenagem ao santo católico: “Para que teus servos / Possam, das entranhas / Flautas ressoar / Teus feitos admiráveis / Absolve o pecado / Desses lábios impuros / Ó São João”. Mas qual a relação da música com às notas musicais, hoje conhecidas?

Observando-se as iniciais de cada um dos versos na versão latina, o monge criou a maioria das notas musicais. Inicialmente, as notas musicais ficaram convencionadas como “ut”, “ré”, “mi”, “fá”, “sol”, “lá” e “si”. O “si” foi obtido da junção das iniciais de “Sancte Iohannes”, o homenageado da canção que inspirara Guido de d'Arezzo. Já o “dó” foi apenas adotado no século XVII, quando a revisão do sistema concebido originalmente tornou-se convencional.

<https://brasilescola.uol.com.br>



Pequeno Notável

O Pequeno Notável deste mês é o Pedro Henrique Zacheo, um lindo garoto de 8 anos, nascido em Tatuí. Ele está cursando o 4º ano do Ensino Fundamental, na E.M.E.F. Prof.ª Sarah de Campos Vieira dos Santos, Tatuí.

A mãe do Pedro Henrique contou-nos que ele é um menino muito carinhoso, extrovertido, alegre, bem-humorado e que interage muito bem com as pessoas.

Gosta muito de matemática, gosta de ler, coleciona livros. Ama os animais, em especial os gatos e os cachorros. Também gosta de jogos eletrônicos, de música, aliás, faz aulas particulares de música na CCB (Congregação Cristã do Brasil), Igreja Central, em Tatuí. Adora desenhar!!! Desenha desde os dois aninhos. No ano passado, ingressou no Estúdio Deivid Leite, onde faz aulas com o professor Deivid, está realizando-se!

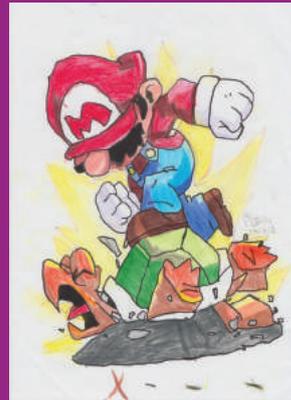
Pedro Henrique também ama os esportes; confessou que gosta de nadar, principalmente na chácara da avó. Está ansioso para voltar, em breve, a fazer aulas de karatê, no Centro de Esportes da Prefeitura.

O garoto também é bom de garfo! Sua mãe contou-nos que ele é bem comilão!!! Alimenta-se super bem!!!!

Pedro Henrique é uma criança bastante querida por todos!!!

Quando questionado sobre o que gostaria de ser quando adulto, ele nos disse que sonha em ser artista e trabalhar com desenhos. Está no caminho certo!!!

Parabéns, Pedro Henrique, que Deus continue iluminando-o! Que todos os seus sonhos e desejos sejam concretizados!!! Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso, em sua vida!



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

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

MINUTO DE REFLEXÃO

“Se você quer transformar o mundo, experimente primeiro promover o seu aperfeiçoamento pessoal e realizar inovações em seu próprio interior”.

Dalai Lama

MINUTO DE SABEDORIA

“Uma pessoa que nunca cometeu um erro, nunca tentou nada novo.”

Albert Einstein

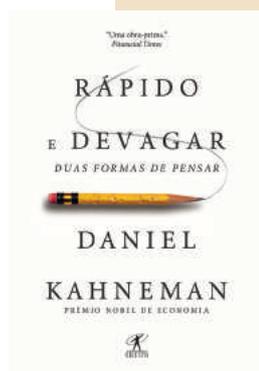
DICAS DOMÉSTICAS

Plantas diversas têm necessidades diferentes: Assim como as pessoas, as plantas desenvolvem-se em várias condições de umidade, dependendo do tipo de planta e do ambiente onde está. Você precisa aprender a linguagem de suas plantas para saber quando é a hora de regá-las.

As suculentas, por exemplo, gostam de ser mantidas no lado seco e são altamente suscetíveis ao apodrecimento, se forem regadas em excesso. Plantas tropicais em vasos, como samambaias e calateiras, precisam ser mantidas sempre úmidas, enquanto outras plantas preferem secar um pouco, entre as regas.

É muito importante prestar atenção quando o solo está seco. Certifique-se de usar seu dedo ou medidor de umidade para verificar alguns centímetros abaixo da camada superficial do solo e, se você não estiver detectando umidade alguma, é hora de regá-las

Fonte: <https://casa.abril.com.br/>

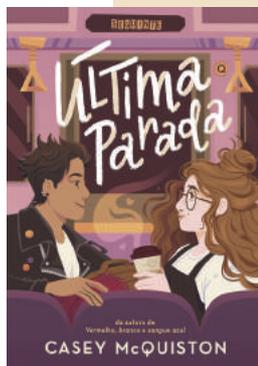


RÁPIDO E DEVAGAR: DUAS FORMAS DE PENSAR

AUTOR: Daniel Kahneman

EDITORA: Objetiva

Em “Rápido e devagar: duas formas de pensar”, Daniel Kahneman leva-nos a uma viagem pela mente humana e explica as duas formas de pensar: uma é rápida, intuitiva e emocional; a outra, mais lenta, deliberativa e lógica. Kahneman expõe as capacidades extraordinárias – e também os defeitos e vícios – do pensamento rápido e revela a influência das impressões intuitivas, nas nossas decisões. Comportamentos tais como a aversão à perda, o excesso de confiança no momento de escolhas estratégicas, a dificuldade de prever o que nos vai fazer felizes no futuro e os desafios de identificar corretamente os riscos no trabalho e em casa só podem ser compreendidos se soubermos como as duas formas de pensar moldam nossos julgamentos. As questões colocadas por Kahneman revelam-se muitas vezes inquietantes: é verdade que o sucesso de um investidor é completamente aleatório e que sua habilidade no mercado financeiro é apenas uma ilusão? Por que o medo de perder é mais forte do que o prazer de ganhar? Kahneman revela quando podemos ou não confiar, em nossa intuição.



ÚLTIMA PARADA

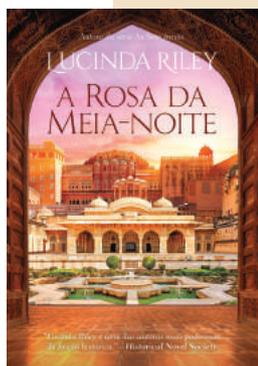
AUTOR: Casey McQuiston

EDITORA: Editora Seguinte

Aos vinte e três anos, August Landry tem uma visão bastante cética sobre a vida. Quando se muda para Nova York e passa a dividir apartamento com as pessoas mais excêntricas – e encantadoras – que já conheceu, tudo o que quer é construir um futuro sólido e sem surpresas, diferente da vida que teve, ao lado da mãe.

Até que Jane aparece. No vagão do metrô, em um dia que tinha tudo para ser um fracasso, August dá de cara com uma garota de jaqueta de couro e jeans rasgado sorrindo para ela. As duas passam a encontrar-se o tempo todo e logo se envolvem, mas há um pequeno detalhe: Jane pertence, na verdade, aos anos 1970 e está perdida no tempo – mais especificamente naquela linha de metrô, de onde nunca consegue sair.

August fará de tudo para ajudá-la, mas para isso terá que confrontar o próprio passado – e, de uma vez por todas, começar a acreditar que o impossível, às vezes, pode tornar-se realidade.



A ROSA DA MEIA-NOITE

AUTOR: Lucinda Riley

EDITORA: Editora Arqueiro

Vinda de uma família nobre mas empobrecida, Anahita nutre uma forte amizade com a obstinada princesa Indira, filha do marajá. Escolhida para ser sua acompanhante oficial, ela vai para a Inglaterra com a amiga, antes do início da Primeira Guerra. Lá, conhece Donald Astbury – o relutante herdeiro de uma magnífica propriedade – e sua mãe manipuladora.

Noventa anos depois, Rebecca Bradley é uma estrela de cinema americana reverenciada por todos. Quando seu turbulento relacionamento com o namorado famoso toma um rumo inesperado, ela fica aliviada por poder refugiar-se da mídia em Dartmoor, uma remota região britânica, para gravar seu novo filme.

Logo após o início do trabalho no decadente casarão de Astbury Hall, chega à locação Ari Malik, bisneto de Anahita, buscando investigar o passado de sua família. É então que ele e Rebecca começam a desvendar os segredos sombrios que há tempos assombram a dinastia de Astbury...



Sites - Lojas Virtuais - Blogs



FAÇA UM ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
COM NOSSO REPRESENTANTE:

19 99159.9124

WWW.DESIMAX.COM.BR



Hotel Transilvânia 4

No **quarto** filme da franquia **Hotel Transilvânia**, Van Helsing cria uma invenção que transforma humanos em monstros e vice versa. Querendo virar um monstro para agradar Drac e os monstros do hotel, Johnny decide ser a primeira pessoa humana a ser transformado. Mas, acidentalmente, a invenção acaba transformando Drac e alguns de seus amigos em humanos, assim perdendo seus poderes. Agora, Drac com seus amigos e Johnny têm que correr contra o tempo e partirem para a América do Sul e encontrar outra pedra para transformar todos em suas formas normais, antes que seja tarde demais e fiquem humanos para sempre, além de evitar que eles percam sua cabeça com suas formas alternativas. Mas, antes disso, Drac humano terá que contar com outros humanos para que eles o ajudem, e, no fim das contas, ele vai perceber que ser humano também não é nada fácil.



Ghostbuster – Mais Além

Em “**Ghostbusters – Mais Além**”, acompanha Callie (Carrie Coon), uma mãe solteira com problemas financeiros, que precisa mudar-se com os filhos para a fazenda de seu pai distante, que acaba de falecer, numa pequena cidade de Oklahoma. Os jovens são Trevor (Finn Wolfhard), um típico adolescente temperamental, e Phoebe (Mckenna Grace), uma menina muito esperta, porém meio solitária. Ao chegar na nova casa, ainda sem saber ao certo o que vai acontecer, ela e seus filhos acabam descobrindo uma conexão com os Caça-Fantasmas originais e aquilo que o seu avô, um dos integrantes dos Caça-Fantasmas, deixou para trás como legado para sua família. Nessa trama toda, eles ainda vão contar com a ajuda do professor Mr. Grooberson (Paul Rudd), que os apresenta para a mitologia dos Caça-Fantasmas e estuda atividades estranhas, em sua cidade. Mas nem tudo é brincadeira, com a descoberta de objetos e a chegada da casa, acontecimentos paranormais começam acontecer e só há um jeito de acabar com eles: chamando os Caça-Fantasmas!



Eternos

“**Os Eternos**” são seres super-dotados, com características como imortalidade e manipulação de energia cósmica, e eles são frutos de experiências fracassadas de seu próprio criador, o Celestial Arishem, desde a criação da Terra, há milhões de anos. Destinados a salvar o mundo e a raça humana dos Deviantes, seres também criados pelo Celestial, os Eternos então derrotam tais seres e seguem caminhos diferentes, esperando que seu Criador volte com boas novas. Mas, após séculos e milênios aguardando-o, o grupo de heróis imortais agora precisa preparar-se para nova ameaça; precisam lutar contra os Deviantes novamente para garantir a segurança da humanidade. Muitos conflitos internos podem surgir, entre o amor que sentem pela Terra e a necessidade de protegê-la, acima de tudo, e a fé naquilo que está acima deles. Cada um deverá lutar pelo o que acredita, e defender o que for mais importante.

*A Hadar parabeniza
Capela do Alto, Iperó, Quadra e Tietê,
pelos seus aniversários!*

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

www.revistahadar.com.br

Foto: Adriana Ventura

Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição

Missa marcará o novo título do Cartão Postal de Tatuí

Fundada em 04 de janeiro de 1822, quando também recebeu seu primeiro pároco, a Igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição de Tatuí, foi elevada a Basílica Menor. O pedido era um antigo sonho do Padre Élcio Roberto de Góes, que está como pároco há 9 anos. O que também motivou isso, foi o aniversário de 200 anos da Matriz e, diante da criação da Basílica de São Miguel Arcanjo, também foi iniciado o processo para que a igreja tatuiana recebesse esse título.

“Todos os padres da cidade e o Bispo Dom Gorgônio Alves da Encarnação Neto acataram a decisão. O pedido foi formalizado e encaminhado ao Vaticano. O título foi concedido pelo Papa Francisco e tem um enorme valor, pois a Igreja de Roma reconhece a importância da Igreja Matriz Nossa Senhora da Conceição para seus fiéis, para a cidade e para a diocese. Além disso, passa a ser um território papal, a saber, uma extensão do Vaticano. Também passaremos a seguir uma obrigação quanto à disciplina do Sacramento e da Vida Pastoral. Ainda teremos as missas com indulgências, onde os fiéis poderão alcançar graças para sua vida”, explica Padre Élcio.

Com decreto datado em 20 de dezembro de 2021, a Igreja Matriz passou a ser Basílica Menor. E foi notificada da mudança em 10 de janeiro de 2022. Porém, uma missa de insta-

lação será realizada, com todos os sinais que demonstram o novo título, no dia 21 de abril, às 16 horas, presidida pelo Bispo Dom Gorgônio.

A Basílica Menor Nossa Senhora da Conceição continuará fomentando o turismo religioso na cidade, além de destacar-se na Rota Turística e de Peregrinação Religiosa “Caminhada da Fé de Tatuí”, que foi lançada em outubro do ano passado.

Considerada também um dos pontos turísticos do município, Patrimônio Histórico e Cultural de Tatuí, a Basílica traz certos detalhes arquitetônicos datados do século XIX, com belíssimas pinturas artísticas em todas as suas paredes, chegando até o teto.

Vale a pena dedicar um tempo para conhecer o local e desfrutar de sua magnitude.

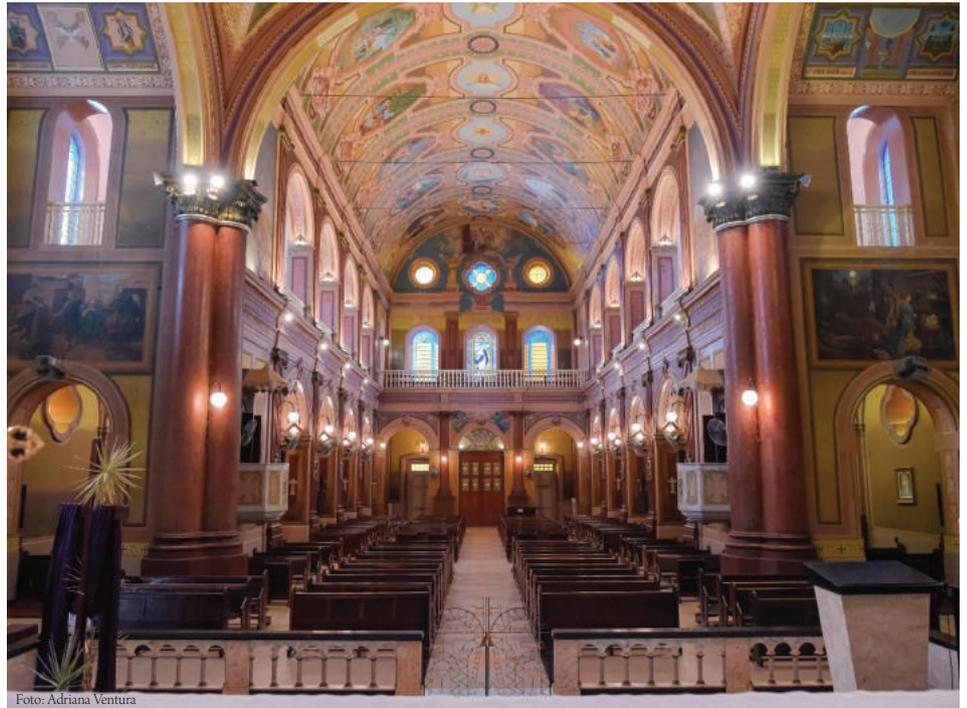
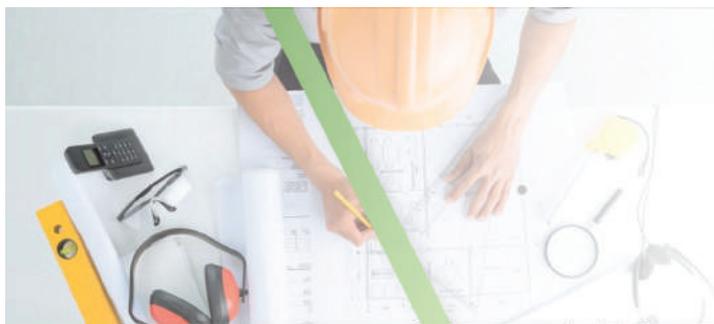


Foto: Adriana Ventura



- CLCB
- AVCB
- PPRA/PPP
- PCMSO

Avaliações Ambientais

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros

Perícias

Laudo de Caldeiras

www.ghsengharia.com.br

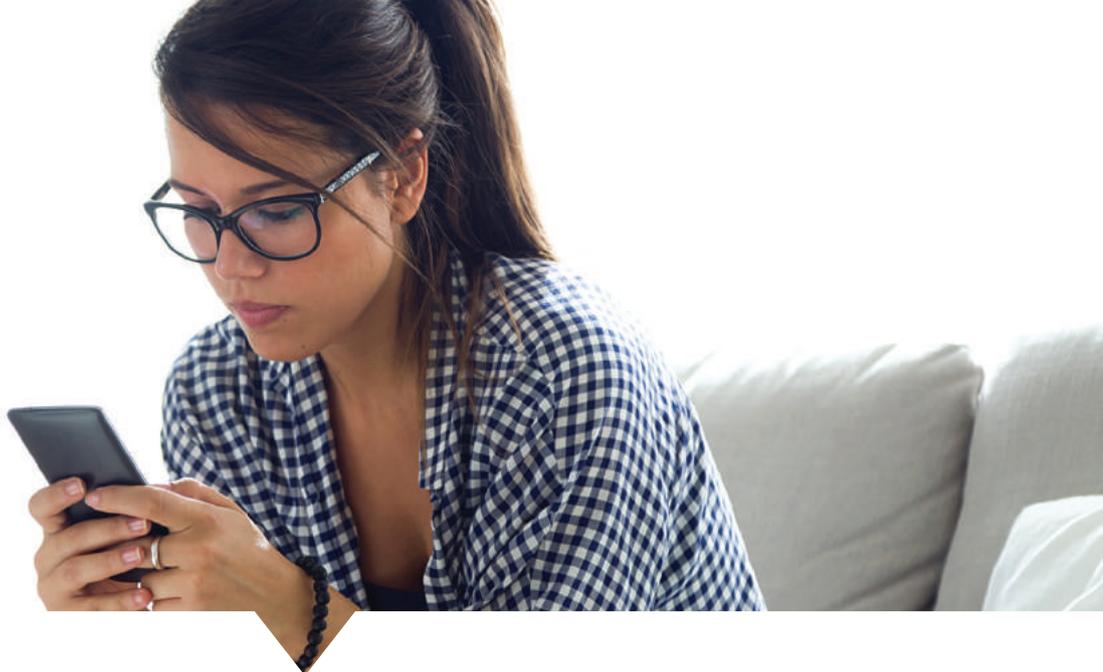
15 99144-8747
15 98191-1248

Rua São Bento, 740 | Piso superior, sala 02
Centro | Tatuí/SP
GHS - Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

universo

Teen





Jovens sentem-se mais solitários, diz estudo

Uso excessivo de smartphone pode ser a causa

Quem nunca se sentiu sozinho, no meio da multidão? Quando se é adolescente, então, com os hormônios à flor da pele, a sensação pode ser ainda pior. Essa sensação pode ser agravada pelo uso excessivo de tecnologia – no caso, os *smartphones*. É o que aponta estudo, realizado nos Estados Unidos.

A pesquisa analisou dados de 60 mil jovens de 15 e 16 anos; concluiu que um terço deles sente-se isolado. A mesma pesquisa tinha sido realizada com jovens, há 20 anos e, naquela época, o número era de um décimo. Ou seja, triplicou. A possível explicação para esse salto nos números é o uso dos *smartphones*.

O uso dos aparelhos disparou a partir de 2012. Com eles, os adolescentes conversam menos e sentem-se excluídos, ao verem fotos na internet, sobretudo, de colegas divertindo-se, sem eles. Os autores que estudaram o comportamento de crianças, em todo o mundo, acrescentaram ainda que as mídias sociais, em particular, têm um efeito negativo, já que podem aumentar os sentimentos de perda e aumentar o *bullying* cibernético.

Ao participar do estudo, os adolescentes tinham que responder a um questionário, concordando ou discordando de afirmações como: “Eu me sinto um estranho ou excluído na escola” ou “Eu me sinto estranho e deslocado na escola”.

Para os pesquisadores da Universidade de San Diego, na Califórnia, a solidão escolar “pode prever níveis baixos de bem-estar e depressão, entre os adolescentes”. Os resultados foram publicados no *Journal of Adolescence*.

Os dados também revelaram certa particularidade que chama a atenção: o crescimento do sentimento de solidão e isolamento, nesta faixa etária, foi maior entre as meninas. Embora a causa não possa ser comprovada, os pesquisadores disseram que o bem-estar dos adolescentes “começou a declinar depois de 2012, em conjunto com o aumento do acesso a *smartphones*”. Por isso, a correlação referida.



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
www.revistahadar.com.br

[f/hadar.tatui](#) | [i/revistahadar](#)

[\(15\) 99789-5267/3259-7014/3259-4543](#)



Escolha o vestido certo para você

Veja dicas para usar o vestido mais adequado

Você quer sair para passear, divertir-se ou ir a um evento mais formal; no entanto, não consegue decidir qual vestido é o mais apropriado para determinada ocasião? Então, veja aqui algumas dicas para acertar na escolha do traje! Assim, você será a sensação da festa e não corre o risco de virar meme, na internet.

Em primeiro lugar, vamos esclarecer que tanto os vestidos longos quanto os mais curtos podem ser usados em ocasiões mais informais (ou casuais). Geralmente, não há muita regra quando ao uso do vestido, ainda que vale a pena considerar o bom senso na hora de escolher a peça de roupa ou se o pedido pede “traje social”.

Para que se tenha uma ideia, um vestido longo feito de malha, viscose ou poliéster podem ser casuais. Da mesma forma, os vestidos curtos tendem a ser mais confortáveis e versáteis: assim também podem ser ótimas opções para eventos no dia a dia, por exemplo. Outra ideia bacana para quem busca versatilidade é considerar o estilo que foi inspirado em camisetas, chamado de “chemise”. Assim, tal tipo de vestido, que pode ser longo ou curto, acaba transmitindo uma impressão mais leve no ambiente, ainda que possa ser inteiramente formal.

Os tipos de vestidos para cada corpo

O segundo ponto é saber que, além da variedade de vestidos existentes, também se preci-

sa levar em conta as diferenças físicas entre as mulheres. Afinal, uma é mais alta que a outra; uma pode ser mais magra, uma pode ser mais morena, e assim por diante.

Neste caso, também não há regras se a mulher sente-se empoderada e confortável. Mas, seguindo as tendências da moda e de vários estudos, dá para afirmar que existem certas dicas que valem a pena ser consideradas, nessa hora. Neste caso, um ótimo exemplo é o vestido evangélico, que costuma agradar não apenas às mulheres que são cristãs, mas também àquelas que gostam de não expor tanto o corpo. Logo, modelos transpassados e em tons mais escuros podem ser mais aconselháveis. Há quem diga que vestidos tubinhos não ficam bem em mulheres altas. Só que, a cada dia, as próprias mulheres têm quebrado vários paradigmas; esse é um deles. Então, o ideal é experimentar e saber se aquele vestido combina com você para o seu próximo evento.

Vestido curto

A partir desses dois tópicos, (sobre quais são os tipos de vestidos que existem e os modelos para cada corpo), agora é hora de entender qual o comprimento ideal para um vestido longo. Afinal, longo é aquele que passa do joelho, é isso mesmo? De forma bastante resumida, sim. Logo, considere que o vestido curto é aquele que fica acima do joelho. Já os que ficam abaixo disso são considerados lon-

gos. Aliás, aqui há um ponto interessante e que gera dúvidas em inúmeras mulheres: os vestidos curtos podem ser usados em festas de casamento, também. Ainda assim, não se recomenda que ele seja curto demais, ok? O ideal é que o modelo de vestido não lhe fique desconfortável e nem mesmo seja vulgar para esse tipo de evento formal.

Modelos e nomes

Também não existem regras para a escolha de vestidos longo, a partir da história ou do nome. Então, você pode procurar por expressões como “vestido longo com decote”, “vestido longo com gola alta”, “vestido longo sereia” ou “vestido longo ombro a ombro”, entre outros. O mais bacana é notar que os vestidos longos podem ser vestidos chiques e deixar as mulheres mais à vontade, até mesmo em dias calorentos. Do outro lado, podem-se considerar os nomes dos vestidos curtos, que são conhecidos por expressões famosas, também.

Passadas essas etapas, chega o momento de escolher entre o vestido longo e o curto. Mas quando fazer isso? A ideia é que você faça uma escolha entre todos os pontos destacados acima, da compreensão sobre quais são os tipos de vestidos, até mesmo os estilos de vestidos curtos ou dos longos. Isso vai ajudar na hora de tomar a decisão final



Riscos do sedentarismo, na adolescência

Quatro em cada cinco adolescente, no mundo, são sedentários, (segundo a OMS)

Ficar horas e horas em frente ao computador ou qualquer outro aparelho tecnológico, como por exemplo, a TV. Esta é aquela situação que traz consigo sérios riscos à saúde do adolescente, e pode resultar em problemas como hipertensão, diabetes e obesidade.

Se você é jovem, com 18 anos ou mais, ou adulto (até 60 anos) e pratica menos de 150 minutos de atividades físicas por semana, você é pessoa sedentária, segundo a definição do Colégio Americano de Medicina do Esporte, que vale também para a faixa etária da adolescência.

Antes de falar dos problemas causados pelo sedentarismo, é preciso explicar o que tal palavra significa. O sedentarismo é definido como a falta ou a diminuição da atividade física, associado à ausência da prática de esportes ou de qualquer outra atividade do cotidiano do indivíduo. É considerado sedentário aquele que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais.

Adolescência

A cada dia, mais jovens são afetados pelo sedentarismo. Quatro em cada cinco adolescentes, no mundo, são sedentários, segundo estudo recentemente divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). De acordo com a pesquisa, 81% dos jovens escolarizados entre

11 e 17 anos em todo o mundo, não praticam uma hora diária de atividade física. É mais preocupante este fato entre as meninas, já que 85% delas são sedentárias, em comparação a 78% dos meninos.

Pandemia

Com a pandemia da Covid-19, esses dados são ainda mais alarmantes. Em uma pesquisa, realizada pela Universidade Federal de Minas Gerais, juntamente com a Fiocruz, o percentual de adolescentes e jovens que passaram a não fazer ao menos uma hora de atividade física em nenhum dia da semana, mais que dobrou, durante a pandemia.

É importante frisar que existem causas que influenciam a criança e o adolescente a tornar-se sedentário: o (mau) exemplo dos pais, que também não praticam atividade física; a falta de incentivo da família, responsáveis e até de professores na escola; os avanços tecnológicos e a comodidade dos brinquedos eletrônicos, tornando os jovens passivos.

Problemas

O sedentarismo leva à séria baixa do gasto calórico geral diário e, conseqüentemente, ao acúmulo de gordura, que o leva à obesidade e a doenças como hipertensão, diabetes, problemas nas articulações e diminuição de massa óssea, associadas ao quadro. De modo

geral, o sedentarismo faz com que o organismo funcione de forma mais lenta. Você acaba não conseguindo usar os mecanismos de adaptação, de vasodilatação, vasoconstrição, controle de pressão e frequência cardíaca, geralmente estimulados pela atividade física. Além disso, comportamentos como irritabilidade, mau humor, dificuldade de concentração e de raciocínio podem acontecer devido ao sedentarismo. Estes riscos são importantes para o adolescente, porque durante a adolescência, existem questões importantes, como o amadurecimento hormonal, que faz com que o jovem torne-se um adulto. A atividade física está envolvida nesse desenvolvimento endócrino, para que ele tenha um amadurecimento saudável. Além de ser momento de grande produção cognitiva, de desenvolvimento do raciocínio que exige alta performance cognitiva por causa do vestibular, da chegada da faculdade e outros eventos de tal período. Além disto, a atividade física afeta também o padrão do pensamento, a capacidade de absorção de novas informações, que ficam diminuídos quando o sedentarismo está instalado.

Por isto, é importante estimular a prática de atividade física desde a criança. Nada de ficar com o bumbum no sofá, o tempo todo. Atividade física desde cedo garante uma boa qualidade de vida no futuro.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria

AUTOS & CIA





Lâmpadas halógenas originais NÃO devem ser trocadas por LED

Resolução do CONTRAN proíbe a troca

Cada vez mais comuns nos veículos, as lâmpadas de LED possuem vida útil cinco vezes maior que as lâmpadas halógenas; produzem maior luminosidade e ainda economizam energia, contribuindo, também, para maior economia de combustível.

Com o avanço da tecnologia e a popularização das lâmpadas de LED, inúmeras proprietários têm procurado oficinas e lojas de reposição de peças para trocar os faróis halógenos por LED. Mas a Resolução 667 do Conselho

Nacional de Trânsito (CONTRAN) proíbe a troca dos faróis originais do veículo. Não é permitida nem mesmo a troca por lâmpadas halógenas com temperaturas diferentes, chamadas de super brancas. O descumprimento dessa norma gera multa de R\$ 195 e cinco pontos na carteira de motorista.

Então, enquanto o CONTRAN mantiver o atual entendimento, é melhor manter as lâmpadas originais nos faróis do seu carro, ou então, quando for trocar de carro, você pode optar por um modelo que já venha com lâmpadas de LED nos faróis.



Canaleta (vala) | Fossa Séptica
Poços convencionais (feitos à mão)

IRMÃOS
TATU
O negócio é cavoucar!

Solicite um orçamento!

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



Volvo XC60: ainda mais tecnológico e seguro, em 2022

SUV é o mais vendido do Brasil (entre as montadoras de luxo)

45

Com o preço a partir dos R\$ 400 mil, o Volvo XC60 é o veículo utilitário esportivo (SUV, na sigla em inglês) mais vendido, entre as montadoras de luxo. O modelo chegou ao Brasil em 2017, e esta é a sua primeira reestilização, com mudanças sutis. Nas versões mais esportivas e luxuosas, o carro ganhou um visual um tanto mais agressivo, com mudanças no para-choque e na grade dianteira. Já o modelo de entrada mantém um visual mais conservador, com destaque para os frisos.

A montadora disponibiliza três versões do carro: **Inscription (entrada)**, **R-Design** e **Polestar Engineered**, sendo esta última a versão topo de linha, custando mais de R\$ 466 mil. A Volvo oferece ainda a possibilidade dos interessados

configurarem o veículo ao seu gosto, através do site da empresa. A Volvo vende, no país, somente carros híbridos ou totalmente elétricos.

Segundo o fabricante, o **XC60 2022 Recharge** chega renovado e mais inteligente, trazendo agora o Google integrado, o que permite que o motorista use a própria voz para alguns comandos. O modelo dispõe ainda de **Head-up Display**, que projeta no para-brisa, à frente do motorista, informações como: velocidade, navegação e até atender chamadas telefônicas, sem que o condutor tire os olhos da estrada.

Considerado um SUV de porte médio, o XC60 tem capacidade para cinco passageiros e porta-malas com capacidade de 468 litros, segundo a Volvo. Rodando só com o motor elétrico, o carro tem autonomia de 30 km.

Em seu interior, as novidades estão nas novas telas multimídia e o cluster do painel de instrumentos, que agora possui 12,3 polegadas. Também foram usados novos revestimentos e materiais. As rodas ganharam novo desenho e podem ter de 20 a 22 polegadas, dependendo da versão. O para-choque traseiro também ganhou um toque mais esportivo. O teto solar elétrico é aberto com um simples toque. Apesar das novas tecnologias, o XC60 não apresenta mais a possibilidade de pareamento com Android Auto e com o Apple Car Play.

O XC60 Recharge é híbrido, a saber, vem com um motor elétrico e outro à combustão; o carro possui 407 cavalos de potência e faz de 0 a 100 km em 5,3 segundos. Nada mal para um SUV de porte médio!

Seu anúncio onde todos possam ver!

- Telão
- Backbus
- Sidebus

Elmec comunicações

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatui/SP
www.elmeccomunicacoes.com.br
contato@elmeccomunicacoes.com.br
[/camargoelmec](https://www.facebook.com/camargoelmec)
 (15) 99789-5267/3259-7014/32594543



Dicas para economizar combustível

Além de economizar, algumas atitudes ajudam na preservação do veículo

Em tempos em que encher o tanque do carro pode passar de R\$ 400 em determinados modelos, é sempre bom saber algumas dicas para economizar combustível. Seu bolso agradecerá!

Uma das primeiras a pôr em prática e até bem fácil e óbvia: eliminar todo o peso desnecessário do porta-malas do carro. Afinal, não custa nada dar uma geral no porta-malas e retirar quinquilharias que não sabia onde pôr e deixa-as no porta-malas, fazendo com que este ficasse mais pesado e, conseqüentemente, o veículo gastasse mais combustível.

Outro detalhe importante é manter a correta calibragem dos pneus, de acordo com as orientações das montadoras, que podem ser encontradas no manual do proprietário ou no bocal do tanque, por exemplo. A verificação da

pressão nos pneus deve ser feita sempre pela manhã (quando os pneus estão frios), manter a calibragem correta que, além de colaborar com a economia de combustível, aumenta a vida útil do pneu.

Outro ponto importante é realizar a manutenção do automóvel em dia, principalmente em peças ligadas à combustão, como velas, bobinas e cabos. Fazer uma manutenção preventiva também é importante. Trocar um filtro de ar, antes que ele dê sérios problemas, pode significar bela economia para o proprietário.

Por fim, o modo como você dirige influencia diretamente no consumo de seu carro. Se você tem o *pé pesado* e gosta de acelerar, seu carro vai gastar mais. Pode ser difícil mudar sua atitude e forma de dirigir, mas considere que, lá na frente, esta mudança significará economia para você.

Por exemplo, se o seu carro tem câmbio manual, procure trocar as marchas perto das três mil rotações por minuto (3000 RPM). Trocar as marchas muito acima disso significa maior consumo; da mesma forma, trocas em rotações muito baixas fazem com que o carro também gaste mais, pois vai precisar de mais combustível e não revelará a mesma potência.

E se você é do tempo em que deixava o carro andar em ponto morto (a famosa banguela) nas descidas, pode esquecer essa prática, pois carro em descida sem estar engatado é infração de trânsito. Da mesma forma, evite segurar o carro em subida usando o giro do motor; o correto é usar o freio de mão, caso o seu carro não tenha o assistente de partida em acive (subida). Com essas dicas, certamente você economizará dinheiro!

SERRALHERIA
CASARINI

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

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

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



CONSTELAÇÃO:



01 - Casamento Alexandre e Kamilla, Igreja Nossa Senhora da Boa Morte, Limeira; 02 - Jéssica, Nicolly e Rebeqa, Bangalô, Tatuí; 03 - Joselma e Sérgio, carnaval Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 04 - Luciana e Ana Júlia, casamento Weverton e Ana Júlia, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí

47

tma
Taty Moda e Acessórios

Coleção Verão 2022 Bivik

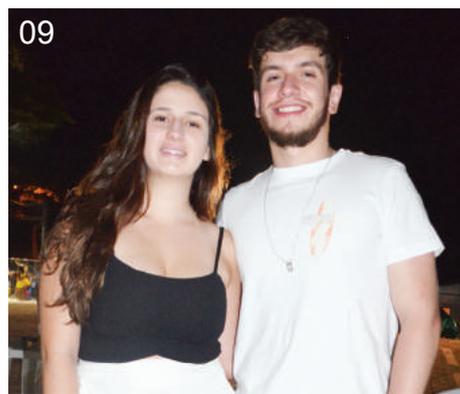


Faça seu pedido!

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

📞 (15) 99759-5349

📘 Taty moda e Acessorios



05 - Weverton, Claudia e Ana Júlia, casamento Weverton e Ana Júlia, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 06 - Juliano, João, Marco, Rogério e Jonatas, carnaval Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 07 - Emanuela, Sarah, Manuella e Eduardo, niver Manu, Tatuí; 08 - Casamento Alexandre e Kamilla, Igreja Nossa Senhora da Boa Morte, Limeira; 09 - Camila e João, carnaval Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí



REFRILUX

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



Loja 1: (15) 3305-5522
WhatsApp (15) 99705-5085
Loja 2: (15) 3259-1684

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

www.refrilux.com.br



10 - Casamento Weverton e Ana Júlia, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí; 11 - Abud, Vanessa, Fausto e Clóvis, carnaval Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 12 - Guilhermina e Moura, carnaval Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 13 - André e Grazielle, Beco Hambúrgueria e Choperia, Tatuí



Elmec
Comunicações

onde ideias...

tomam forma...

cores... e vida...

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP

www.elmeccomunicacoes.com.br

contato@elmeccomunicacoes.com.br

[/camargoelmec](https://www.facebook.com/camargoelmec) | [elmeccomunicacoes](https://www.instagram.com/elmeccomunicacoes)

[15\) 99789-5267/3259-7014/3259-4543](https://www.whatsapp.com/business/profile/159978952673259701432594543)



14



15



16



17

14 - Casamento Alexandre e Kamilla, Igreja Nossa Senhora da Boa Morte, Limeira; 15 - Paula, Karina, Tati, Taís e Ana Liz, carnaval Colina's Bar, Colina das Estrelas, Tatuí; 16 - Débora, Jennifer, Maria Eliza, Larissa e Laura, niver Maria Eliza, Boteco do Bodega, Tatuí; 17 - Casamento Weverton e Ana Júlia, Claudia Rauscher Buffet e Gastronomia, Tatuí



S Sodie Doces

Bolas
do Mês

MARÇO



www.sodiedoces.com.br
f /Sodie Doces

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

Emec

Panqueca de abóbora à moda da Regina

O Apetite deste mês está leve, nutritivo e saboroso. Ideal para uma refeição rápida ou lanche casual, a panqueca de abóbora, além de deliciosa, também é um alimento bastante saudável para o nosso dia a dia. A iguaria destaca-se pela riquíssima quantidade de vitamina A, nutriente importante para a defesa do nosso organismo, principalmente para a saúde dos olhos. Anote aí, caro leitor, esta deliciosa receita que a nossa querida amiga e leitora Ana Regina Elmec, da cidade de São Paulo, enviou-nos. Além de conter baixíssimo teor de gordura, o prato é simples de fazer e uma delícia para comer! Experimente e delicie-se!

Ingredientes:

1 xícara de abóbora cozida
1 xícara de água do cozimento
1 xícara de farinha de trigo
1 colher (sopa) de óleo ou margarina
1 colher (chá) de fermento em pó
2 ovos inteiros
Sal a gosto

Recheio:

350g de ricota
100g de gorgonzola
½ xícara de leite
3 azeitonas pretas

Modo de fazer a massa:

Bater todos os ingredientes no liquidificador. Untar a frigideira com manteiga. Com auxílio de uma concha, despejar a massa na frigideira fora do fogo, rodar a massa na frigideira e pôr no fogo. Virar e depois empilhar, à medida que vão ficando prontas.

Modo de fazer o recheio:

Ralar a ricota e misturar com o gorgonzola amassado no garfo; despejar o leite para dar liga e misturar com as azeitonas também amassadas. Não há necessidade de pôr sal, porque o queijo e a azeitona já o contêm. Esse recheio é bem delicado e leve, portanto, não utiliza molho de tomate.

Abra a panqueca, que está em reserva, e recheie-a. Dobre-a ao meio e aqueça no micro-ondas por 30 segundos.

Rende 12 panquecas. Se armazenadas em recipiente de plástico, bem tampado, e guardado na geladeira, dura por uma semana. Ideal intercalar com papel toalha entre elas para absorver a umidade.

Observação: Ideal fazer com a abóbora japonesa, paulistinha ou moranga. A de pescoço solta muita água e pode desandar a panqueca.

Bom apetite!

51



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do  (15) 99789-5267  /hadar.tatui |  /revistahadar e seja o próximo a brilhar com a gente!

TAMBELLI 70 ANOS
PASTELARIA E LANCHONETE

O bom mesmo é começar a semana com um pastel do Tambelli!
Peça pelo delivery!

Peça também:



Tatui Delivery App



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

 Pastelaria Tambelli  pastelariatambelli

Disponível:

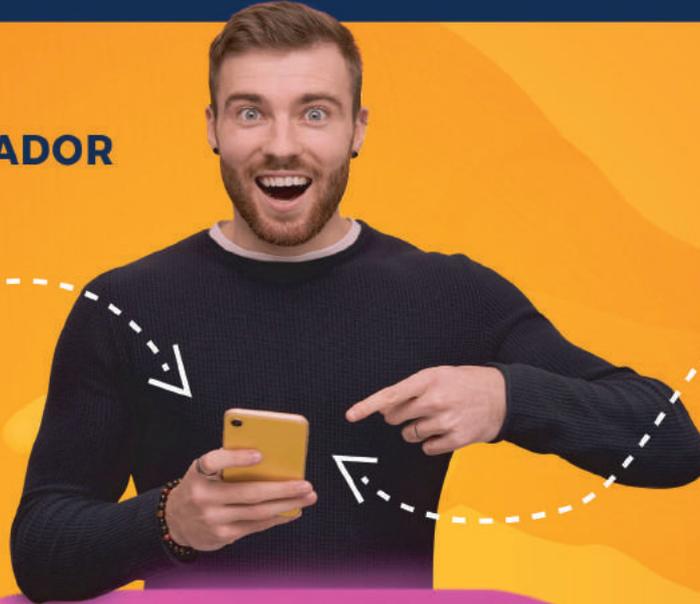




COMENDADOR
Sempre o melhor para você!

SIGA NOSSO INSTAGRAM

@REDECOMENDADOR



**USE O QR CODE
SIGA AGORA MESMO**



**AGORA, VOCÊ TEM MAIS UM CANAL PARA PARTICIPAR
DE **PROMOÇÕES**, GANHAR PRÊMIOS E SABER DE
TODAS AS **NOVIDADES****