



Revista **hadar**

www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$9,90



2022



O ano dos desafios,
da superação, das surpresas
difíceis: brilham a
Esperança e a Fé!



Beco do Samba:

Resgate cultural e musical, no coração de Tatuí, aos sábados, reúne amigos e diversão

16 anos de Revista Hadar:

Ouse brilhar com a gente!

Gripe H3N2:

Cuidados devem ser redobrados para evitar a propagação da doença

Ficaram muito lindas as fotos. Deus abençoe sempre você. Te amo!

Marta Lisboa
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Agradeço a oportunidade de fazer parte dessa matéria. Sua revista é especial, que leva as melhores reportagens para a cidade e região!
PARABÊNS!

José Reynaldo de Almeida
(Fazendo alusão à matéria da seção esporte - 4ª. Copa Thrive Colina das Estrelas -, edição de novembro)

Chique, amiga Linda! Sempre trabalhando com muita dedicação e carinho!

Cláudia Rauscher
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Ficou chique demais essa edição!

Claudinei Rodrigues
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Que bela edição, parabéns!!!

Anapaula Iacovino D'ávila
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Amei as fotos! Muito obrigada pelo carinho de sempre. Um dia abençoado para você
Parabéns pelo trabalho!

Andreia Fiuza
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Bom dia, Bernadete. Bênçãos e graças a você, ao seu trabalho e a toda a sua equipe!

Padre Francisco
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Está top a revista, Bê. Parabéns!

Adriana Coelho
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Boa Tarde, Bernadete!!!
Obrigado pela querida revista Hadar!
Vou ler com muito prazer!!!!
Abraços!

Sérgio Lopes
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Obrigado, Bernadete!
Muito bacana a Área de Esporte.
Aliás, todos os conteúdos!!!
Show de bola!

Christian Camargo
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Bom dia, Bernadete. Parabéns para todos da equipe Hadar!
Tudo ficou ótimo!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Bom dia! Obrigado pelo envio da revista Hadar, ótimas materiais!

Carlos Ferreira
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Hola, Bernadete, muchas gracias por la revista!
Bendiciones para ti!!

David Lozano - México
(Fazendo alusão à edição de novembro)

Ótima reportagem revista Hadar, mês 11/22 sobre Empreendedorismo Feminino! Oportuno e otimista para as mulheres acreditarem em sua vivência e capacidade!! Todas têm essas primícias, falta-nos acreditar! Tenho notado que temos avançado (mulheres com força e desenvolvendo sem medo!!!), Parabéns para nós, grandes Mulheres!

Suely Bacha- Belo Horizonte-MG
(Fazendo alusão à matéria de capa, edição de novembro)

DATAS COMEMORATIVAS

2022 | Dezembro

- 01 - Dia Internacional da Luta contra a AIDS/ Dia do Numismata
- 02 - Dia Nacional das Relações Públicas/ Dia Nacional do Samba/ Dia da Astronomia/ Dia Pan-americano da Saúde/ Dia Internacional para a Abolição da Escravatura
- 03 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência/ Dia Internacional do Deficiente Físico/ Dia de São Francisco Xavier/ Dia do Delegado de Polícia/ Dia Nacional de Combate à Pirataria e à Biopirataria
- 04 - Dia Mundial da Propaganda/ Dia do Pedicuro/ Dia do Orientador Profissional/ Dia do Perito Criminal Oficial/ Dia do Trabalhador nas Minas de Carvão
- 05 - Dia Mundial do Solo/ Dia Internacional do Voluntário/ Dia Nacional da Pastoral da Criança/ Dia do Médico de Família e da Comunidade
- 06 - Dia Nacional de Mobilização dos Homens pelo Fim da Violência contra as Mulheres/ Dia Nacional do Extensionista Rural/ Dia de São Nicolau
- 07 - Dia Internacional da Aviação Civil/ Dia Nacional da Assistência Social/ Dia Nacional da Silvicultura
- 08 - Dia da Família/ Dia da Justiça/ Dia da Imaculada Conceição/ Dia do Colunista Social
- 09 - Dia do Fonoaudiólogo/ Dia do Alcoólico Recuperado/ Dia Internacional contra a Corrupção/ Dia Internacional de Homenagem e Dignidade das Vítimas do Crime de Genocídio/ Dia da Criança Especial

- 10 - Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos/ Dia Universal do Palhaço/ Dia da Inclusão Social/ Dia de São Melquíades
- 11 - Dia do Engenheiro/ Dia Internacional das Montanhas/ Dia Nacional da Câmara Júnior/ Dia Nacional das APAEs/ Dia da Bíblia/ Dia do Tango/ Dia de São Dâmaso
- 12 - Dia de Nossa Senhora de Guadalupe/ Dia do Plano Nacional de Educação
- 13 - Dia de Santa Luzia/ Dia Nacional do Cego/ Dia do Marinheiro/ Dia do Ótico/ Dia do Engenheiro Avaliador e Perito de Engenharia/ Dia do Pedreiro/ Dia Nacional do Forró/ Dia do Lapidador
- 14 - Dia Nacional do Ministério Público/ Dia Nacional de Combate à Pobreza/ Dia do Engenheiro de Pesca/ Dia do Arquiteto/ Dia Nacional da Economia Solidária/ Dia do Jardineiro
- 16 - Dia do Reservista/ Dia do Teatro Amador/ Dia de Santa Adelaide
- 17 - Dia de São Lázaro/ Dia do Engenheiro de Produção
- 18 - Dia do Museólogo/ Dia de São Zózimo/ Dia Internacional dos Migrantes
- 20 - Dia do Mecânico/ Dia Internacional da Solidariedade Humana
- 21 - Dia do Atleta
- 23 - Dia do Vizinho
- 24 - Dia do Órfão/ Véspera de Natal
- 25 - Natal
- 26 - Dia de São Estevão/ Dia da Lembrança
- 28 - Dia Nacional do Cooperativismo de Crédito/ Dia do Salva-vidas/ Dia do Petroquímico/ Dia da Marinha Mercante
- 31 - Dia de São Silvestre

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

O fim do ano chegou! Janeiro já bate à nossa porta! O Ano-Novo está ansioso por começar! Assim como todos nós estamos na expectativa do que está por vir, pelos próximos 365 dias. A esperança, como sempre, que venham coisas boas. De melhorias para todos nós, com muita saúde e paz; um país unido para enfrentar as adversidades.

Nós, da Revista Hadar, torcemos e ansiamos por boas notícias, em todas as áreas. É importante ressaltar que cabe a cada um de nós, brasileiros, fazer a sua parte para unir o país e construirmos um futuro melhor para todos, principalmente, para as novas gerações.

O que passou, serviu para fortalecer-nos e possibilitar que todos fiquemos atentos: fiscalizar, reivindicar, cumprir nossos deveres como cidadãos e fazer valerem os nossos direitos, fundamentados na Constituição, e não pensar que o que passou, apenas ficou para a história. Tudo o que vivemos, faz parte da história!

Então, o futuro pode e deve ser construído com paz e harmonia. E isto só é alcançado com o diálogo e muito entendimento e compreensão entre os indivíduos.

Fim do ano sempre é muito especial. Época de refletir, de agradecer, de celebrar! E nós, da Família Hadar, temos muito o que agradecer. Afinal, é nesta época que comemoramos o aniversário de nossa revista, cuja estrela brilha cada vez mais forte, iluminando o nosso futuro. Estamos completando 16 anos! Estamos em festa!

É isso aí, caro leitor! Nosso muito obrigada por ter estado conosco durante toda essa jornada. Queremos que saiba que é você quem nos motiva a continuar cada dia mais e mais procurando melhorar.

Esperamos de que goste de cada página preparada com muito carinho, amor e profissionalismo, especialmente a você.

Desejamos-lhe um ótimo Natal e um Feliz Ano-Novo! Que este venha repleto de realizações! Até janeiro

“Até Aqui nos ajudou o Senhor!” (Samuel 7:12).

	MODA
	Bruna Tavares: A trajetória de sucesso da Influencer, jornalista e maquiadora do interior paulista. 10
QUALIDADE DE VIDA	
Jeep Fest: O amor pelo esporte e pela natureza move os jipeiros, promove liberdade e solidariedade. 26	
	CULTURA
	Espectáculo Kitembo: Estudantes do Conservatório de Tatuí e integrantes da APODET unem-se pela Arte! 31
AUTOS & CIA	
Tapetes: Acessório com luzes de LED iluminam o interior do carro. 42	
	UNIVERSO TEEN
	Corrimento: Fique atenta aos sintomas! Em caso de secreção, consulte um profissional. 40

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

Colaboradores
Luiz Carlos Magaldi Filho; Maria do Carmo Marques Ramos; Pacco, Cláudia Cacau e Veridiana Pettinelli

Agradecimentos
Bruna Tavares; Carlos Alberto de Campos; Júlia Carolina Freitas de Proença; Mariana Ribeiro; Ana Paula Lourenço Flório Mendes; Giulia Cerutti; Marcelo Caramante; Giovanna Antunes; Rafael Oliveira; Juliana Costa; Thiago Leite; Marcela Gottschald; Ana Laura Domingues Trevisan; José Eduardo Cantieri Costa; JhonySalles – Xpres; Mariana Riedel Assayd; Arlete Neves; Marco Bueno; Vanessa Xavier e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

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.



Noite de Natal

“P

ara mim, o Natal deixa tudo mais bonito. As ruas ficam mais legais, movimentadas e iluminadas; as pessoas, mais carinhosas, sem contar a troca de presentes, as festas... Parece que o nascimento do Menino Jesus transforma tudo. Parece, não... Realmente, muda todas as coisas e para melhor”, descreve Giovanna Antunes, de 12 anos.

“Eu gosto do Natal porque ganho presentes, minha família faz uma festona bem legal, as noites são mais alegres, vejo o Papai Noel por todos os cantos. Minha mãe diz que dezembro tem magia. Eu acho que é bem isso o que acontece mesmo”, diz Rafael Oliveira, de 10 anos.

Como é lindo ver o mundo com os olhos das crianças, não é mesmo? Tudo se torna mais bonito, alegre e encantador. E vai ver é isso mesmo que o Natal significa: mudança, beleza, amor.

O mês de dezembro carrega um encantamento único, capaz de transformar e ressignificar muitas coisas. As mágoas, os desafetos... Tudo acaba sendo deixado de lado. E esse é o verdadeiro sentido do Natal.

Jesus Cristo nasceu no dia 25 de dezembro, em Belém. Ele era filho de Maria e José, que viajaram por muitos quilômetros até a cidade, às margens do Rio Jordão. Maria fez a viagem montada numa mula, pois precisava poupar energia para o parto.

Chegando lá, Maria e José não conseguiram lugar em hospedaria alguma, a cidade estava lotada. O casal, então, seguiu para um casebre lá havia uma simples manjedoura. Na Bíblia, consta que, logo após seu nascimento, Jesus e seus pais receberam a visita dos Três Reis Magos – Melchior, Baltazar e Gaspar, que foram guiados pela Estrela de Belém até o local do nascimento e entregaram, como presentes à família, ouro, mirra e incenso.

Data é cercada de simbologias e sentimentos felizes

Atualmente e de maneira tradicional, famílias montam presépios para simbolizar a espera e o nascimento de Jesus na noite de Natal.

A data também traz consigo alguns símbolos, como a árvore de Natal, cujo formato triangular representaria a Santíssima Trindade.

O Papai Noel é um dos símbolos mais importantes do Natal. Sua criação foi inspirada no bispo São Nicolau, que costumava ajudar as pessoas pobres; e lá foi canonizado pela Igreja Católica.

As ceias de Natal são tradições que remontam aos povos antigos europeus, que costumavam fazer banquetes para celebrar os alimentos e a fartura do ano.

Como de costume, as ceias de Natal, hoje em dia, são realizadas na noite do dia 24 de dezembro e são uma das ocasiões mais importantes para a reunião das famílias.

E você, já fez seu pedido de Natal?

A Hadar deseja a você

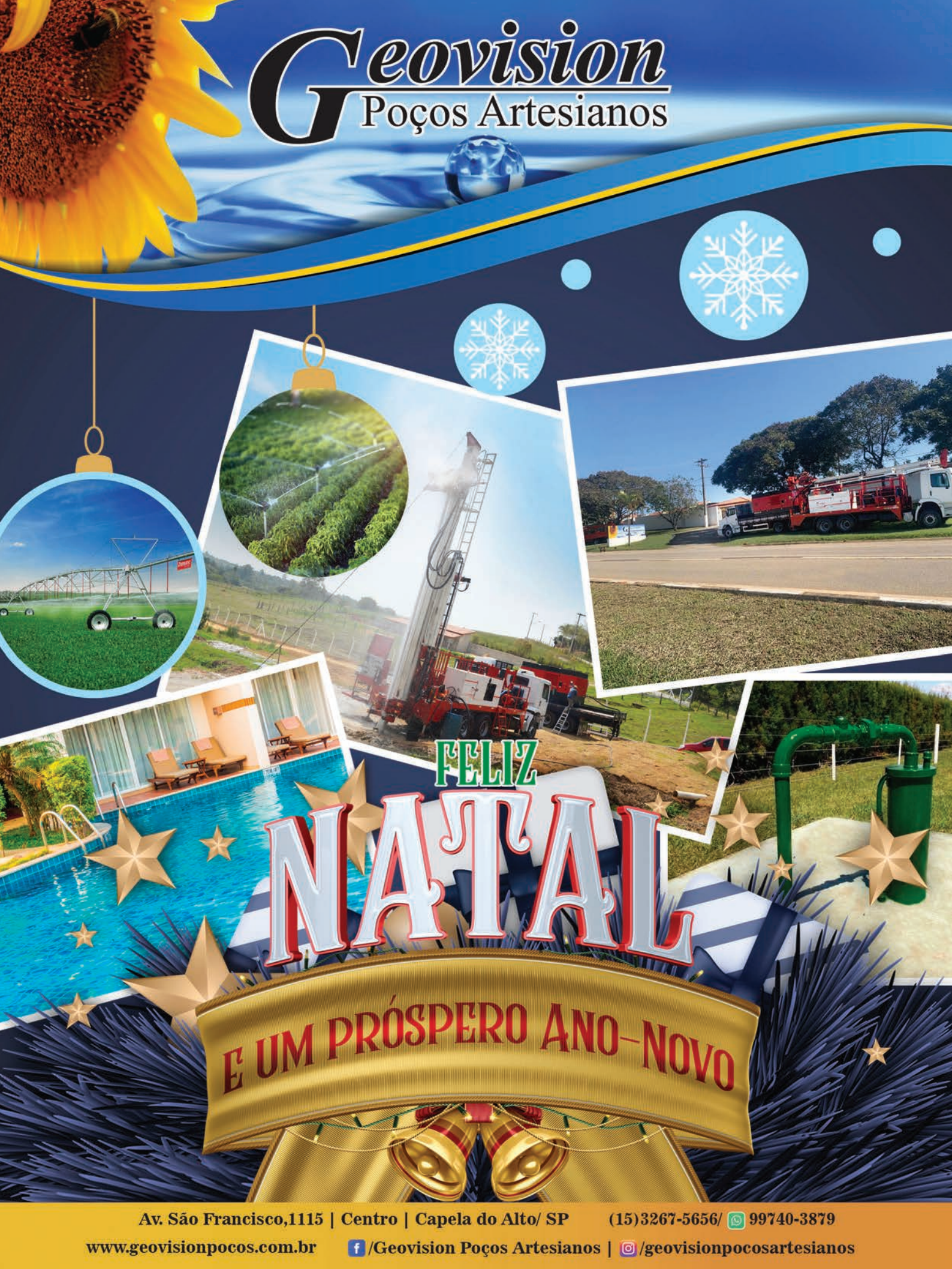
Boas Festas

Revista **hadar**

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

Geovision

Poços Artesianos



FELIZ
NATAL
E UM PRÓSPERO ANO-NOVO

Av. São Francisco,1115 | Centro | Capela do Alto/ SP

(15)3267-5656/  99740-3879

www.geovisionpocos.com.br

 /Geovision Poços Artesianos |

 /geovisionpocosartesianos



Revista Hadar

Uma jornada que começou há mais de 15 anos

A revista Hadar está completando 16 anos de existência, neste mês de dezembro. Esta tem sido uma longa e árdua caminhada! Se chegamos até aqui, devemos este sucesso a você, amigo leitor, colaboradores, clientes e parceiros que, desde o início, acreditaram em nossa proposta. É claro que não podemos deixar de agradecer também a Deus, pois *Até Aqui Ele nos Ajudou*. Quem é empreendedor, sabe o quão difícil é ter seu próprio negócio! Principalmente, diante de tantas incertezas...

Ainda mais em se tratando de um segmento tão sensível e importante para a sociedade como é o jornalismo: a desafiadora tarefa de levar informação a todos, da maneira mais profissional e imparcial possível.

A revista Hadar tem demonstrado, desde o começo, que não é apenas mais um veículo de comunicação, mas também, procura ser um instrumento para levar à reflexão sobre assuntos importantes e atuais; temas que causem impacto na sociedade.

A revista também tem um cunho de ação social, e isto pode ser notado, por diversas seções, como por exemplo, Solidariedade, Pequeno Notável, Realize-se, onde procuramos realizar uma verdadeira mudança no visual da pessoa e até colaborar nas ocasiões marcantes da vida das pessoas, como o casamento.

Nesta década e meia, sem dúvida alguma, a revista acompanhou, contribuiu e participou do desenvolvimento da nossa região. Sempre com o foco em mostrar os pontos positivos do Sudoeste Paulista, porém sem jamais se esquivar de tocar em pontos sensíveis, como é o



caso da violência sofrida pelas mulheres. Uma situação que, infelizmente, atinge mulheres de todo o país.

Podemos dizer, sem medo de errar, que a revista Hadar é um diferencial, no segmento da imprensa regional, pautando-se sempre pelo profissionalismo e pela qualidade gráfica e editorial.

Temos certeza de que esta caminhada está apenas no começo. Esperamos contar com o apoio de vocês, até mesmo através das críticas construtivas, que são sempre bem-vindas e nos ajudam a nortear o nosso rumo.

A Revista Hadar tem como foco assuntos de interesse do leitor, atuais, e por vezes, polêmicos. Com um pé no futuro e outro em nossas tradições regionais, sempre buscamos o que é novidade e os temas

mais interessantes do momento.

A Hadar não mede esforços para trazer informação de qualidade aos seus leitores. E, contando com uma dedicada equipe de jornalistas, diagramadores, revisores, colaboradores e parceiros, a revista reafirma o compromisso com o bom jornalismo e espera que esta jornada continue ainda por muitos anos, sempre ao lado do leitor.

Nosso muito obrigado a todos que, de uma forma ou de outra, têm contribuído, para que possamos realizar, com êxito, o nosso trabalho.

Desejamos um excelente final de ano a todos, na esperança de que um Ano-Novo surja, trazendo melhorias para toda a sociedade brasileira!

Boas Festas e um Feliz 2023!!!

Equipe Hadar!

*Feliz Natal e um próspero
Ano-Novo!*



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

Elméc



imagem meramente ilustrativa.

Dr. Naomi Koza
CRO 108096

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.odontologiakozza.com.br



Nicolau Maquiavel, 1469 a 1527. “O Príncipe”.

“U m povo que aceita passivamente a corrupção e os corruptos, não merece a liberdade. Merece a escravidão.

Um país cujas leis são lenientes e beneficiam bandidos, não tem vocação para a liberdade. Seu povo é escravo por natureza.

Um povo cujas instituições, públicas e privadas, estão em boa parte corrompidas, não tem futuro. Só passado.

Uma nação, onde a suposta sociedade civil organizada não mexe uma palha se não houver a possibilidade de lucros, não é capaz de legar nada a seus filhos, a não ser dias sombrios.

Uma pátria, onde receber dinheiro mal havido a qualquer título é algo normal, não é uma pátria, pois nesse lugar não há patriotismo, apenas interesses e aparências.

Um país onde os poucos que se esforçam para fazer prevalecer os valores morais, como honestidade, ética, honra, são sufocados e massacrados, já caiu no abismo há muito tempo.

Uma sociedade onde muitos homens e mulheres estão satisfeitos com as sórdidas distrações, em transe profundo, não merece subsistir.

Só tenho compaixão daqueles bravos, que se revoltam com esse estado de coisas. Àqueles que consideram normal essa calamidade, não tenho nenhum sentimento.

Como é perigoso libertar um povo que prefere a escravidão!”

Tão antigo e tão atual!

VAMOS EM FRENTE!

Dario Bicudo



Boas FESTAS!

para todas as amigas e clientes

Elmec
comunicações

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



Caderno de
MODA



Bruna Tavares

Maquiadora brasileira comanda uma das marcas de maior destaque, no Brasil

Você certamente já ouviu falar em Bruna Tavares. Atualmente, ela é um dos nomes mais influentes no mercado da beleza e conta com mais de 3 milhões de seguidores nas redes sociais. Aos 36 anos, a *influencer*, jornalista e maquiadora é natural de Campinas, mas é sucesso no Brasil inteiro.

Mas, para chegar ao topo do mundo da beleza, Bruna começou sua trajetória em 2009. Formada em jornalismo, criou o *blog* “Pausa para Feminices”, em que falava sobre como criar um portfólio e também conciliava o tempo com postagens ligadas às maquiagens. Foi então que começou a receber propostas de publicidades e *press kits*. Em 2011, em parceria com a Tracta, lançou uma linha de batons e, no ano seguinte, a empresa chamou Bruna para fazer uma linha completa, batizada com o nome do *blog*. Foi esse o pontapé inicial para que ela desenvolvesse produtos de maquiagem.

No ano de 2016, passou a fazer estudos para criar sua própria marca. De lá até hoje, a profissional foi ganhando ainda mais destaque. Bruna foi a primeira blogueira do Brasil a assinar uma marca.

Em seis meses, BT já tinha encontrado seu lugar em lojas como Renner e Riachuelo, e pode andar sozinha. “Tivemos que romper várias barreiras; inúmeras empresas não queriam trabalhar com a gente. Mas aprendi a falar com jeitinho para conseguir chegar até o nível que

queremos”, contou Bruna em entrevista.

Atualmente, ela tem embalagens feitas em moldes exclusivos para seus pós, *blushes* e iluminadores prensados, entre muitos outros itens, além da base BT Skin, lançada em 30 cores e um marco, no mercado nacional.

Para quem não sabe, quinhentos mil é o número de itens rotulados com o nome de Bruna Tavares.

O sucesso disso tudo é o envolvimento de Bruna em cada uma das etapas, desde a formulação até o treinamento de vendedores.

Com tanto sucesso, ela espera que lojas internacionais queiram vender seus produtos, apresentando o Brazilian Beauty. Desde embalagens especiais até produtos pensados para exportação.

Sobre sua criação favorita, ela é unânime:

a sombra líquida BT Velvet, que também é a grande responsável pela expansão da marca.

“Quando criamos a Bruna Tavares, falaram que eu não podia mais agir como “cientista maluca”, precisava ser mais conservadora em relação às estratégias. Eu sabia disso, mas sentia que deveria trabalhar de duas formas: pensar em vender, é claro, mas também em encontrar espaços no mercado. Então decidi focar nos batons líquidos, até então difíceis de encontrar no País. Fui atrás de referências internacionais, trabalhei em tons e subtons... Funcionou. Em um ano de marca, entendi que eu podia fazer o que fosse e daria certo”, afirma a profissional.

E nós desejamos que o sucesso permaneça para satisfação e uma opção nacional às mulheres brasileiras.



Estamos em recesso a partir de dezembro/2022.

Retornaremos às nossas atividades em 15/02/2023.

Boas Festas!



— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Elmex

Rua Santa Cruz, 86 . Tatuí/SP . (15) 3205-2758/WhatsApp (15) 99665-8565
atendimento@modagigo.com.br . www.modagigo.com.br . facebook.com/marilsagigo

Estética Balletcore

Peças de dança que viraram moda

D

epois do estilo Barbiecore, que dominou as passarelas, vitrines e ruas, chegou a vez do Balletcore. Como tudo na moda se copia e às vezes se cria, essa tendência nada mais é do que uma inspiração no mundo mais cor de rosa de todos: o do Balé.

A dança de origem italiana, que preza pela postura e delicadeza, foi a responsável por dar o nome e a cor para essa estética digamos que “fofa”.

Os tons de rosa claros e românticos remetem aos bailarinos clássicos, que fazem uso de meias calças, saias e sapatilhas. Tudo em tons pastéis e que puxam para o rosa. Acessórios também são bem-vindos, desde que combinem com o restante do *look*, como presilhas, laços e até mesmo as polainas.

Nos pés, as tradicionais sapatilhas que, além de confortáveis, complementam essa tendência.



Foto: @minamarlena

Os babados em texturas variadas começaram a ser vistos também, seja em saias, *tops* ou vestidos.

Os boleros, que foram uma febre nos anos 2000, voltaram nas cores claras e fazem uma sobreposição bem charmosa.

Por falar em volta, os *bodys* e blusas com amarrações são itens que vão e voltam, na moda. Neste caso, não seria diferente, pois lembram e muito a estética Balletcore.

Por fim, o detalhe mais importante do *ballet*: o tutu, que ultrapassou a fronteira dos palcos e foi parar em saias e vestidos, garantindo charme e volume, além de um ar descontraído e moderno, mas, ao mesmo tempo, retrô.

É, pelo visto, tudo vira tendência e se ainda não aconteceu, vai chegar a hora. O que importa é gostar dele e sentir-se bem, independente do que a moda propõe!

La Danse
STUDIO *35 Anos*

APRESENTA
ANASTASIA

17 e 18 de Dezembro de 2022 *by La Danse*
às 19h30
Teatro Municipal de Cerquillo

Informações:
na Bilheteria do Teatro ou www.megabilheteria.com
La Danse (15) 99766.6347

A Academia La Danse Studio é uma Escola Internacional de Ballet, com o método Royal Academy of Dance da Inglaterra - método este reconhecido mundialmente, em que os alunos são avaliados anualmente, por examinadoras estrangeiras, recebendo Certificação também reconhecida mundialmente. É a única escola da região que trabalha com o método Royal Academy of Dance da Inglaterra - diferenciado por idade, nível técnico, meninas e meninos. Através desse método, há um intercâmbio entre cidades e países. A La Danse Studio está situada em Cerquillo, há 35 anos e recebe alunos de várias cidades da região. Matrículas abertas para 2023. Faça parte desse sucesso você também!

REGISTERED
ROYAL
ACADEMY
OF
DANCE
TEACHER

Rua João Audi, 179 | Centro | Cerquillo/SP | (15) 3284.1454 / (15) 99766.6347
La Danse Studio - Cerquillo | @ladansecerquillo



Coleção Verão 2022/2023

Boas Festas!



Faça seu pedido!

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

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



ASSOCIAÇÃO REGIONAL DE
ENGENHEIROS E ARQUITETOS DE TATUÍ

Por que contratar um especialista nas áreas de Engenharia, Agronomia e Geociências?

Garantia de segurança para a sociedade é o principal objetivo dos profissionais devidamente habilitados e registrados junto ao Crea-SP

O trabalho dos profissionais das Engenharias, Agronomia e Geociências é muito mais do que planejar e executar uma obra, projeto ou serviço. A atuação desses especialistas implica responsabilidades administrativa, civil, ética, técnica e trabalhista em torno de um objetivo máximo, que é a garantia da segurança da população.

É por isso que, além da qualificação, engenheiros, agrônomos, geocientistas e tecnólogos das profissões abrangidas pelo Sistema Confea/Crea devem, obrigatoriamente, cumprir uma série de exigências normativas para o exercício legal de suas atividades, começando pelo Registro Profissional.

“Não é só uma questão técnica. Antes de qualquer coisa, o que se espera é a qualificação mínima; no entanto, estamos falando também do comprometimento com a sociedade, que é o mais importante. Por isso, o profissional precisa ter o registro”, explica o coordenador-adjunto da Comissão Permanente de Educação e Atribuição Profissional (CEAP) do Conselho Regional de Engenharia e Agronomia do Estado de São Paulo (Crea-SP), Eng. Seg. Trab. e Ind. Eletr. Ricardo Carvalhal.



O registro profissional é obrigatório, de acordo com a Lei 5.194/1966, e indica que este profissional está habilitado para execução de suas atividades, protegendo a sociedade. É por meio desse registro que o órgão regulador, neste caso o Crea-SP, fiscaliza se o profissional fez, de fato, um curso de Ensino Superior cadastrado no Conselho, em uma instituição de ensino também cadastrada, frequentando uma grade curricular que esteja dentro dos critérios requeridos.

A solicitação deve ser realizada junto ao Conselho Regional de jurisdição do local em

que o requerente pretende atuar, podendo ser em três formatos diferentes:

- **Provisório**, com validade de um ano, para profissionais recém-formados;
- **Temporário**, para diplomados no exterior que venham a desempenhar alguma função no Brasil, com contrato por período determinado;
- **Definitivo**, para profissionais já diplomados.

“O registro indica que se trata de um responsável técnico devidamente capacitado e habilitado. Ao passo em que, quando se contrata um executor leigo, tal pessoa não oferece garantia alguma de que está agindo conforme o que a Legislação



pede”, afirma Carvalho. “Assim como na Saúde, por exemplo, que tem o médico cardiologista e o ortopedista, entre outros, também existem divisões de profissões na Engenharia, sendo que cada uma delas tem limitações e só pode atuar até determinado ponto”, complementa.

ART

Esses limites também são definidos em um outro documento, a Anotação de Responsabilidade Técnica (ART). A ART, conforme instituído pela Lei 6.496/1977; é uma obrigação para todas as situações de execução ou prestação de serviços dentro das profissões abrangidas pelo Sistema Confea/Crea.

De modo geral, são três tipos de ARTs: obra ou serviço, desempenho de cargo ou função e múltipla, para serviços rotineiros executados em grande quantidade, em um mesmo mês ou receituário agrônômico. A saber, quaisquer atividades de engenheiros, agrônomos e geocientistas devem ser indicadas em ART.

“A ART tem duas vertentes. Uma, que garante a presença de um profissional avalizado pelo Conselho, e outra, que indica a atuação daquele profissional, protegendo-o no caso de intercorrências fora das suas limitações”, destaca o coordenador-adjunto da CEAP do Crea-SP. O

grande diferencial é, quando cumpridas essas exigências, que o profissional torna-se declaradamente responsável pela atividade que exerce.

Para o consumidor, a escolha entre um profissional habilitado e registrado e um executor leigo traduz-se em qualidade e segurança do serviço final, mitigando riscos de ocorrências. O Crea-SP disponibiliza, no site www.creasp.org.br, uma área de consulta pública que pode ajudar nessa decisão, pois possibilita a pesquisa por empresa e por profissionais, para saber se estão devidamente registrados, além de permitir a verificação da autenticidade de certidões de ART. “Esse consumidor também pode buscar conhecer o histórico do profissional ou da empresa que quer contratar, ouvindo a experiência de clientes anteriores, ou mesmo, na internet”, acrescenta o engenheiro.

Denúncia

Caso seja identificada alguma infração, como ausência de responsável técnico em projetos ou obras, falta de placa de identificação, produção irregular de material ou obras clandestinas, é possível denunciar diretamente ao Crea-SP, tanto on-line, via site, quanto pelos telefones 0800 017 18 11 ou 0800 770 27 32.

“O profissional pode ser responsabilizado

civil e criminalmente pela sua atuação se comprovadamente irregular, além de passar por um processo administrativo, para entender se a ocorrência é passível de punição, podendo receber uma simples advertência reservada até a suspensão do registro, dependendo da gravidade”, finaliza. Se o executor não for registrado, o caso é tratado pela polícia e avaliado pelo Judiciário.

Fiscalização

A fiscalização do Crea-SP tem caráter orientativo, a fim de evitar exposição da sociedade ao risco de uma atuação profissional irregular. Para isso, o Conselho conta com uma equipe de agentes fiscais e com o auxílio de mais de 1.600 profissionais, que atuam nos 645 municípios do Estado como Inspetores.

Fonte: Crea-SP

A Associação Regional de Engenheiros de Tatuí está sempre à disposição dos Profissionais do Sistema CONFEA/CREA e da Sociedade Civil para sanar dúvidas
FONE/WHATS: (15) 3251-2784
E-MAIL: aretatui@outlook.com
SITE: www.aretatui.com.br
INSTAGRAM: @aretatui



2022: um ano de mudanças e desafios

Guerra na Ucrânia e crise energética: entre os principais assuntos



Este ano de 2022 foi de inúmeros desafios; porém, o país superou muitos deles! Esperamos que 2023 seja um ano bem melhor, embora saibamos que promete ser bem desafiador. Precisamos acreditar que dias melhores virão!

Com o fantasma da pandemia da Covid-19 ainda rondando nossa vida, 2022 também pode ser lembrado como o ano em que o perigo de uma guerra de proporções mundiais nunca esteve tão próximo, devido à invasão da Ucrânia

pela Rússia, um confronto que pode colocar o ocidente, representado pelos países que fazem parte da OTAN (Organização do Tratado do Atlântico Norte), em combate direto contra um inimigo histórico: a Rússia e os delírios expansionistas de Vladimir Putin. Ainda que o autocrata russo sinta-se ameaçado pelo avanço da Aliança Militar Ocidental, com a adesão de antigas ex-repúblicas soviéticas, nada justifica a invasão de um estado soberano, como foi o caso da Ucrânia. Passados vários meses do início desta guerra, os ucranianos não só con-

seguiram resistir ao poderoso (talvez não seja tanto assim) exército vermelho, como em algumas situações, fizeram os russos baterem em retirada. Vários analistas avaliam que a invasão foi um erro estratégico de Putin, que avaliou mal o grau de resistência dos ucranianos.

A guerra também evidenciou como o mundo é dependente, ainda, de matrizes energéticas, como o carvão, o petróleo e o gás natural. Como a Rússia é grande fornecedora de petróleo e gás, principalmente para a Europa, a chegada do inverno preocupa autoridades e cidadãos do Velho Continente, que não sabem como farão para se aquecerem com a chegada do frio rigoroso.

A preocupação com a falta de petróleo levou os EUA a se reaproximarem da Venezuela e a suspenderem algumas sanções, permitindo que algumas empresas americanas voltem a negociar o petróleo venezuelano.

2022 também foi um ano de efetivas perdas. A morte da rainha Elizabeth II (Reino Unido) revelou como a monarca era querida, não apenas por seus súditos, mas por bastante pessoas, ao redor do globo. Falando em Inglaterra, nunca o país teve tantos Primeiros Ministros em tão curto espaço de tempo. A crise econômica, os problemas gerados pela pandemia e os desmandos políticos fizeram o país trocar de comando mais rápido que Lewis Hamilton conquista suas poles. Fã declarado de Ayrton Senna, o piloto britânico repetiu o gesto do ídolo ao dar uma volta com a bandeira brasileira, no GP do Brasil.

Por aqui, deu-se adeus a pessoas famosas, como o ex-governador do Estado de São Paulo, Luiz Antônio Fleury Filho, o comediante e ex-apresentador da Rede Globo Jô Soares, o cineasta e diretor Arnaldo Jabor, o Artista Plástico Ângelo Venosa, o ator Milton Gonçalves, a atriz e humorista Claudia Jimenez, a ex-jogadora de vôlei Maria Isabel Barroso Salgado e os cantores, compositores e escritores Gal Costa, Rolando Boldrin, Elza Soares e Erasmo Carlos. Acreditamos que o céu está mais alegre e musical.

No cenário político internacional, Benjamin Netanyahu foi eleito mais uma vez como Primeiro-Ministro de Israel, um país que também vive em grande turbulência política, com sucessivas eleições, nos últimos anos. Investigado por corrupção, Netanyahu volta ao poder, agora, aliado à direita mais radical.

Nos EUA, as eleições parlamentares fortaleceram o presidente Joe Biden. Por outro lado, o ex-presidente Donald Trump, alvo de inves-



tigações, tenta voltar à Casa Branca pelo partido Republicano.

E aqui no Brasil, Luiz Inácio Lula da Silva é eleito presidente pela terceira vez, em disputa apertada com Jair Bolsonaro. Passadas as eleições, simpatizantes do atual presidente iniciaram uma série de manifestações por todo o país e ainda seguem até o dia atual. Porém, a transição segue.

Na economia, após um período de deflação, os preços voltaram a subir. O mercado está atento às mudanças do futuro governo, sobretudo no que diz respeito ao nome do futuro Ministro da Economia e ao orçamento federal para 2023. Na área social, casos de violência contra minorias, como mulheres e negros, aumentam.

Na questão ambiental, a esperança é de mudança radical na política ambiental brasileira. Alemanha e Noruega liberam dinheiro para o Fundo Amazônia. No esporte, o Brasil entra em ritmo de Copa do Mundo. Resta-nos torcer para que desta vez o Hexa chegue!

Região

Aqui, pelos lados da nossa região, noticiamos muita coisa boa, mas também, vários temas sensíveis. Nos últimos 365 dias, muitas histórias foram contadas, através das páginas da Revista Hadar. Assuntos que despertaram o interesse dos leitores. Começamos o ano com esperança, através dos relatos e depoimentos de pessoas sobre suas expectativas, projetos e esperanças para o então novo ano de 2022, que se estava iniciando. Veja agora como foi o ano, em nossas páginas!



Janeiro

Começamos o ano com inteiras energias positivas. Ano Novo; vida nova! A frase pode parecer clichê, mas o fato é que, com o encerramento de um ano e o início de um novo período de 365 dias, o ser humano renova sua esperança, sua fé em um futuro melhor, em que haja mais harmonia, PAZ e BEM. Esses são alguns dos desejos que a Hadar ouviu de alguns entrevistados, que falaram sobre suas expectativas para 2022. (Entre elas o fim da pandemia). Não faltou, também, a esperança

de melhorias na política como um todo, com a cobrança aos nossos políticos para desenvolverem um trabalho com mais seriedade.

Ter esperança faz bem para a saúde das pessoas; estudos apontam que, pessoas que sofrem de determinada doença, mas acreditam (têm esperança) na recuperação, lutam com mais determinação por sua melhora. De certa forma, podemos dizer que, enquanto houver esperança, haverá humanidade. Haverá vida!



Fevereiro

O foco de nossa reportagem de capa foi Economia. Em tempos de crise econômica, agravada por crise de saúde pública, é essencial que as empresas – e mesmo profissionais liberais e autônomos – encontrem ferramentas para superar esse momento difícil e, pelo menos, continuar atuando no mercado. Um mercado cada vez mais dinâmico, como um verdadeiro caleidoscópio de possibilidades, tendências, segmentos. Enfim, sobreviver em um país como o Brasil realmente não é para amadores.

A publicidade, ou num conceito mais amplo, o *marketing*, vai ajudar sua empresa a vender seu produto, formar um conceito junto ao público consumidor e contribuir para a companhia conquistar maior espaço no mercado. Claro que o sucesso de uma empresa não se limita ao *marketing*, mas abrange uma série de coisas, como por exemplo: gestão empresarial, controle de custos, manutenção de padrões de qualidade e controle nos processos de produção, atenção às tendências de mercado, organização e disciplina. Uma boa liderança também faz a diferença.



Março

Nossa matéria especial teve como tema um dos pilares da economia do país: a construção civil, mostrando o potencial do interior paulista para investimentos no setor.

Isso porque o interior paulista está crescendo mais e mais. A presença 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, Votantim, Sorocaba e Itapetininga.



Abril

A liberdade foi o tema da edição de abril. E os riscos que esse valor, tão precioso ao homem, sofre nestes tempos. Em 2021, segundo relatório da ONG Freedom House, instituição sem fins lucrativos sediada nos EUA, duas em cada 10 pessoas no mundo viviam em países considerados não livres ou parcialmente livres. Mas o documento, divulgado no fim de fevereiro alerta para o perigo do avanço das autocracias no mundo e o risco que tal tipo de regime representa para a democracia.

Todo Ser Humano, no desenvolvimento de sua personalidade, tem o direito de formar a própria opinião, estabelecer as próprias crenças, cultivar pensamentos e ideais, tendo, por consequência, o direito de expressar os direitos. Do contrário, eles seriam de pouca ou nenhuma importância. A exteriorização é parte integral do desenvolvimento de ideias, da exploração mental e da autoafirmação. O poder de realizar sua potencialidade como Ser Humano começa nesse ponto, não podendo ser frustrado.

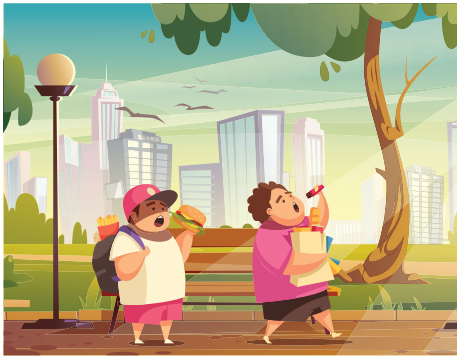
Portanto, a supressão de crença, opinião e expressão é, na verdade, uma afronta à dignidade humana, a negação da essencial natureza do homem, valor esse que impõe que o homem seja colocado no centro de toda a ordem jurídica.



Maio

O mercado de trabalho em constante evolução foi o assunto da vez. Em um mundo em que as mudanças acontecem cada vez mais rápido, os jovens que desejam entrar no mercado de trabalho devem começar desde já a pesquisar e preparar-se para um mundo de profissões novas, em que o profissional, seja de que área for, deve procurar ter uma visão completa de todo o setor produtivo, e não apenas de sua área de atuação. A dica vale também para trabalhadores que já estão inseridos no mercado, mas que precisam atualizar-se e estar atentos às novas tendências e demandas desse mundo cada vez mais tecnológico e preocupado com questões, como qualidade de vida, sustentabilidade e preservação ambiental.

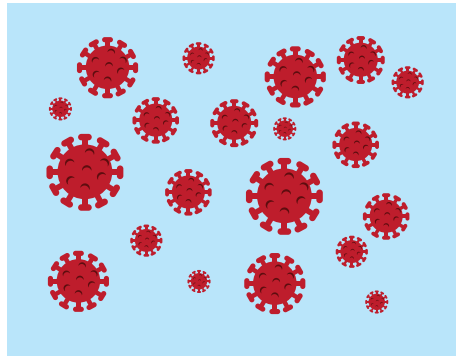
Essas e outras áreas são as mais promissoras no mercado de trabalho, nos próximos dez anos.



Junho

Novamente, a saúde está em pauta. No Brasil, segundo dados do IBGE, relativos ao ano de 2021, a obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos. É situação preocupante! De acordo com o SUS (Sistema Único de Saúde). Entre as crianças acompanhadas na Atenção Primária à Saúde, 14,8% apresentavam obesidade, na faixa etária até cinco anos (dados de 2019). A situação parece piorar: uma projeção feita pelo Ministério da Saúde aponta que, no ano de 2022, o número de crianças obesas no Brasil deve ser o dobro que o registrado em 2013. Se os índices con-

tinuarem crescendo na mesma proporção, em 2022 o país terá **46,5% dos meninos entre 5 e 9 anos sofrendo com a obesidade infantil.**



Julho

Após dois anos de convivência com a COVID-19, o Brasil registrava, até o dia 23 de junho, 31.894.505 casos da doença, com 669.612 mortes. Depois de um período de alta, a média móvel de mortes havia se estabilizado em 124 dia. A informação é do portal G1, que integra o consórcio de veículos de imprensa que divulgam os dados com base em informações fornecidas pelas Secretarias Estaduais da Saúde.

Desde o início da vacinação, mais de 167 milhões de brasileiros foram imunizados com a 2ª dose da vacina (mais a dose única) e outros 98 milhões receberam a dose de reforço. Segundo especialistas, a cobertura vacinal explica por que, o momento, a maioria dos casos de internação é de pessoas que não tomaram todas as doses de vacina.



Agosto

O aniversário de Tatuí foi o tema da edição de Agosto. Conhecida por sediar o maior Conservatório de Música da América Latina (o Conservatório Dramático e Musical Dr. Carlos de Campos), a cidade também é famosa por seus doces caseiros, atividade que preserva a culinária local e contribui também para movimentar a economia local e pela receptividade de sua gente, que faz com que Tatuí seja conhecida também como Cidade Ternura.

Tatuí destacou-se já no século XIX devido ao engajamento político e o pioneirismo na

luta pela abolição dos escravos. A preocupação com o bem-estar das pessoas é característica enraizada na vida do município. Não é à toa que Tatuí é a primeira no *ranking* de responsabilidade social, entre as cidades de porte médio no Brasil, segundo levantamento feito pela revista Isto É, divulgado no final do mês de junho.



Setembro

A violência contra a mulher vem aumentando em todo o mundo, nas últimas décadas, conforme dados de órgãos como a Organização Mundial da Saúde. Os dados, alarmantes, apontam que há alguma coisa muito errada, em nossa sociedade. Cerca de 700 milhões de mulheres são vítimas de violência, no mundo.

Felizmente, iniciativas como o Programa Patrulha da Paz, realizado através de parceria estabelecida entre o Poder Judiciário (através da Justiça Restaurativa e a Guarda Civil Municipal), implementadas na cidade de Tatuí, que visam ao auxílio de mulheres que são vítimas de violência, seja na forma física, sexual ou moral, têm ajudado salvar muitas vidas.



Outubro

Viajar é tudo de bom! O segmento de turismo, que responde por cerca de 4% do PIB (Produto Interno Bruto) brasileiro, parece imune às diversas crises que o país enfrenta, entre elas a pandemia da Covid-19, o preço dos combustíveis, ou mesmo, guerras internacionais. Se não pode viajar para o exterior, o brasileiro passeia por aqui mesmo. E convenhamos: neste Brasil de mais de oito milhões de quilômetros quadrados, há muita coisa

bonita a se ver, culturas locais a descobrir e novas experiências para conhecer e vivenciar!



Novembro

As mulheres mandam bem quando o assunto é empreender. Dados do Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (SEBRAE), em parceria com o Global Entrepreneurship Monitor 2020, mostram que mulheres correspondem a 46% dos empreendedores iniciais (com até 3,5 anos de empresa), segundo relatório GEM, divulgado em julho deste ano.

Segundo a plataforma LinkedIn, bastante usada por profissionais de diversas áreas, “mesmo com a crise causada pela pandemia do Covid-19, as mulheres conseguiram destacar-se no segmento do empreendedorismo”. De acordo com os dados do LinkedIn, a participação feminina no setor cresceu globalmente. Em 2020, o Brasil registrou um salto de 41% entre as mulheres que iniciaram algum negócio próprio. Entre os homens, o crescimento foi de 22%. Os números foram comparados aos do ano de 2019. Segundo o levantamento, o aumento é entendido como consequência de uma série de desafios que as mulheres têm enfrentado em sua vida profissional. Entre eles, está o fato de que a pandemia fez com que muitas delas assumissem a dupla responsabilidade de trabalhar e cuidar de casa e/ou família, forçando-as a buscarem mais flexibilidade que a oferecida por seus empregadores.



“Deixo a vida me levar”

E para 2023, o que esperar? A Hadar ouviu algumas pessoas sobre o que esperam, do ano que está chegando. “Não tenho nenhuma expectativa para o Ano-Novo. Fico de camarote, só vendo o que acontece e deixando a vida me levar, como Deus quiser. Temos escolha?”, afirma a artesã Arlete Neves, de 63 anos.

Sobre projetos para o futuro, ela conta que “fui convidada para participar de um projeto em uma escola de São Paulo, para dar oficinas de artesanato, mandei um e-mail com um resumo do que faço e fui escolhida. Fico muito feliz com isso, porque é mais um sonho realizado; já dou aulas como voluntária, mas agora vou ser remunerada; transmitir meus conhecimentos artísticos é sempre grande prazer”.

A artesã afirma ainda que “desejo a todos meus amigos e familiares, e meus amigos da internet, que são vários, (que a gente não se conhece pessoalmente, mas estão dentro do meu coração), que o Natal não seja um momento só de oportunidades financeiras, mas não nos podemos esquecer de que é aniversário do nosso maior Amigo e Irmão, Jesus Cristo. Que todos possam viver uma vida plena e de harmonia e amor ao próximo e um ano novo cheio de bênçãos e paz”.

“Começar de novo”

A empresária itapetiningana Mariana Riedel Assayd, de 67 anos, pretende reinventar-se em 2023. “Começar de novo, como já fiz em muitas ocasiões. Quero comprar um imóvel na praia e morar lá. Não sei se consigo para este próximo ano, mas sonhar é preciso. Um Natal de Luz a todos!”

“Oportunidades”

Para o empreendedor Marco Bueno, 2022 foi um ano bom. “Tive muitas oportunidades de negócios”. Com relação a 2023, porém, ele está pessimista. “(As expectativas) são péssimas se este governo do PT realmente entrar para o poder. Pois tudo que foi feito pelo atual governo será jogado no lixo. Aliás, não é só a minha visão de empreendedor, mas de muitos outros”.

Apesar do pessimismo, Bueno diz ter o projeto de investir em “uma indústria do segmento alimentício”. Finalizando, ele deseja “a todos os brasileiros coragem e determinação em 2023”.

Ano desafiador

Para a empresária Vanessa Xavier, de 43 anos, 2022 foi um ano “desafiador, mas de muitas realizações e aprendizado. Para o ano que vem, a minha expectativa é que seja um ano de mais resiliência”.

Para 2023, a empresária pretende “tirar vários projetos do papel e dedicar-se mais à família. Desejo a todos amigos e parceiros um Natal repleto de Deus na vida de cada um e um Ano-Novo cheio de paz e muito amor. Que Deus abençoe grandemente a vida e família de todos”!





Casa e Lar

Casa é uma construção de cimento e tijolos.
 Lar é uma construção de valores e princípios.
 Casa é o nosso abrigo das chuvas, do calor, do frio...

Lar é o abrigo do medo, da dor e da solidão.
 Casa é o lugar onde as pessoas entram para dormir, usar o banheiro, comer. Onde temos pressa para sair e retardamos a hora de voltar.

O lar é o lugar onde os membros da família anseiam por estar nele, onde refazem suas energias, alimentam-se de afeto e encontram o conforto do acolhimento. É onde temos pressa de chegar e retardamos a hora de sair.

Numa casa, criamos e alimentamos problemas.
 O lar é o centro de resolução de problemas.

Numa casa, moram pessoas que mal se cumprimentam e pouco se suportam.

Num lar, vivem companheiros que, mesmo na divergência, apoiam-se e nas lutas, solidarizam-se.

Casa é local de dissensões, conflitos, discórdia...
 No lar, as dissensões e os conflitos, existindo, servirão para esclarecer e engrandecer.

Numa casa, desdenha-se dos nossos valores.
 No lar, sonhamos juntos.

Numa casa, há azedume e destrato.
 Num lar, sempre há lugar para a alegria.

Numa casa, nascem muitas lágrimas.
 Num lar, plantam-se sorrisos.

A casa é um nó que oprime, sufoca...
 O lar é um ninho que aconchega.

Se você ainda mora em uma casa, é demasiado importante tomar providências para transformá-la com urgência em um lar, pois os dias passam rápido e nossa principal tarefa de auto-descobrimto é, justamente, sairmos das ilusões e buscarmos o que realmente tem valor.

O resto, é só energia desperdiçada durante a caminhada.

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram: @luiscarlosmagaldifilho



Negócios Integrados

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

Boas Festas!

Qualidade de Vida





Casos de covid aumentam, no país

Casos de gripe (vírus Influenza) também estão aumentando, em número significativo

Nas últimas semanas, devido ao aumento dos casos de COVID-19, as autoridades sanitárias voltaram a recomendar o uso de máscaras em locais públicos, com grande aglomeração, como os aeroportos e estações rodoviárias. A medida visa desacelerar o avanço de casos, já que inúmeras pessoas não completaram o cronograma de vacinação.

Boletim da Fiocruz, divulgado no último dia 23 de novembro, mostra o aumento de Sars-CoV-2 (Covid-19) entre os casos positivos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em estados de todas as regiões do país. No Rio de Janeiro, São Paulo e Paraíba, esse crescimento destaca-se e é mais acentuado até o momento. Referente à Semana Epidemiológica (SE) 46, período de 13 a 19 de novembro, a análise tem como base dados inseridos no Sistema de Informação de Vigilância Epidemiológica da Gripe (Sivep-Gripe) até o dia 21 de novembro.

O estudo destaca que cada vez mais estudos apontam o aumento de casos graves de Covid-19, que começou a partir do final de outubro e início de novembro. Na tendência de longo prazo (últimas seis semanas), 15 das 27 unidades federativas estão com tal cenário. Este sinal pode ser encontrado principalmente entre a população adulta e nas faixas etárias acima de 60 anos.

Devido ao claro cenário de aumento nos casos de SRAG por Covid-19, o pesquisador Marcelo Gomes defende a importância de

medidas de proteção. “Para diminuir a transmissão do vírus, é extremamente importante que a população retome o uso de máscaras adequadas em situações de maior exposição, como transporte público, locais fechados ou mal ventilados, aglomerações e nas Unidades de Saúde. Além disso, estar com a vacinação em dia é fundamental para diminuir o risco de agravamento da doença”, reforça o coordenador do InfoGripe.

Aumento de mais de 60% nos testes positivos

Segundo a Fiocruz, o estudo do crescimento foi nas tendências de curto a longo prazo (de três a seis semanas). Em um período de quatro semanas, a COVID-19 respondeu por 61,8% dos casos positivos de vírus respiratórios, seguida pelo vírus sincicial (VSR), com 16,3% dos resultados positivos e pela Influenza A (6,2%) e B (0,2%).

Entre os óbitos, a presença desses mesmos vírus entre os positivos foi de 2,0% para influenza A; 0,0% para Influenza B; 0,7% VSR; e 93,3% Sars-CoV-2. Em relação ao vírus Influenza, observa-se queda nos estados que tiveram um aumento de casos durante os meses de setembro e outubro. Em São Paulo, o VSR mantém presença expressiva em crianças de 0 a 4 anos, além de apresentar retomada do crescimento nesse público, no Rio Grande do Sul e Santa Catarina.

Estados

Quinze das 27 unidades federativas apresentaram crescimento moderado na tendência de

longo prazo (últimas seis semanas) até a SE 46: Alagoas, Bahia, Ceará, Distrito Federal, Goiás, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Paraíba, Piauí, Rio Grande do Norte, Rio de Janeiro, Roraima, Santa Catarina e São Paulo. Na maioria desses estados, o aumento está presente na população adulta e nas faixas etárias acima de 60 anos. No Amazonas, onde o maior número de casos positivos para Covid-19 na população adulta iniciou-se mais cedo, tal cenário não refletiu aumento expressivo e duradouro de casos de Síndrome Respiratória notificados no Sivep-Gripe. O ligeiro crescimento identificado em outubro já apresenta estabilização, em patamares relativamente baixos.

Capitais

Dezessete das 27 capitais apresentam crescimento moderado na tendência de longo prazo até a SE 46: Aracaju (SE), Belém (PA), plano piloto e arredores de Brasília (DF), Campo Grande (MS), Curitiba (PR), Florianópolis (SC), Fortaleza (CE), Goiânia (GO), João Pessoa (PB), Maceió (AL), Natal (RN), Recife (PE), Rio de Janeiro (RJ), Salvador (BA), São Luís (MA), São Paulo (SP) e Teresina (PI).

Influenza

O aumento dos casos positivos de COVID-19 em novembro revela um quadro diferente da situação registrada em outubro, quando a Influenza A representou 24,6% dos casos confirmados, valor semelhante ao Sars-CoV-2 (Covid-19), que apresentou queda no predomínio de casos (26,4%), no mesmo período.

Picolinato de cromo

Mineral possui inúmeros benefícios



Cromo é um mineral essencial ao nosso organismo. Em pequenas quantidades, já é suficiente para gerar benefícios. O cromo trivalente é usado para suplementação, podendo melhorar os casos de diabetes do tipo II; auxilia no tratamento de obesidade, colesterol e envelhecimento.

“O picolinato de cromo é uma formulação com o mineral cromo, usada em suplementos alimentares, normalmente com o objetivo de ajudar na perda de peso. O cromo associado ao picolinato é mais facilmente absorvido pelo organismo. Além disso, pode contribuir para o melhor controle dos níveis de glicose no sangue”, explica a farmacêutica Marcela Gottschald (CRF8022).

Para emagrecimento, seu uso deve estar associado a uma dieta equilibrada e à prática de exercícios físicos. “Esse efeito deve-se à sua ação tanto na glicemia quanto na diminuição do apetite; lhe ajudaria a reduzir a quantidade de calorias consumidas ao longo do dia, levando a um déficit calórico”, orienta a profissional.

O cromo também é encontrado nos alimentos, como grãos integrais, carnes, vegetais, brócolis, laranjas, porém, em quantidades menores.

É indicada a ingestão diária de 35 mcg por dia (homens) e 25 mcg por dia (mulheres) abaixo dos 50 anos. Para pessoas acima de 50 anos, as quantidades recomendadas são menores: 30 mcg por dia (homens) e 20 mcg por dia (mulheres). Sendo que a orientação e indicação por

um profissional são indispensáveis, pois como todo medicamento ou suplemento, existem efeitos colaterais, como desconforto gástrico, também náuseas, vômitos e dor de estômago, dores de cabeça, problemas para dormir, tontura, alterações no humor e irritabilidade.

Quem tem problemas de saúde deve evitar o consumo do picolinato de cromo. Isso inclui quem sofre com distúrbios renais ou hepáticos, diabetes, problemas na tireoide, uso de corticoides, alergia a algum componente da formulação. Gestantes ou lactantes também não devem consumir o suplemento.

A falta de cromo no organismo ou sua absorção ineficaz nos intestinos pode causar intolerância orgânica de glicose, neuropatias periféricas e centrais.

23



PERSONAL PHARMA

farmácia de manipulação

www.personalpharma.com.br

Bombom de CactiX™

- Redução da retenção de líquidos;
- Diurético no gerenciamento de peso;
- Detoxificante na redução de medidas e celulite;
- Redução do índice de massa corporal (IMC).



Picolinato de Cromo

- Auxilia no tratamento do diabetes ou resistência à insulina;
- Regula os níveis de colesterol ruim e triglicérides;
- Diminui a fome e a compulsão alimentar;
- Melhora o metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras;
- Aumenta a massa muscular.

Faça-nos uma visita e comprove!!

* Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional habilitado.

Fale com seu médico ou farmacêutico.

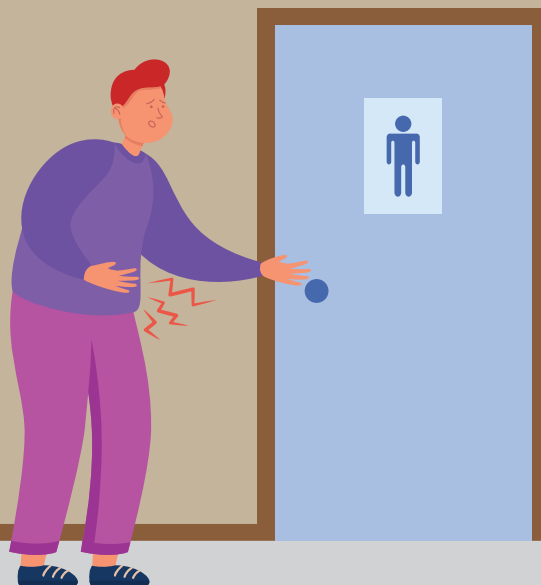


Eimcc

Imagem meramente ilustrativa.

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
@personal_pharma



Incontinência Urinária

Problema pode ser tratado e mesmo evitado

Pode ser que você já tenha passado por isso ou conheça alguém que sofre com a perda de urina involuntária ao tossir ou espirrar, ao subir escadas, ao pular corda, entre outras atividades. Isso não é normal e a incontinência urinária aos esforços acontece pela fragilidade ou lesão de estruturas que sustentam a bexiga e a uretra, sendo mais frequente em mulheres que já tiveram duas ou mais gestações, que passaram por parto normal, ou estão no processo de envelhecimento.

Em casos de incontinência urinária por esforço, o tratamento cirúrgico é o mais indicado, sendo a cirurgia de *sling*, em que se coloca uma faixa que funciona como uma tipoia, dando suporte à uretra, é bem comum. A cirurgia fortalece a região, aumentando a resistência da

uretra e evitando as perdas urinárias. Outra solução é a fisioterapia pélvica, considerada menos invasiva e traz melhora à autoconsciência corporal, ajudando ainda na função sexual.

A perda de xixi pode ocorrer de duas maneiras: “O músculo detrusor, que envolve a bexiga, contrai sozinho, impulsionando a urina para fora. Os músculos do assoalho pélvico, que envolvem a uretra, não contraem o suficiente para impedir a saída de xixi. Portanto, para evitar essa perda, é necessário impedir o detrusor de contrair sozinho, fortalecer os músculos do assoalho pélvico, diminuir a pressão de dentro do abdome que, quando aumentada, enfraquece o assoalho pélvico e ajuda a expulsar a urina”, orienta a ginecologista Giulia Cerutti (CRM-SP 158.557).

A profissional afirma que parar de fumar também é indispensável, pois a nicotina esti-

mula o músculo da bexiga a contrair sozinho. “Além disso, a tosse provocada pelo tabagismo aumenta a pressão abdominal. O álcool deve ser evitado, pois possui efeito diurético, que deixa a bexiga cheia e prejudica a resistência muscular do assoalho pélvico”.

Os alimentos com cafeína, ácidos e apimentados irritam o músculo da bexiga, fazendo que ele se contraia sozinho. O excesso de peso também aumenta a pressão intra-abdominal e enfraquece o assoalho pélvico.

“Ficar sem beber água deixa a urina mais concentrada e, assim, mais irritativa para a bexiga. Além disso, reduz a capacidade da bexiga, favorecendo perdas. Beber pouca água também deixa as fezes endurecidas; desta forma, deixa o intestino preso e aumenta a pressão intra-abdominal”, finaliza a profissional.

**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



*Feliz Natal
e um próspero
Ano-Novo!*

Amor-próprio

Tenha seu amor-próprio de volta: assuma o controle de sua vida, sem depender de ninguém



Amor-próprio: é com ele que assumimos quem somos, em nossa essência.

Sem amor-próprio, não é possível encontrar o sucesso, a plenitude da felicidade, a realização pessoal, profissional e nem mesmo encontrar um relacionamento amoroso duradouro.

Vivemos colocando a nossa vida na bandeja da vida do outro. Sendo assim, você se coloca à disposição do outro, e deixa de valorizar-se para valorizar o outro, perdendo cada vez mais a sua essência.

Amor-próprio é a aceitação de si mesmo sem julgamentos, sem expectativas. É a aceitação das suas qualidades, defeitos, conquistas, fracassos e escolhas, em sua vida.

Quem se ama, compreende sua imperfeição, pois todos somos imperfeitos, buscando melhorar a cada dia mais.

O autocuidado é necessário para conosco, independentemente da situação financeira, nível de escolaridade e demais situações em que vivemos, em nosso cotidiano.

Somos todos vítimas das crenças limitantes que trazemos, em nosso subconsciente, vestígios de uma criação rígida, com transtornos mentais, padrões de pensamentos pessimistas, medo de relacionar-se e de ser amado.

Para ter o amor-próprio de volta, é preciso abandonar o passado problemático, viver com vontades de estabelecer relacionamentos com você e com o outro, sem culpas e sem medos.

E eu lhe pergunto: como você quer ter relacionamentos duradouro, se você mesma não se ama?

A falta de autoamor resulta na crença de não-merecimento.

As pessoas passam a acreditar que não merecem ser plenamente felizes e abraçam a depressão e a solidão.

Para mudar essa crença, é necessário passar por uma (quase) extraordinária transformação pessoal. Esta, por sua vez, esbarra em vários obstáculos.

Infelizmente, a tendência dos seres humanos ainda é gostar do que é cômodo mesmo

que não seja saudável, agarrando a autocrítica, falta de esperança e a infelicidade. Por isso, é preciso escolher desenvolver o amor-próprio e persistir, quando você descobrir em você mesmo/a um defeito (ninguém é perfeito) ou falhar de alguma forma.

O amor-próprio é a chave para a autoestima, sucesso, autoconfiança e o autoconhecimento.

Quando aceitamos verdadeiramente quem somos, aprendemos a cuidar não apenas da nossa saúde mental, mas também, de nossa saúde física e da emocional.

Perceba o quanto estamos nas mãos do outro, vivendo para cuidar dos nossos pais, avós, parentes, vizinhos, do parceiro de relacionamento e não dedicamos parte do tempo para nós mesmo.

Perceba o descaso para com seus próprios sentimentos.

Para ter o seu amor-próprio de volta e assumir o controle da sua vida, sem depender de ninguém, você precisa apenas querer amar-se e aceitar sua jornada, seja ela florida ou com espinhos, sem julgamentos, apenas se permitindo viver a jornada.

Abaixo seguem algumas dicas para você iniciar essa jornada de autocuidado e amor-próprio: Coloque-se em primeiro lugar. A negligência aos seus desejos pessoais pode conduzir à depressão, esgotamento mental ou ansiedade. Permita-se desfrutar de sua companhia e dos seus desenhos pessoais. Existe uma sequência de colocação de ordens no triângulo da vida que eu sempre sugiro aos meus pacientes:

1º - DEUS

2º - VOCÊ

3º - FAMÍLIA

4º - TRABALHO

Não inverta essa ordem!

Conheça os seus limites

Torne-se a prioridade número um, em sua vida. Para isso, descubra os seus limites. Você pode ser benevolente e ajudar as pessoas, é claro. O problema dessa postura encontra-se no excesso de atenção ao outro. Quando você passa a prejudicar-se em prol de outras pessoas, precisa avaliar os seus limites pessoais.

Perdoe os seus erros

Todos nós erramos, sem exceção. Os erros acontecem porque não somos criaturas perfeitas, capazes de prever o futuro e controlar cada detalhe dos acontecimentos. Quando queremos ser perfeccionistas, enfrentamos medo de conflitos, o que causa estresse e ansiedade. Esse ciclo é propício para o surgimento de transtornos mentais.

Permita-se perdoar e aprenda a perdoar

Encontre um propósito. O que faz o seu coração palpitar? Um propósito de vida tem a capacidade de deixar-nos sempre alegres, além de motivar-nos a sair da cama, todos os dias. Abraçar um propósito, também conhecido como sonho ou aspiração, e correr atrás 25 das etapas para que ele se torne realidade é um sinal de amor-próprio. Afinal, você se permite fazer algo que sempre quis e que traz motivação e alegria, em suas veias.

Aceite que você é único

Pare de se comparar ao seu vizinho, à sua amiga, ao seu guru, pois sua história é única e em nada deve assemelhar-se a do seu próximo. Cada um tem uma história pessoal e uma bagagem própria de experiências de vida.

Cada árvore da seus próprios frutos; se permita você florescer.

Portanto, aceite que você é especial do jeito que é. Não se cobre para ter uma história semelhante à de uma personalidade de sucesso ou a alguém digno de sua admiração. Caminhe com os seus próprios pés, fazendo uso de suas competências e qualidades.

Caso necessite de um apoio maior, você pode buscar terapia.

Um dos muitos objetivos do acompanhamento psicológico é o fortalecimento do autoamor, através da compreensão da personalidade.

Permita-se abraçar-se, amar-se e dê a você o seu melhor sorriso. Não se preocupe se você vai ou não agradar ao outro; primeiro agrade a você!

JEEP FEST

SOROCABA



Aventura sobre 4 rodas

Jeepfest Sorocaba 2022 reúne jipeiros de toda a região para encontro beneficente

Jipeiros de toda a região estiveram reunidos no Jeepfest, um evento beneficente, realizado no último mês, em Sorocaba. A iniciativa deu *start* ao Campeonato Brasileiro de Radical 4x4 de 2023, que terá uma etapa no município sorocabano.

A disputa, dividida em diversas categorias (pneus, tamanho e outros), contou com a participação de campeões brasileiros do Radical

e Paulista, que estiveram na pista com 12 veículos preparados, sendo uns profissionais e outros, amadores.

Com um evento realizado de maneira beneficente, toda a renda do estacionamento, além da doação de alimentos e leite, foi direcionada ao Lar São Vicente de Sorocaba.

O jipeiro Marcelo Caramante, do grupo “Liberdade Off Road 4x4”, foi o responsável pela realização do encontro. “Somos uma fa-

mília, temos 18 carros entre todos os familiares, em que 64 pessoas participam”, conta.

Este foi mais um dos eventos que os jipeiros realizam, já que eles frequentemente fazem ações para arrecadar fraldas geriátricas e kits higiênicos para doação. E em breve, novos eventos em prol aos necessitados deverão ser realizados, pelos amantes do 4x4.

Para quem não conhece, o termo *off road* significa “fora da estrada”. A saber, esportes praticados em veículos automotores ou não em locais de difícil acesso pode ser considerados *off road*. Geralmente, quem faz parte desse universo, são os jipes, SUVs e picapes. Mas a terminologia pode ser aplicada a passeios de moto e bike, desde que sejam em estradas de terra e longe dos centros urbanos. Essas atividades ao ar livre estão sintonizadas com a natureza e valorizam a coletividade, os momentos memoráveis e a vida saudável.

Vale ressaltar que os veículos com tração 4X4 são os mais indicados para *off road*, pois têm todas as condições para ultrapassar obstáculos, além de resistência para suportar longas horas, em estradas de terra. Os motores são preparados para a prática do esporte, com suspensões que aguentam buracos e barrancos, sendo que o tracionamento também é fundamental para garantir estabilidade em subidas barrentas, mantendo o veículo firme e com resistência para não atolar.

Entretanto, além do amor pelo esporte e pela natureza, o que move os jipeiros, principalmente o grupo “Liberdade Off Road 4x4”, é a solidariedade.





Gripe H3N2

Com as diversas alterações climáticas, é comum que a gripe vá e volte. Mas, desta vez, nova cepa do subtipo A começou a dar as caras. É a H3N2, conhecida também como Darwin.

Há três tipos de vírus Influenza circulando, entre eles, A, B e C, sendo que os dois primeiros são mais propícios a provocar epidemias sazonais, mas o último costuma registrar alguns casos mais leves.

Segundo a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), o tipo A da Influenza é classificado em subtipos, como o A (H1N1) e o A (H3N2). Já o tipo B é dividido em duas linhagens: Victoria e Yamagata. Embora possuam diferenças genéticas, todos os tipos podem provocar sintomas parecidos, como febre alta, tosse, garganta inflamada, dores de cabeça, dor no corpo e nas articulações, calafrios e fadiga.

O vírus H3N2 é uma variante do vírus Influenza A, que é um dos principais responsáveis pela gripe comum e pelos resfriados, transmitidos entre pessoas por meio de gotí-

culas liberadas no ar quando a pessoa gripada tosse ou espirra.

No início do contágio, há febre alta, inflamação na garganta, calafrios, perda de apetite, irritação nos olhos, vômito, dores articulares, tosse, mal-estar e diarreia, principalmente em crianças.

Como na maioria das doenças, a prevenção é a melhor alternativa e pode ser feita através do distanciamento social, uso de máscara e higiene correta das mãos, com água e sabão, além do álcool em gel.

Geralmente, o período de incubação do vírus H3N2 é de três a cinco dias, quando os sintomas serão iniciados. Mas, existem casos assintomáticos, quando não haverá nenhum tipo de reação.

Durante o tempo de incubação ou em casos de infecções assintomáticas, também existe a possibilidade de transmissão da doença, que varia entre 14 dias em crianças e 7 dias nos adultos, sendo que pode ocorrer até um dia antes do início do surgimento dos sintomas. O período de maior risco de contágio é quan-

Cuidados: serem tomados para evitar a propagação da doença

do há sintomas, sobretudo, febre.

O Ministério da Saúde recomenda que, ao apresentar sintomas gripais, uma Unidade de Saúde seja procurada, pois mesmo com letalidade menor que a Covid-19, o H3N2 tem mais chances de evoluir para casos graves em 27 grupos de risco (crianças, idosos, gestantes e indivíduos com comorbidades); a propagação do vírus pode ter relação com a baixa cobertura vacinal contra a gripe e com a flexibilização das medidas de restrição e prevenção adotadas contra a Covid-19.

O Brasil possui vacinas que têm, em sua composição, a proteção contra a ação da cepa H3N2. No entanto, como os anticorpos da vacina contra a gripe diminuem com o passar dos meses, a imunização deve ser feita anualmente. Lembrando que se a pessoa apresentar algum sintoma gripal, além da febre, é recomendado o adiamento da aplicação da vacina, até a melhora. Um profissional deve ser consultado antes da administração de qualquer remédio ou vacina.

A Hadar apoia essa causa!



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

f /hadar.tatui | i /revistahadar

☎ (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

Ser Voluntário

Um ato de amor ao próximo



Voluntário: Aquele que se compromete a um trabalho, ou assume a responsabilidade de uma tarefa, sem ter obrigação de fazê-la. É de maneira espontânea que o projeto “Amigos da Alegria”, de Itapetininga, leva esperança para milhares de famílias.

Há doze anos, a cirurgiã dentista Júlia Carolina Freitas de Proença, junto com um grupo de amigos, passou a realizar visitas em instituições infantis, asilo e hospital da cidade. “Em datas comemorativas, arrecadamos ovos de Páscoa e brinquedos para serem distribuídos em bairros carentes da cidade. No Natal, geralmente, realizamos jantar beneficente com bingô e todo o dinheiro arrecadado é destinado à compra de brinquedos, a serem levados pelo Papai Noel aos bairros mais carentes e instituições”, conta.

A entrevistada conta que, nos últimos anos, os voluntários conseguiram alcançar sete bairros, com mais de três mil brinquedos. “Adoramos embrulhar todos para as crianças terem uma surpresa ao abri-los. Acredito que fazer parte desse projeto só traz mais amor à minha vida. Por isso, sempre falo que sou eu quem recebo a alegria em todas as datas, quando realizamos a entrega dos presentes. Sem o projeto, talvez eu não tivesse tanto amor ao próximo como tenho hoje”, afirma Júlia.

Ela ainda ressalta que a ajuda de patrocinadores é bem-vinda e que voluntários também podem fazer parte do projeto, pois quanto mais pessoas para fazer o bem, mais longe o “Amigos da Alegria” chegará.

Outra iniciativa de destaque, mas desta vez em Tatuí, é o “Nós Por Eles” – “Nosso trabalho tem a missão de saciar a fome das pessoas e levar um pouco de esperança, orientação, saúde e muito amor e os que deles necessitam.

Semanalmente, fazemos visitas para as famílias carentes; entregamos cestas básicas, leite, produtos de higiene pessoal, itens para bebês, fraldas, ração para animais. Todas as doações que recebemos com muito carinho dos doadores, que

são anjos e nos ajudam a realizar esse projeto tão lindo, e que beneficia famílias do município”, conta Ana Paula Lourenço Flório Mendes, Enfermeira e voluntária há quatro anos.

Eles costumam realizar eventos anuais, Páscoa, Yakisoba Solidário, Dia das Crianças, Natal, Rifas, fundos para causas maiores. “Também temos um cuidado especial direcionado aos idosos, como banho, curativos, administração de medicamentos, entre outros. Reunimo-nos para auxiliar um senhor que está com dificuldade na alimentação; ajudamo-los mensalmente com marmitta, nosso trabalho não para”, ressalta.

Ao todo, 37 voluntários fazem parte do grupo, entre eles, a dona Nilze, de 87 anos, portadora de Alzheimer que, além de participar das atividades do projeto, ama ajudar ao próximo. Ela é avó da Ana Paula.

“No Natal, nós nos reunimos para arrecadar cestas básicas, chocotones e panetones para levar às pessoas carentes que, por vezes não terão o que comer, na ceia natalina. Serão beneficiadas de 100 a 150 famílias. Por isso, esperamos conseguir bater nossa meta. Desta forma, estamos divulgando nas redes sociais @nossporelescomamor e colocamos a descrição dos itens referentes ao valor doado. Temos o pix do projeto também (nossporelescomamor@gmail.com)”, ressalta a entrevistada.

Ana afirma que os voluntários são demasiadamente importantes para o projeto. “Eu, como voluntária, posso dizer que cada um contribui da maneira que pode, seja buscar uma doação, ir a um evento, arrecadar fundos, limpar a sede, fazer marmittas 1 vez no mês, fazer visita domiciliar, levar cestas, participar do grupo do WhatsApp, reuniões, indicar família em dificuldades, debater, dar sugestões, ter responsabilidade, compartilhar publicações da nossa página, enfim, há muitas atividades, parte burocrática do projeto, sempre existe algo que possa fazer. A vida é corrida para todos; porém quando amamos ajudar o próximo verdadeiramente, conseguimos conciliar a rotina com o

projeto. Eu digo que, para ser voluntário, precisa mais do que amor: precisa ter coragem e não desistir. Ser voluntário não é fácil; passamos por muitas batalhas físicas e emocionais. Todavia no final, tudo vale a pena, cada suor, cada esforço, cada lágrima ao vermos nosso trabalho concluído com êxito é a maior alegria e a certeza de que é um chamado de Deus. Tenho muito orgulho de ser voluntária do Nós por Eles. Tenho muito a agradecer à Jéssica Leme e à Tatiana Galvão, que são as duas responsáveis pelo projeto e que amam o próximo”, complementa.

Também em Tatuí, a professora de dança Mariana Ribeiro tornou-se um exemplo de solidariedade. Nos anos de 2016 e 2017, ela realizou um Festival de Danças Árabes, sendo que os espectadores levavam brinquedos para assistir ao evento. As doações foram direcionadas para os alunos da Apae (Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais) e para crianças da cidade. “Sempre tive o sonho de presentear as crianças, no Natal, e pensava naqueles que não tinham essa oportunidade. Como o festival era muito grande, com diversos profissionais envolvidos, e também com a chegada da pandemia, tudo foi paralisado. Assim, este ano, o “Natal Show” voltou, com a arrecadação de mais de 300 brinquedos, através de duas apresentações da Companhia de Dança Mariana Ribeiro. Eles vão à Conferência dos Vicentinos da Paróquia Santa Cruz e também para outros locais”, conta a entrevistada.

Mariana diz que o espetáculo foi baseado no filme “O Rei do Show”, trazendo também uma mensagem deveras bonita sobre o valor das pessoas, independentemente de como são elas, mostrando que todo mundo é importante, tem o seu dom e é especial.

Voluntariamente, Mariana Ribeiro, Ana Paula, Júlia, Jéssica, Tatiana e tantos outros voluntários levam mais do que brinquedos e alimentos. Eles transmitem amor e afeto para muitas famílias.

CULTURA



“BAILA O AMOR EM MINHA ALMA”

A noite desce tépida e calma...
Carrega um vento leve com olor de rosa.
Baila a saudade tua em minha alma,
Qual estrela luzente e poderosa.

O meu sonho contém esperança
Do teu amor estar junto a mim,
Chegas com tua fala doce e mansa,
A envolver-me de afeto, assim... assim...

Em plena noite, abriu-se o luar;
Tornou-se silêncio profundo, crescente,
Para teus passos eu escutar.
E tu chegaste lindo, sorrateiramente!

Meu olhar transbordante de afeição, reluz
Ao sentir a energia do teu terno abraço.
Meu ser é um rio de luz,
Ao pousar a cabeça em teu regaço.

O coração palpita de alegria, em chama.
Senti tuas carícias, teu querer ardente.
Teu amor pelo meu amor clama...
Colhi teus beijos sófregos e quentes.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*



Natal da APAE de Tatuí

Natal, Natal, Natal...
Natal belo é cheio de luz...
Natal, Natal, Natal...
Natal do Menino Jesus!

Natal, Natal, Natal...
Uma estrela que nos conduz...
Natal, Natal, um Feliz Natal;
Uma noite repleta de luz!

Os anjos cantam hinos de louvor...
Anunciando a Paz e muito Amor;
A alegria invade o coração...
Comemorando a nossa união...

A noite é de esperança e de luz...
Paz na terra — nasceu Jesus!
A APAE deseja um Feliz Natal;
Um lindo e Feliz Natal!

Paulo Costa (Pacco) e Madalena Romagnolo





Foto: Conservatório de Tatuí

Espetáculo Kitembo

Teatro une estudantes do Conservatório de Tatuí e integrantes da APODET

31

A Companhia de Teatro do Conservatório de Tatuí surgiu no ano de 2009 e tem como objetivo reunir alunos bolsistas para participação de todas as etapas teatrais, desde a criação cênica, até a apresentação ao público. Coordenado por Thiago Leite, o Grupo Artístico já circulou em festivais dentro e fora do Estado de São Paulo, sendo reconhecido em diversas premiações. Nos últimos anos, dedicou-se a encenar obras da dramaturgia brasileira contemporânea.

Recentemente, estreou o espetáculo “Kitembo – entre nascedouros e poentes”, no Teatro Procópio Ferreira de Tatuí.

A dramaturgia de Cristiane Sobral conta três histórias que acontecem, no seio de uma comunidade. É a partir do nascimento de duas meninas, de uma misteriosa história de amor e de um chamado às mulheres para se tornarem caçadoras, que Kitembo revela-se, conduzindo as chegadas e as partidas deste mundo.

A peça fez parte da programação artística de espetáculos dos Grupos Artísticos do Conservatório para a temporada 2022 e contou com a participação de integrantes da Associação das Pessoas com Deficiência de Tatuí (APODET), que contracenaram com os alunos da Escola de Música.

Segundo o coordenador da Cia. de Teatro e diretor da peça, Thiago Leite, a obra marca a importância da pesquisa sobre Teatro e

Democratização na Arte em todo o processo de criação. “A realização do espetáculo revelou uma série de aprendizados e experiências marcantes para todo o grupo. Primeiro, pela oportunidade de trabalhar com uma dramaturga e escritora renomada como Cristiane Sobral, que nos presenteou com três histórias incríveis e vivências profundas, ao longo do ano. Ela nos apresentou a um universo ficcional inspirado em diversas imagens do tempo da cosmovisão bantu”, destaca Thiago.

A parceria com a APODET também foi memorável. “Durante todo o processo de concepção, a convivência entre pessoas com e sem deficiência – nas improvisações, nas elaborações de imagens corporais e sonoras e mesmo na investigação de recursos de acessibilidade e inclusão – foi decisiva para a construção das cenas. Neste sentido, a presença dos integrantes da Associação foi fundamental para a criação do espetáculo. Juntos, fomos compreendendo os elementos de audiodescrição e a Língua Brasileira de Sinais (LIBRAS), como fios importantes para a tecitura de toda a dramaturgia”, afirmou Leite.

A APODET realiza um trabalho fundamental na vida das pessoas com deficiência de Tatuí, há mais de duas décadas. Tem o objetivo de incluir e dar voz, além de proporcionar mais oportunidades aos integrantes, tornando-os agentes, em várias ocasiões / circunstâncias.

Pequeno Notável



Ela tem apenas 13 anos, porém já é grande atleta. A tatuiana Ana Laura Domingues Trevisan integra a Equipe sub14 de Ginástica Artística, da Prefeitura de Boituva. Por isso, mantém rotina de 3 horas de treino no período da tarde, de segunda a quinta. Às sextas-feiras, ela se dedica ao pilates e ao treino funcional. Recentemente, iniciou a prática de corrida de rua, aos sábados de manhã.

Ela está no 8º ano escolar e, nas horas vagas, gosta de assistir a séries, de tocar seus instrumentos musicais e fazer exercícios físicos, que nunca deixa de lado.

Embora sua paixão seja a ginástica artística, gosta de todos os esportes. Por isso, no futuro, pretende tornar-se Professora de Educação Física e levar essa paixão pelo esporte, principalmente às crianças!

Ana Laura também ajuda em alguns afazeres da casa sempre que pode e cuida de seu irmão mais novo, quando se faz preciso.

Ela é bastante determinada e resiliente, não se deixa abater pelas dificuldades.

Sua rotina é intensa; estuda de manhã, pega ônibus todos os dias para Boituva. Só volta para casa no início da noite, e então, inicia suas tarefas escolares.

Mesmo assim, tem um espírito alegre, gosta de coisas coloridas e está sempre em movimento.

Por ser tão dedicada e incrível, ela foi a escolhida deste mês para fazer parte do time dos Pequenos Notáveis. Parabéns! Continue perseverante nas atividades que lhe agradam! Sucesso!



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.



Mirtilo

A fruta contém inúmeros nutrientes benéficos à saúde humana

Popular nos Estados Unidos, Canadá e Peru, o mirtilo está cada vez mais em alta no Brasil. Ele é originário da América do Norte e de outras regiões de clima frio, e é popularmente conhecido pelo nome em inglês, *blueberry*. Seu cultivo é cercado por mitos. Um deles é

que a espécie não se consegue desenvolver em regiões quentes. Todavia, uma variedade resistente ao calor, a biloxi, desenvolvida pela Universidade da Flórida, nos Estados Unidos, vem ganhando cada vez mais espaço no Brasil, em estados como São Paulo, Pernambuco, Minas Gerais, Bahia e Ceará.

Segundo o site: www.sebrae.com.br, a Cooperativa dos Plantadores de Cana do Estado de São Paulo (Coplacana), em parceria com a WBGi, lançou o Vale do Mirtilo, em 2021. O projeto consiste em oferecer mudas da fruta e assistência especializada a produtores que desejam implementá-la, em suas culturas. Segundo a analista de inovação do Avance Hub, Mariane Natera, a planta produz até dez toneladas de frutos por hectare. Ela faz parte do projeto que conta com três produtores em propriedades próximas a Piracicaba (SP).

Para quem tiver interesse, segundo o site:

www.sebrae.com.br, o investimento inicial para um hectare, já contando com insumos e irrigação, é de R\$ 300 mil. Isso apenas no primeiro ano, em que não há colheita. Após esse período, ocorre a poda dos arbustos, que deve ser realizada após o surgimento das flores. Depois de seis meses da poda, a colheita é iniciada. Adubo, mão de obra e irrigação são priorizados, no segundo ano.

A colheita dura seis meses e o arbusto tem vida útil de 12 a 15 anos. O retorno financeiro é convidativo: no Ceasa, o valor varia de R\$ 40 a R\$ 200 para cada quilo, afirma a analista Mariane Natera, em entrevista ao Globo Rural.

Para fazer a análise do solo, o produtor pode pedir a orientação técnica da Emater ou da Embrapa. Tais instituições também auxiliam em informações específicas a respeito do fruto.

Assim, o crescimento da espécie no país, já é uma realidade. E pequenos produtores também podem entrar nesse segmento. Inclusive, por vezes, são eles que impulsionam o crescimento do setor e fazem com que o agronegócio ganhe destaque. Para obter maiores informações, os interessados devem contatar o www.sebrae.com.br.

O consumo do *blueberry* proporciona vários benefícios ao consumidor. O pigmento que dá a cor azul prússia (antocianina), interfere no metabolismo das células humanas, reduzindo a ação dos radicais livres associados ao envelhecimento, ao câncer e às doenças cardíacas. Também é recomendado para quem tem doenças degenerativas, como Parkinson, Alzheimer e outras doenças.

Apesar de ser de origem norte-americana, o mirtilo (*Vaccinium myrtillum*) é uma fruta que lembra muito a jaboticaba. Também é cultivada na região sul do Brasil.

Essa "frutinha" é considerada a fruta com maior poder antioxidante. Seus benefícios vão mais além. O mirtilo é repleto de nutrientes como a vitamina C, complexo B, vitamina E, vitamina A, cobre, selênio, zinco, ferro. Esses nutrientes impulsionam o sistema imunológico, previnem infecções, doenças virais e bacterianas.

Por ser uma fruta com poucas calorias, o mirtilo ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL), a gordura abdominal e a síndrome metabólica. Ajuda, também, a controlar a produção de glicose e insulina, no organismo, além de ter um composto formado por moléculas de polímeros que inibem o crescimento de bactérias e parasitas, como "b-coli" que causam infecções, sensação de queimação durante a passagem da urina e outras complicações, pois suas propriedades antibióticas impedem tais infecções.

Por possuir carotenóides, flavonóides, além de outras vitaminas essenciais para a saúde ocular, ajuda a preservar a visão. Comer três ou mais porções de mirtilos por dia pode reduzir o risco de degeneração macular relacionada à idade (catarata, miopia e hipermetropia, seca e infecções).

Você viu só quantos benefícios tem essa frutinha, caro leitor? Por conter poucas calorias, o mirtilo o deixará em forma, com a memória afiada e de bom humor, pois ele é um ótimo antidepressivo. Se ainda não o experimentou, a hora é agora!



Foto: Robson Fernandes/Estadão

Corrida de São Silvestre: é a mais tradicional do atletismo brasileiro

Competição começou há 98 anos, com menos de 50 atletas

Inspirada em evento francês, a Corrida de São Silvestre é realizada no dia 31 de dezembro. Neste ano, a competição completa 98 anos. Depois de um início humilde, a São Silvestre tornou-se a mais tradicional e uma das mais importantes provas de atletismo do país, atraindo milhares de competidores, muitos de nível profissional, além de atletas amadores, que querem participar da festa e comemorar a chegada do Ano Novo suando a camisa, literalmente. A prova no início era realizada na noite do dia 31 para 1º de janeiro; porém, suas últimas edições foram realizadas durante o último dia do ano.

Origem da Corrida de São Silvestre

No ano de 1924, o jornalista Casper Líbero voltou de uma viagem à França maravilhado com uma corrida noturna, em que os competidores carregavam tochas, ao longo do percurso. Empolgado com o evento e apaixonado pelo esporte, resolveu promover uma corrida a ser realizada na virada daquele mesmo ano. Em 31 de dezembro de 1924, apenas quarenta e oito dos sessenta competidores compareceram na primeira edição da Corrida de São Silvestre.

Com o decorrer do tempo, a competição sobreviveu aos mais variados contratempos que lhe ameaçaram a sua existência. A Revolução Constitucionalista de 1932 e o advento da Segunda Guerra Mundial não foram suficientes para impedir que o evento anual prosseguisse e

agregasse novos competidores. Com o tempo, alguns estrangeiros recebiam convite para disputar a competição. O italiano Heitor Blasi, radicado no país, venceu as edições de 1925 e 1927.

Primeiras edições e popularização da corrida

Em suas primeiras versões, a São Silvestre era realizada em 23 minutos e percorria uma trajetória de 8,8 quilômetros. Os participantes não recebiam tipo algum de dieta especial e eram terminantemente proibidos de tomar água, durante a prova. Carentes de um suporte especializado, os corredores utilizavam o mesmo calçado do treino para a corrida e usavam roupas que acumulavam suor, em suas fibras. O improviso e a inexperiência atuavam, em via de regra.

À medida em que a competição cresceu, a São Silvestre chamou a atenção de atletas profissionais do mundo inteiro. Atualmente, um corredor profissional prepara uma alimentação rica em carboidratos e suplementos tempos, antes da prova. Além disso, a hidratação ao longo da corrida tornou-se grande aliado para suportar as elevações e o desgaste naturalmente produzido pela competição. Calçados especiais e aparelhos eletrônicos monitoram o desempenho dos atletas, nos 15 quilômetros de competição.

Criação da modalidade feminina na São Silvestre

No ano de 1975, a ONU declarou aquele como sendo o Ano Internacional da Mulher. Atenta ao impacto desse anúncio, a prova determinou que a modalidade feminina tam-

bém integrasse a competição. Nas primeiras vezes que isso aconteceu, homens e mulheres percorriam o trajeto em conjunto, para só depois terem suas respectivas classificações em separado. Em 1989, o trajeto foi invertido, a competição passou a realizar-se no período da tarde e a prova foi separada por sexo.

Visibilidade internacional

Somente em 1991, quando a corrida passou a percorrer exatos 15 mil metros, foi que a Associação Internacional das Federações de Atletismo incluiu a São Silvestre, no calendário internacional de provas de rua. Dois anos mais tarde, uma versão infanto-juvenil ampliou o público da competição e ganhou o nome de “São Silvestrinha”. Ainda hoje, o queniano Paul Tergat é o detentor do recorde de tempo e um dos maiores vencedores da prova, com cinco vitórias.

Na edição de 2021, o etíope Belay Bezabh faturou o primeiro lugar, enquanto Sandrafelis Chebet, do Quênia, terminou, na liderança do Feminino. Belay teve o tempo de 44min54s, enquanto o brasileiro Daniel Nascimento ficou em segundo lugar, com 45min09s. Em terceiro lugar, ficou o boliviano Hector Flores, fechando o pódio em 2021.

Já no Feminino a atleta do Quênia, Sandrafelis Chebet, foi a grande vencedora sob o tempo de 50'06. No pódio, a brasileira Jenifer do Nascimento ficou em terceiro lugar.

Fonte: site História do Mundo e DCI



FRASES DOS FAMOSOS

33

“A gente conversa muito pouco sobre isso, mas às vezes falamos sobre nós cruzarmos na semifinal ou na final. Falo para o Messi que vou ser campeão e ganhar dele e damos risadas. Jogar com ele e com o Kylian é um prazer enorme. É sempre bom jogar ao lado dos grandes; sempre preferi isso porque as chances de ganhar são maiores”.

Neymar, jogador da seleção brasileira – Em entrevista ao Jornal Britânico “The Telegraph”, sobre a relação dele com os companheiros do PSG, na Copa do Mundo



MINUTO DE REFLEXÃO

“E o que importa não é o que você tem na vida, mas quem você tem na vida”.

William Shakespeare

MINUTO DE SABEDORIA

“Volta seu rosto sempre na direção do Sol, e então, as sombras ficarão para trás”.

Sabedoria Oriental

DICAS DOMÉSTICAS



O Inverno acabou, mas é sempre bom deixar aquele casaco e as roupas de couro bem conservadas.

Deixe as roupas de couro hidratadas:

As roupas de couro precisam de um cuidado especial para não ficarem ressecadas.

A minha dica é passar uma fina camada de óleo de amêndoas ou vaselina líquida em toda a peça. Deixe o produto agindo por 10 minutos, depois retire o excesso com um pano seco.

Acabe com o mofo dos casacos de couro:

Para acabar com o mofo das roupas de couro, é só passar uma mistura de partes iguais de água e vinagre de álcool branco por toda a peça, com um pano macio.



TRANSFORME SUA VIDA E INSPIRE PESSOAS

AUTOR: Jô Zanardini

EDITORA: Jô Zanardini

A obra foi desenvolvida por sua autora ao longo de anos de pesquisa, estudo bíblico, análise de dados estatísticos, e de diversas fontes bibliográficas, de onde chegou às regras descritas no livro, que são baseadas e construídas a partir desses estudos, dados e ensinamentos bíblicos e também dos exemplos de histórias reais emocionantes, contadas ao longo do texto. O livro também é bastante completo, pois aborda vários aspectos da vida humana como as finanças, investimentos, negócios, relações amorosas, saúde e sucesso pessoal e profissional, trazendo ensinamentos valiosos na busca do equilíbrio do corpo, mente e espírito. A obra, pelo seu conteúdo, tem o potencial de proporcionar ao leitor nova perspectiva de vida e ir além. Um trabalho inovador e um guia inspirador, possuindo ainda diversos elementos como mapa mental da riqueza, sugestão de plano alimentar, oração pelo milagre da prosperidade entre outros, que ajudarão o leitor a realizar uma profunda transformação, em sua vida. A obra possui diversas ferramentas para quem deseja ser bem sucedido na área pessoal e profissional.



NO CORAÇÃO DA SELVA

AUTOR: Ayana Grey

EDITORA: Galera Record

Koffi não escolheu ser uma guardiã de feras. Seu destino foi traçado pelo pai que, ao morrer, deixou como herança apenas dívidas, que ela e a mãe irão pagar, cuidando das temíveis criaturas do Zoológico Noturno. Tudo o que Koffi almeja é a liberdade, e ela está prestes a consegui-la quando, por sua culpa, um simples acidente transforma-se em uma grande catástrofe, graças a um poder que ela nunca pensou em existir.

Ekon sabia exatamente qual era o seu destino: seguir os passos do pai e do irmão, tornando-se um Filho dos Seis – o grupo de guerreiros responsável por manter a ordem e a paz em Lkossa. Quando um acidente interrompe o rito de passagem final, ele é convocado a ajudar. Mas, em vez disso, acaba deixando escapar uma fugitiva. Não importa que eles tenham se deparado com o Shetani – o monstro cruel que atormenta a cidade por quase um século – e que a garota fugitiva pareça ter o poder de conter a fera. Ekon escolheu deixá-la partir, e isso compromete suas chances de tornar-se um guerreiro.



A ÚLTIMA LIVRARIA DE LONDRES

AUTOR: Madeline Martin

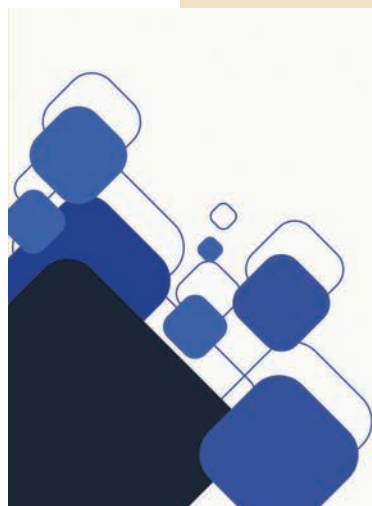
EDITORA: Editora Arqueiro

Em agosto de 1939, a jovem Grace Bennett abandona sua vida no interior da Inglaterra e chega a Londres, com o sonho de esquecer seu passado conturbado e ter um novo começo.

Só que o clima sombrio que encontra não tem nada do charme cosmopolita que tanto havia idealizado. Nos meses que se seguem, as forças de Hitler começam a varrer a Europa e o ataque alemão à cidade torna-se cada vez mais iminente.

Nesse cenário, a população londrina fica assolada pelo medo. As crianças são evacuadas e tem início o racionamento de comida. O único emprego que Grace consegue é na Primrose Hill, uma livraria excêntrica, situada no coração da cidade.

A princípio, sobrecarregada com a organização da loja, ela não tem tempo para ler os livros que vende. Afinal, nunca foi uma grande leitora! Mas, quando ganha um exemplar de presente de uma pessoa especial, o que começa como uma obrigação torna-se uma paixão que a atrai para o incrível mundo da literatura!



CONECTE-SE



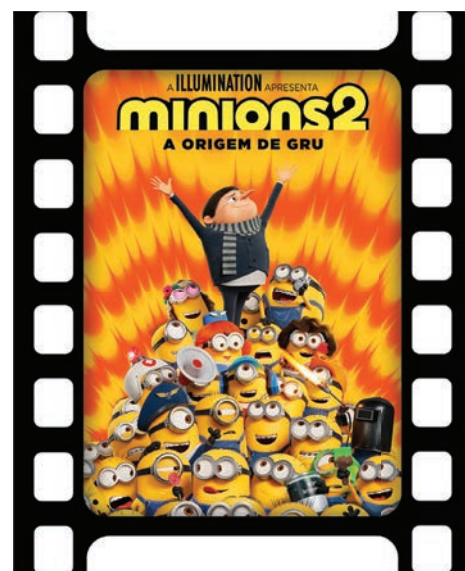
Enola Holmes 2

Depois dos eventos de Enola Holmes, o segundo filme acompanha Enola (Millie Bobby Brown) em um caso “de verdade!”. Agora uma detetive de aluguel igual ao seu irmão, Sherlock (Henry Cavill), depois de vários casos “dispensados”, a jovem detetive acaba assumindo o seu primeiro caso oficial. Enola é requisitada para achar uma garota desaparecida; mas à medida que sua investigação continua, ela descobre que há muito mais em jogo do que apenas um desaparecimento. As faíscas de uma perigosa conspiração acendem um mistério que requer a ajuda de amigos – incluindo a do seu irmão – para desvendar, já que o caso de Enola de alguma forma está entrelaçado aos casos que Sherlock está solucionando. Quanto mais fundo nas investigações, mais dúvidas surgem de quem realmente está por trás disso tudo. Um filme divertido e que, ao mesmo tempo, acaba te prendendo o leitor junto ao personagem, com os mistérios que envolvem a trama.



O enfermeiro da noite

Baseado no livro de suspense homônimo de Charles Graeber (Eddie Redmayne), **O Enfermeiro da Noite** conta a eletrizante história da perseguição a Charlie Cullen, enfermeiro que foi apontado como um dos assassinos em série mais perigosos de todos os tempos. Levando uma vida aparentemente normal com sua esposa, Charles, o “Anjo da Morte”, trabalhou em diversos hospitais e teria assassinado cerca de 300 pessoas, ao longo dos seus dezesseis anos de atividade. Seguimos Amy (Jessica Chastain), uma enfermeira sofrendo de síndrome de burnout na área da UTI; além disso, tem que cuidar de seu filho como mãe solteira enquanto faz de tudo para manter a vida intacta. A ajuda finalmente vem com o novo enfermeiro Charlie, com o qual compartilha longos plantões, durante a madrugada, e acaba ficando próxima dele como amigos. Com o novo amigo, Amy finalmente vê a luz no fim do túnel, que ela e sua filha vão contornar a situação por cima. Mas quando acusações chegam perto de casa, Amy é forçada a arriscar sua vida e a segurança de seus filhos para descobrir a verdade.



Minions 2: A origem de Gru

Minions 2: A Origem de Gru é a continuação das aventuras dos Minions. Desta vez, eles ajudam um Gru ainda criança, descobrindo como ser vilão. Na década de 1970, Gru está crescendo no subúrbio. Fã de um grupo de supervilões, conhecido como Vicious 6, Gru traça um plano para tornar-se malvado o suficiente para juntar-se a eles. Felizmente, ele recebe apoio de seus leais seguidores, os Minions. Juntos, eles exercem suas habilidades enquanto constroem seu primeiro covil, experimentam as primeiras armas e realizam as primeiras missões. Quando os Vicious 6 expulsam seu líder - o lendário lutador Wild Knuckles - Gru participa de uma entrevista para tornar-se seu mais novo membro. A entrevista não vai bem, e só piora depois que Gru os supera e de repente, o garoto se vê como inimigo mortal do Grupo do Mal. Gru se voltará para uma fonte improvável de orientação, o próprio Wild Knuckles, e descobrirá que até os supervilões precisam de certa ajudinha de seus amigos.



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



BECO DO SAMBA

Desde 25/05/19
TATUI - SP

Fotos: Joca Machado



Beco do Samba

Resgate cultural e musical, no coração de Tatuí

Se você tem o costume de ir ao centro de Tatuí aos sábados, e, principalmente, passar pela Praça da Matriz, com certeza já deve ter sido conduzido pelo ritmo animado e dançante do “Beco do Samba”. O grupo, que nasceu nos anos 90, reúne-se semanalmente para encontrar os amigos, tocar boa música e reunir a galera.

“Na década de 90, criei a Rua do Samba, localizada ali na Coronel Lúcio Seabra, ao lado do prédio onde fica o Supermercado Coop, atualmente. As reuniões aconteciam aos domingos, com oito grupos de pagode. Começávamos às 14 horas e íamos até meia-noite tocando. A rua ficava lotada e os expectadores levavam um quilo de alimento, que era doado à Litac. Devido às construções, ficamos sem opção de lugar para nos reunirmos”, relembra Carlos Alberto de Campos, mais conhecido como Betico.

Depois de um tempo, os costumes antigos foram resgatados e, atualmente, o repertório que reúne sambas antigos e chorinhos, dos Demônios da Garoa, de Pixinguinha, e de Altamiro Carrilho voltou a ser ouvido. “Quando a Rua do Samba foi criada, em conversa com Joca e Fernando Foster, tive a ideia de lançar o grupo Beco do Samba. “Não tínhamos muitas opções de lugares, pois Tatuí quase não tem ruas sem saída. Então, escolhemos o local em que estamos, hoje em dia. O objetivo maior disso era

resgatar os seresteiros tatuianos, que sempre foram muitos. Desde os 8 anos, eu acompanhava meu pai. Por isso, tive o prazer de conhecer diversos deles. Com essa criação, outros músicos começaram a fazer parte do encontro, como Wilson Bertrami, Genimar Sales, José Carlos Severino, Godoy”, conta.

Agora, o “Beco do Samba” é oficialmente composto por Paulo Rita no cavaquinho, Pedro Pavanelli no violão, Betico no ritmo e cuica, Geraldo na timba, Cida e Fábio na voz, Ademir na cuica e Kid na timba. Além, é claro, de convidados que sempre passam por ali. “Fazemos amizade com todos, vindos de diversas cidades e até de outros estados e os encontros acontecem aos sábados, na Travessa dos Pracinhas, na Praça da Matriz”, diz Betico.

A iniciativa está dando tão certo que o Beco do Samba recebe bastante convites para participar de aniversários, casamentos e de eventos em geral.

Se você tiver um tempinho e apreciar música boa, dê uma passadinha por lá. E aproveite também para parabenizá-los, já que este mês, mais propriamente no dia 2, comemora-se o “Dia do Samba”. É como diz a ilustre Dona Ivone Lara: “Foi numa roda de samba que eu juntei-me aos bambas. Pra me distrair! Quando eu voltar à Bahia, terei muito que contar. Ó padrinho, não se zangue, que eu nasci no samba, não posso parar”.

Realmente, o samba é contagiante!



universo
Teen

Demissexualidade

Atração por outro indivíduo só acontece através de vínculo preestabelecido

Relacionar-se com outra pessoa pode ser algo bastante simples ou extremamente complexo, dependendo do ponto de vista. Atualmente, há mais liberdade do que em anos passados. No entanto, ainda existem bloqueios de que relacionar-se de maneira íntima com um desconhecido não seja tão comum. Estamos falando de uma pessoa demissexual que, segundo o Instituto Brasileiro de Psicanálise Clínica, nada mais é do que um termo utilizado para descrever um relacionamento em que a atração sexual só aparece depois de estabelecido um vínculo psicológico, intelectual ou emocional. Resumidamente, a

pessoa não sente atração por outra apenas porque ela é bonita, porém antes, é necessário conhecer o outro.

A demissexualidade também está em uma zona de indefinição localizada entre os assexuais (que não têm interesse em sexo) e os alosexuais (podem sentir-se atraídos sexualmente por qualquer outra pessoa. Já os demissexuais, mesmo que confundidos com assexuais, na verdade, podem sentir-se atraídos sexualmente por alguém (do mesmo sexo ou do sexo oposto), mas antes dessa atração sexual, é preciso haver conexão sentimental muito forte. Há situações em que não há atração por ninguém.

A conexão, quando estabelecida, não depen-

de do gênero, por isso, podem existir demissexuais que sejam heterossexuais, homossexuais, bissexuais, e até mesmo, assexuais. O sexo não é considerado o aspecto mais importante da relação, mas o vínculo que transcende o sentimento e a conexão psíquica entre os parceiros.

Segundo o Instituto de Psicanálise, o demissexual importa-se em estabelecer uma relação de conhecimento mútuo, que acontece antes da relação sexual. E a única coisa que caracteriza os demissexuais é o fato de conseguirem sentir-se sexualmente atraídos por alguém com quem tenham uma conexão emocional. Algumas delas não acham interessante nem mesmo beijar alguém aleatório.

Oportunidade de negócio!
Estes lindos imóveis podem ser seu!

Feliz Natal e um próspero Ano-Novo!

Informações: camargoelmecempreendimentos@gmail.com
15. 3259-4543/ [99789-5266](https://www.whatsapp.com/business/profile/997895266)

[/Camargo Elmec](https://www.facebook.com/CamargoElmec)
[/camargoelmec](https://www.instagram.com/camargoelmec)

CE
CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMENTOS



Vestidos

Peças carregam elegância e praticidade

A

h, o calor! Ele traz não só mudanças climáticas, mas inúmeras novidades nas vitrines e passarelas. Entre elas, os vestidos, que nunca saem de moda.

Além de mais práticos, os vestidos trazem bastante estilo para esta estação. Para começar, os modelos com recortes nas laterais ou barriga, além das cores *neon*. Sim, estão em alta e devem continuar por um bom tempo!

Feitos em crochê, eles carregam uma *vibe* praia e combinam com acessórios diversos. Em cores alegres e vibrantes, como laranja, rosa e verde, dá para variar entre os mais curtos e os mais longos e com fendas.

Olhe quem voltou: o bom e velho *slip dress*, que nada mais é que o vestido em cetim, que



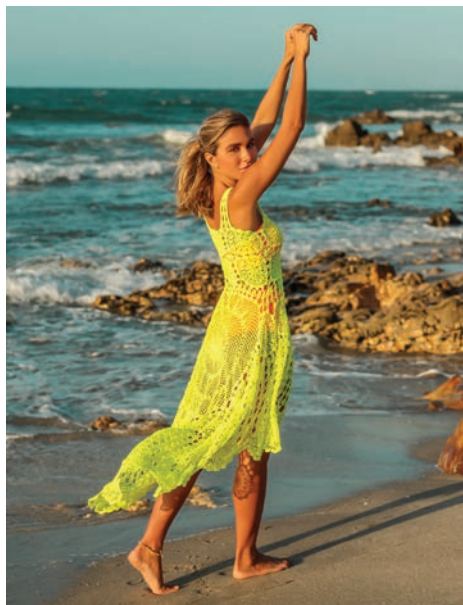
em alta, atenção para as cores: o *dopamine dressing*, que são as peças em cores vibrantes, como laranja, azul *bic*, *pink* e lima.

39

Já que 2023 está quase batendo à nossa porta, aí vai uma dica de tendência para o próximo ano: as mangas bufantes. É claro que elas já deram as caras há um tempinho, mas agora elas estão acopladas nos vestidos e seguem lindas, práticas e charmosas.

Se você curte um vestidinho, ligue-se nisso: eles caem bem com tudo! Saltos, rasteiras, *scarpins*, sandálias, tênis, chinelos. Também permitem o uso de bolsas ou acessórios. E, se fizer aquele friozinho, basta jogar um casaco por cima e ir para o abraço.

Não importa se você veste modelagens menores ou é *plus size*. Os vestidos são para todas!



vai do casual ao sofisticado. Basta acertar na escolha dos calçados. E sim, ele combina com rasteirinhas, saltos ou tênis.

Para quem curte um romantismo, os vestidos com amarrações na área do decote são perfeitos. Cheios de delicadeza, os modelos variam entre longos e curtos, em tons pasteis, decote quadrado e, claro, estampa floral.

Já as fãs de uma transparência, podem usar e abusar dos *tules*, já que esse detalhe deixa o look descolado e possui mil utilidades.

Se você é do time das calorentas, opte pelos vestidos com alcinhas. Além de charmosos, são mais frescos. Mas, se você é daquelas indecisas, aposte nos modelos tomara-que-caia ou com um ombro só. Além de lindos, são repletos de elegância e estilo.

Agora que você já sabe os modelos que estão





Tipos de Corrimento

Coloração alterada pode indicar doenças

O corrimento (secreção vaginal transparente, sem cheiro, sem sinais de coceira ou dor) é mais comum do que se imagina, mas pode ser muito incômodo. Enquanto uns são normais, outros podem indicar doenças.

Inicialmente, é preciso saber que toda mulher tem corrimento no período de ovulação, principalmente, antes da menstruação, e é algo corriqueiro. Porém, se o corrimento estiver fora do padrão descrito acima, é necessário identificá-lo e tratar o problema.

Se estiver branco e com aspecto de leite talhado, causar coceira e irritação vaginal, pode ser sinal de candidíase e o tratamento pode ser

via oral ou através de cremes vaginais, sempre com prescrição médica.

Em caso de corrimento na cor branca, mas com tom acinzentado e com odor semelhante ao de peixe, pode ser sintoma de vaginose bacteriana, doença causada por bactérias, sendo que seu tratamento é feito com antibióticos.

As secreções amarelas ou esverdeadas indicam tricomoníase, doença causada por protozoário e que também pode ocasionar coceira e irritação, sendo tratada com antibióticos de uso oral.

Corrimento rosado é sintoma comum de gravidez recente. Se estiver marrom ou com sangue, pode ser apenas resquícios do final da menstruação, porém, se estiver fora desse período, é necessário procurar auxílio médico, pois tal secreção pode ser sinal de gonorreia, uma

DST (Doença Sexualmente Transmissíveis) tratada com antibióticos, que pode ser sintoma de alguma doença mais grave, como o câncer do colo do útero, de vagina ou do endométrio.

Segundo o Ministério da Saúde, uma alimentação rica em açúcar e carboidratos pode piorar o corrimento, por isso, é necessário manter uma dieta balanceada e saudável, repleta de frutas, verduras e legumes, além da ingestão de muita água.

Também é importante usar calcinha de algodão, pois ela permite que a região vaginal fique arejada. Lembrando que não é aconselhável o uso de protetor diário, papel higiênico e lenços umedecidos com perfume ou esfregar a região íntima em demasia.



Sistema de Radiestesia
para encontrar água

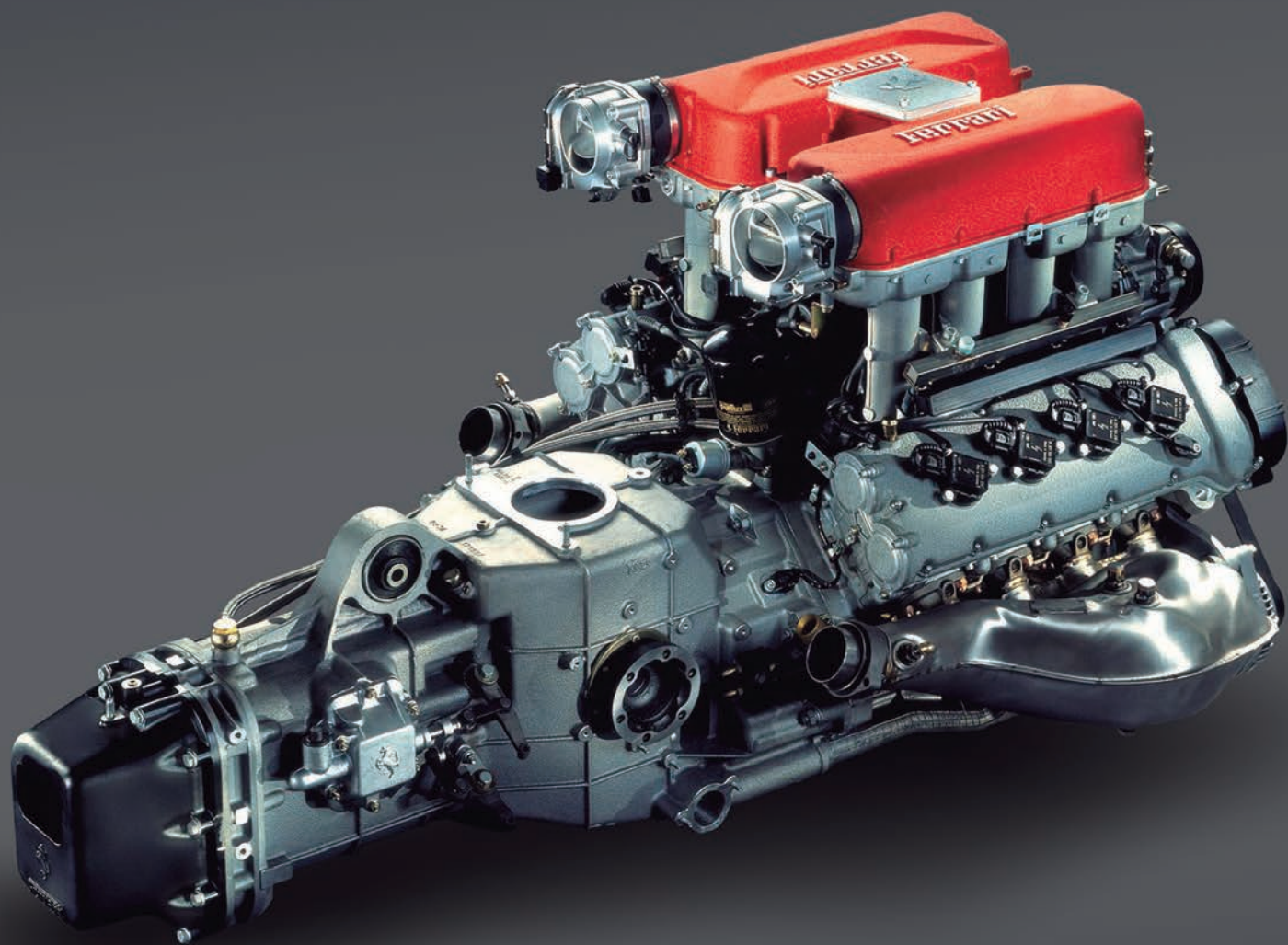


Elio Sonda

Feliz Natal
e
Feliz ANO-NOVO



AUTOS



& CIA



Tapetes irados para o seu carro

Peças com luzes de LED iluminam o interior do carro

Uma das novas tendências, no mercado de acessórios e personalização, são os tapetes iluminados, que podem conferir aspecto diferente ao interior do veículo.

Os tapetes são costurados com fibra óptica que, por sua vez, é ligada a canhões de LED que imitem as luzes. O proprietário do veículo pode escolher a luz que quiser, inclusive combinando com detalhes do interior do carro, como, por exemplo, as cores do banco. É possível, ainda, fazer com que as luzes brilhem de forma intermitente, acompanhando, por exemplo, o ritmo de uma música que esteja tocando, no carro.

Para quem gosta de personalização, esta é mais uma opção para deixar seu carro único e exclusivo, bem ao gosto do proprietário. Atra-

vés de um aplicativo que pode ser baixado no celular, a pessoa pode mudar as cores da iluminação ou intercalar as luzes, acompanhando o ritmo da música.

O material usado é o Neoprene, que é o mesmo usado nas roupas de mergulho e é impermeável. Você também pode escolher vários pontos de luzes, deixando a iluminação interna do seu carro do jeito que você quer, com a intensidade certa e sem atrapalhar a condução do veículo.

O consumo de energia é mínimo e você pode conectar até 14 pontos de iluminação no interior do carro, incluindo molduras das portas, painel e teto. A central de comando fica instalada no console central e o funcionamento é feito de maneira que, assim que você liga a chave do carro, as luzes se acendem.



Seu anúncio onde todos possam ver!

Telão

Backbus

Sidebus



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



Volvo XC 60 híbrido Pole Star

SUV médio: mix de luxo e performance esportiva

43

Este modelo é o topo de linha entre os SUVs médios da Volvo. O carro oferece luxo de sedan e desempenho esportivo, fazendo de zero a 100 km por hora, em menos de 5 segundos.

O Volvo XC 60 híbrido Pole Star possui um motor elétrico e um motor a combustão, que pode ser usado de modo a recarregar a energia do motor elétrico. Este, por sua vez, oferece autonomia de 78 km. Lembrando que o modelo também pode ser recarregado na tomada (plug in).

Graças à combinação dos motores, o XC 60 pode fazer mais de 24 km por litro na cidade, o que é marca que chega a ser espantosa para um carro de luxo e do porte do Volvo.

Por questões de segurança, a montadora li-

mitou a velocidade final a 180 quilômetros por hora, mas ainda assim, o XC 60 oferece uma performance esportiva se o motorista desejar. Seu interior espartano e minimalista possui uma tela multimídia, comandos no volante e enorme espaço interno, principalmente para quem vai atrás e pode contar também com teto solar panorâmico, para tornar a viagem mais agradável.

Exteriormente, o carro eliminou cromados e ficou com um visual mais agressivo, acentuado pela grade dianteira em cor preta brilhante, pelas rodas de aro 22 e pneus de perfil baixo. O conforto pode ter sido um tanto prejudicado, mas é bom lembrar que o condutor pode ajustar a suspensão da melhor forma que lhe convenha.

Tudo isso está à disposição de quem puder pagar mais de R\$ 460 mil. O preço não chega a assustar, se comparado a outros modelos para a mesma categoria. Em seu interior, o Volvo usa materiais suaves ao toque: ar-condicionado *dual zone*, tecido ecológico e cintos amarelos.

O Motor 2.0 a gasolina e um elétrico geram mais de 460 cavalos de potência e 72 kg de torque. O Volvo ainda possibilita um modo de condução em que você quase não usa o freio, diminuindo a velocidade apenas ao tirar o pé do acelerador. Chamado de freio regenerativo, este modo faz com que o motor à combustão gere energia para recarregar o elétrico. O SUV possui ainda sistema de som *Premium* e um porta-malas com 468 litros de capacidade e abertura e fechamento elétricos.



SERRALHERIA Elmec
CASARINI

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

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

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



Verificar o óleo do motor e o do câmbio é importante

Produto é responsável pelo bom funcionamento das peças

Você é um daqueles motoristas que se esquecessem de verificar detalhes, como o óleo do motor e o do câmbio?

A falta de manutenção e o descuido para com partes importantes do veículo pode gerar riscos à segurança e, inclusive, depreciar o preço do carro, na hora da venda.

O motor e o câmbio do seu carro merecem atenção especial. O óleo do motor é responsável por reduzir o atrito e evitar o desgaste dos seus componentes, enquanto o óleo do câmbio funciona como um lubrificante da caixa de câmbio e suas peças internas.

Além disso, o período de troca de ambos é diferente. O óleo do motor deve ser trocado após 5 a 7 mil km rodados. Enquanto isso, o óleo do câmbio deve, ao menos, ser checado periodicamente a cada 10 mil km, completando até atingir o nível ideal.

Má conservação

A falta de manutenção no veículo pode gerar os seguintes problemas: Lataria com danos ou sinais de corrosão; Portas ou porta-malas amassados ou partes presas com arames; Bancos soltos; Para-brisas danificado na área de visão do motorista.

A saber, além de possível danos estruturais no veículo, devido à falta de manutenção, você ainda corre o risco de ser autuado por uma infração de trânsito, podendo até mesmo ter seu carro apreendido.

Sendo assim, é importante manter seu carro bem conservado. Além disso, sempre verifique o manual de seu veículo, para saber o que o fabricante está indicando sobre a periodicidade das trocas de peças.

Afinal, um carro bem conservado e com os equipamentos funcionando bem, oferece mais segurança para você e sua família.

Fonte: Baterias Moura



Boas Festas!

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



IRMÃOS
TATU

O negócio é cavoucar!

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

QUARTA

Rotary Gaúcha

Evento beneficente reúne centenas de convidados, no Centro Hípico de Tatuí



Companheirismo há dor



A

4ª Rotary Gaúcha, coordenada pelo Rotary Club de Tatuí e Rotary Cidade Ternura, movimentou o Centro Hípico, no dia 6 de novembro.

Os preparativos para a grande festa, em prol à reforma da cozinha da Santa Casa de Misericórdia de Tatuí, começaram meses antes, com a captação de patrocínios e de recursos para a realização do evento.

Foram mais de 30 parceiros que colaboradores para que tudo acontecesse da melhor forma possível. Além dos voluntários e rotarianos, que se empenharam diariamente.

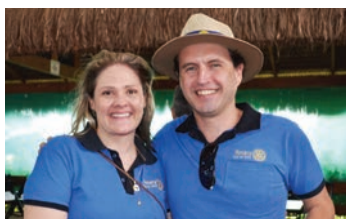
A megaestrutura foi montada em um dos espaços do CHT, com telão, som, luzes, mesas, cadeiras, além de apresentações de dança e música. O cantor tatuiano Nando Nunez abrilhantou o palco, que contou com a parti-

ciação especial do sertanejo João Carreiro, que levou a galera a dançar e cantar as melhores modas sertanejas, por mais conhecidas.

A equipe do Galo Vêio Carnes Especiais ficou responsável pelas costelas de chão e pelos acompanhamentos no almoço que, por sinal, estavam de dar água na boca.

Muitos parceiros, amigos e convidados, puderam prestigiar essa edição, que foi pensada e realizada com muito carinho, por uma causa extremamente nobre.

Ao todo, R\$41.523,31 foram arrecadados e, para o Presidente da Comissão da Fundação Rotária, José Eduardo Cantieri Costa, as expectativas foram alcançadas; e para o ano que vem, 45 as novidades e a festa estarão ainda melhores. Para quem perdeu este ano, já anote na agenda, pois dia 27 de agosto de 2023 será realizada a quinta edição da Rotary Gaúcha. Maravilha!



Fotos: Bernadete Camargo Elmecc



8 BILHÕES DE PESSOAS E UM SÓ PLANETA

Cuidar da Terra é garantir a sobrevivência da humanidade

Neste mês de novembro, a população da Terra atingiu a espantosa marca de oito bilhões de seres humanos. Graças à sua inteligência e habilidade, o homem progrediu, espalhou-se por praticamente todo o planeta e atingiu um nível de sucesso jamais alcançado por outra espécie. Talvez apenas os insetos sejam comparáveis em número. Mas o ser humano é a espécie que molda o planeta, de acordo com sua necessidade.

Usando sua inteligência, o homem desenvolveu meios que garantem o avanço de sua espécie muito além do que o curso natural das coisas permitiria. Entretanto, paralelamente ao sucesso da humanidade, caminha a exploração desenfreada dos recursos naturais, bem como o lento desaparecimento de espécies, cujo habitat natural foi modificado conforme os desejos humanos. A grande pergunta é: até quando a Terra continuará a fornecer os recursos indispensáveis à vida?

O homem exerce tanta influência sobre o clima na Terra, que o planeta começa a responder-lhe. O maior exemplo dessa influência é o aquecimento global, que tem aumentado con-

sideravelmente, após a Revolução Industrial (segunda metade do século XVIII).

Discutir as mudanças climáticas e ações concretas para minimizar seus efeitos, ou mesmo, desacelerar estas mudanças são assuntos que devem estar na pauta de todos, e não apenas das lideranças mundiais.

A COP 27, Conferência do Clima encerrada recentemente, discutiu várias ações e medidas que podem e devem ser adotadas para reduzir os efeitos das mudanças climáticas. Entre as grandes questões, há: como aliar desenvolvimento econômico ao bem-estar social? Quanto mais a Terra pode suportar?

Países ricos devem investir em proteção ambiental e buscar reduzir a desigualdade social. Para isto, deve ser criado um Fundo de Compensação, voltado para os países mais pobres, que são os que mais sofrem com as alterações climáticas. Porém todos devem fazer a parte que lhe cabe. O futuro da humanidade está em jogo!

É preciso que sejam implantadas políticas concretas de preservação e distribuição de renda e que as propostas saiam do papel. Afinal, a Terra é o nosso único lar! Vamos cuidar antes que seja demasiado tarde.

CONSTELAÇÃO:





01 - Bete, Luíz Júnior, Marcos Fernando e Evelyn, MasterMind Lince, Hotel Golden Park, Sorocaba; 02 - Níver Valdecir e Cláudio, Sítio Santa Sylvia, Bairro Água Branca, Boituva; 03 - Tatiane, Wilson e Matheus, níver Tatiane, Boituva; 04 - Fernanda, Alessandra e Pedro Paulo, Jogo da Copa do Mundo, Clube XI de Agosto, Tatuí; 05 - Caetano e Claudio, inauguração das luzes de Natal da Caetano Home Center, Tatuí

47

Um novo conceito de móveis em Tatuí

Rua XI de Agosto, 29 - Centro

  sulmoveisoficial



Em Tatuí:
Rua XI de Agosto, 29 - Centro

Fale com nossos consultores
 (11) 94371-7539

www.sulmoveis.com.br

Lojas em Mogi Guaçu, Indaiatuba, Sorocaba, Rio Claro,
Americana, Cerquilha, Tatuí, Jaguariúna e São Roque.

SUL MÓVEIS
DESDE 1999




06 - Donald, Mickey, Cassiano, Papai Noel, Regiane, Miguel, Mamãe Noel, Minnie e Marcos, abertura do “Natal Encantado 2022” e da Casa do Papai Noel, com acendimento do tradicional Pinheirão de Natal, Praça Martinho Guedes (Praça da Santa), Tatuí; 07 - Formatura MasterMind Lince, Hotel Golden Park, Sorocaba; 08 - William, Daniel e Adriano, “making of” gravação do Novo Showroom de Pisos e Revestimentos da Rede Caetano, Home Center, Tatuí; 09 - Nathália, Jogo da Copa do Mundo, Clube XI de Agosto, Tatuí

Feliz Natal
e um próspero Ano-Novo!

REFRILUX

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



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

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

www.refrilux.com.br



10



11



12



13



14

10 - Fernandinho, 4ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico Tatuí; 11 - Ivo, Eder, Adriano, Juliano, Edilson, inauguração das luzes de Natal da Caetano Home Center, Tatuí; 12 - Bete, Sandra, Bernadete e Evelyn, 5º Encontro de Mulheres Empreendedoras, Cervejaria RT 166, Itapetininga; 13 - Giovanni, Isabella, João Pedro e Alessandra, "1º Open Yow de Beach Tennis" by Érica Mendes, Yow Beach Sports, Tatuí; 14 - Cris, Tatiane e Josiele, níver Tatine, Boituva

CONSTRUA TEMPOS DE PROSPERIDADE!

Transforme sonhos e objetivos em combustível para construir um lugar melhor para viver.

cerâmica
Tatuí

Boas festas!





15 - Danilo, Andréia, Adriana e Caetano, inauguração das luzes de Natal da Caetano Home Center, Tatuí; 16 - Paula, Karina, Tatiana, Laila, Lara, Patrícia, Natália e Bruna, Confraternização Beach Tennis, Colina das Estrelas, Tatuí; 17 - Henriqueta e Afonso, 4ª Rotary Gaúcha, Centro Hípico Tatuí; 18 - Bia, Maria Alice e Kiko, Jogo da Copa do Mundo, Clube XI de Agosto, Tatuí; 19 - Beth e Voss, níver Voss, Tatuí

Feliz Natal!

Sodie Doces

PEGA PELO DELIVERY

www.sodiedoces.com.br
 /Sodie Doces

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

Bolo-Rei à moda Vovó Fane

Em ritmo de festa de final de ano. Neste mês o nosso apetite está mais que especial! Nossa amiga leitora Adriana Aparecida Gonçalves, da cidade de Tatuí, enviou-nos uma deliciosa receita de Bolo-Rei. Ela vai dividir um pouco da história dessa iguaria, que tanto trouxe à sua memória lembranças a infância. Ela contou-nos que essa preciosa receita era de sua avó Fane. “Minha avó, que era descendente de italianos, contava que essa era uma receita típica da Itália e, pela tradição, chamava-se Bolo dos Reis, em homenagem aos três Reis Magos (Melchior, Baltazar e Gaspar). Lembro-me como se fosse hoje! Ela preparava o bolo no dia anterior ao dia de Reis, e na casa dela, costumavam cortar um pedaço para cada filho e depois, desmontávamos a árvore de Natal e guardávamos o Presépio. O bolo era tão especial, que só era feito nessa época! E hoje, vou dividir com você, leitor da Revista Hadar”. Anote, aí!

Ingredientes:

- 7 colheres de sopa de manteiga (sem sal), e em temperatura ambiente
- ¾ de açúcar
- 04 ovos (gemas e claras separadas)
- 01 lata de leite condensado
- 1 xícara e ½ de farinha de trigo
- 2 colheres de chá de fermento químico
- Frutas cristalizadas (uva passa preta, branca, sidra, damasco, e do que mais gostar)
- Um pouco de rum (suficiente para deixar as frutas demolho)

Modo de fazer:

Misture as frutas cristalizadas e as uvas passas com o rum e reserve. Bata muito bem as quatro claras, até ficarem em ponto de neve. A manteiga é também bem batida até que vire um creme. Depois, aos poucos, junte o açúcar e as 4 gemas, uma a uma. Quando tudo incorporar, sem parar de bater, adicione o leite condensado. Quando a massa estiver pronta, adicione as frutas cristalizadas e as passas que estavam de molho no rum. Nesse momento, acrescente a farinha e fermento. Mexa bem. Por fim, acrescente as claras em neve com cuidado para não pegarem ar. Asse em forma untada, no forno aquecido a 180 graus por cerca de 1 hora, em fogo baixo.

Cobertura:

Desenforme ainda morno. Misture 2 xícaras de açúcar de confeitiro com 2 colheres de leite morno e 2 colheres de suco de limão. Despeje sobre o bolo, ainda morno, e decore com cerejas, nozes e damascos.

Bom apetite! E Boas Festas!

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 75
PASTELARIA E LANCHONETE

Final de Ano vai ficar ainda melhor
com os pastéis do Tambelli!
Boas Festas!

Peça pelo delivery!

Disponível:



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

Pastelaria Tambelli pastelariatambelli



Peça também:

Tatuí Delivery App

Tudo para sua ceia

As festas de **fim de ano** ficam
ainda mais gostosas com as
bebidas das conveniências
da **Rede Comendador**



COMENDADOR
Sempre o melhor para você!