

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

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA E DIRIGIDA

Nas compras de

# Natal

valorize o comércio local

ANO 4 • EDIÇÃO 37 • DEZEMBRO DE 2010



**Hadar**  
O brilho de uma estrela

**ENEM**  
Você confia?

**Celebração**  
A cultura do Natal



*Residencial*  
*São José de Boituva*

*O conforto, a segurança e a tranquilidade aliados ao prazer de viver em um lugar maravilhoso, além disso, um resort completo para você e sua família!*

15 3363 2167 11 5053 9832  
Estr. Domingos Waldemar Bellucci, s/nº • Boituva • SP

[www.residesaojosedeboituva.com.br](http://www.residesaojosedeboituva.com.br)



*Lotes a partir de R\$ 75,00\* o m<sup>2</sup>  
com resort exclusivo*

*Realização*

**THEA**  
EMPREENDIMENTOS

*Vendas*

**PRAES**  
CONSULTORIA  
IMOBILIÁRIA  
CRECI-21273-J

Loteamento registrado no Cartório de Registro de Imóveis de Porto Feliz. Matrícula 45.285-R.05

\*De acordo com o regulamento interno

Oi, eu sou Ana Beatriz da Silva e queria um dia só pra mim...  
Eu gosto muito de ver as reportagens da revista Hadar, sempre que encontro uma, pego para ler, acho demais as transformações! Gostaria de participar também!

Ana Beatriz, via e-mail.

Olá, pessoal da revista Hadar!!!  
Estive lendo uma das suas revistas e achei essencial a do mês de setembro/10, uma leitura muito intelectual e gostaria muito de saber como faço pra receber em minha casa.  
Abraços e espero resposta .  
Boa sorte a todos! Até mais.

William Santos de Andrade, via e-mail.

Olá Bernadete,  
Sou leitora de vocês sim...  
E tenho dois motivos para não perder essa edição.  
Primeiro, porque mandei para vocês o release sobre a premiação do WalMart que participei e ganhei em primeiro lugar, e vocês me deram o privilégio de publicar uma foto na edição "Constelação", quero guardar esse exemplar.  
Segundo, porque tenho uma construtora aqui e temos planos para 2011 começar a fazer anúncios, e como eu gosto da qualidade da revista, acho uma boa alternativa. Por isso acompanho as edições e o que o pessoal comenta sobre ela.

Carolina, via e-mail

Oi Bernadete,  
gostaria de lhe dar os parabéns e também estender à sua equipe, a Hadar está cada dia mais linda! Eu sei o quanto você batalha, o quanto é guerreira, acompanho as suas lutas, portanto quero lhe dizer que sou uma grande admiradora sua, tiro o chapéu pra você. Espero que a Hadar continue brilhando sempre, cada dia mais, mais e mais...

Beijos... Sônia, via e-mail.

A Hadar brilhou tão de repente, e hoje já se transformou numa Constelação! Amo a revista, amo vocês, equipe Hadar!

Mírian, via e-mail

Bernadete, a Hadar está de uma capacidade intelectual incomparável! Ela não é só informativa, ela é formativa! Parabéns, torço muito por vocês.

Maria Eugênia Voss

Olá pessoal,  
Primeiramente queria parabenizá-los pela edição 35 do mês de outubro deste ano, adorei a parte dos jovens e sobre a banda Hevo84, lendo a matéria, tive uma ideia, pois a galera entrevistada fala sobre tendência e moda; hoje ouvimos sempre falar sobre um garoto de 16 anos que é tendência em todo o mundo: Justin Bieber, aaaah ele é lindo...hahaha. Enfim, ficaria muito feliz se fizessem uma matéria sobre ele, entrevista com fãs e tal. Nossa! Seria o máximo!

Bom, foi só uma ideia.  
Qualquer coisa é só falar comigo que eu ajudo vocês!

Beijos , Gabrielle Felicciano, via e-mail.

## Dezembro

Confira as datas comemorativas deste mês...

### FOI MAL

Na edição 36, seção "Projeto", as dicas foram publicadas por engano.

- 01 • Dia Internacional da Luta contra a AIDS/Dia do Imigrante/Dia do Numismata.
- 02 • Dia Nacional do Samba/Dia da Astronomia/Dia Pan-americano da Saúde/Dia Nacional das Relações Públicas.
- 03 • Dia Internacional do Portador de Deficiência.
- 04 • Dia da Propaganda/Dia do Pedicuro/Dia do Orientador Educacional/Dia do Trabalhador em Minas de Carvão.
- 05 • Dia do Voluntariado.
- 07 • Dia Internacional da Aviação Civil/Dia do Casal.
- 08 • Dia Mundial da Imaculada Conceição/Dia da Família/Dia da Justiça/Dia do Cronista Esportivo.
- 09 • Dia do Fonoaudiólogo/Dia do Alcoolico Recuperado.
- 10 • Declaração Universal Direitos Humanos/Dia Internacional dos Povos Indígenas/Dia Universal do Palhaço.
- 11 • Dia do Arquiteto/Dia do Engenheiro/Dia do Agrimensor/Dia da APAE.
- 13 • Dia do Deficiente Visual/Dia do Marinheiro/Dia do Ótico/Dia de Santa Luzia/Dia do Engenheiro Avaliador e Perito de Engenharia/Dia Mundial da Bíblia.
- 14 • Dia Nacional do Ministério Público/Dia do Engenheiro de Pesca.
- 15 • Dia do Jardineiro/Dia do Jornaleiro/Dia do Esperanto.
- 16 • Dia do Reservista/Dia do Teatro Amador.
- 18 • Dia do Museólogo/Dia Internacional do Migrante.
- 20 • Dia do Mecânico/Dia da Bondade.
- 21 • Dia do Atleta/Início do Verão.
- 23 • Dia do Vizinho.
- 24 • Dia do Órfão.
- 25 • Natal.
- 26 • Dia da Lembrança
- 28 • Dia do Salva-Vidas/Dia da Marinha Mercante/Dia do Petroquímico.
- 31 • Dia de São Silvestre/Reveillon/Dia da Esperança.

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

# Carta ao leitor

Viva a Hadar! E também um viva a você, caro leitor! Você que nos acompanha há três anos e faz com que o sonho se torne realidade a cada edição. É com este clima de comemoração e alegria que abrimos nossas páginas para que juntos possamos comemorar mais um ano! Um ano que se vai, com muitas lutas, mas com muitas vitórias!

Este mês, fazemos aniversário e nada melhor que comemorar com pessoas especiais, companheiras assíduas e fiéis ao nosso trabalho e é por isso e muito mais, que buscamos dividir com você um bom conteúdo, através de matérias feitas com carinho, dedicação e imparcialidade.

Muito mais que comemorar o nosso dia, temos a honra de sempre apresentar matérias imperdíveis, com assuntos diversos e interessantes.

Nesta edição, temos um especial de Natal, a matéria de capa que mostra a valorização do comércio nas cidades em que a revista faz cobertura, e mais, falamos sobre a síndrome de Burnout, que apesar de ter um nome não muito familiar, seus sintomas atingem grande parte dos trabalhadores, principalmente os professores, causando indiferença com relação ao trabalho e desmotivação, três anos da revista Hadar, entre muitos outros temas. Confira!

Mas, o mais importante, é ressaltar que tudo isso é possível graças aos leitores, anunciantes, funcionários e colaboradores, que acreditam em nosso trabalho e colocam um pouco de si em cada página. Por isso, seja novamente bem-vindo ao mundo Hadar, que é feito exclusivamente para você. E que venha 2011, com muita saúde, paz, alegria, realizações, prosperidade e muita, mas muita leitura interessante para que você esteja cada vez mais ligado a nós, e que esse elo nunca se rompa!

É isso aí, caro leitor! Feliz Natal e Boas Festas!

		<b>MODA</b>	
		<b>Curta o Verão em alto Estilo</b>	
<b>QUALIDADE DE VIDA</b>			<b>12</b>
<b>Burnout: Não sofra dessa síndrome</b>			
<b>24</b>			
		<b>CULTURA</b>	
		<b>Interatividade desperta fascínio pela nossa língua</b>	
			<b>49</b>
<b>AUTOS&amp;CIA</b>			
<b>Final inesperado na fórmula 1, confira!</b>			
<b>63</b>			
		<b>UNIVERSO TEEN</b>	
		<b>Siga a nossa dica e arrase nas Baladas</b>	
			<b>54</b>

## EXPEDIENTE HADAR

Editora/Direção de Arte  
Bernadete Elmec

Jornalista/Redação  
Maria Eliza da Silva Rosa  
Vanessa Cancian

Marcos A. Vieira de Moraes - MTB 026705  
Amanda Dantas Silva  
jornalismo@revistahadar.com.br

Revisão  
Marry Calvino

Criação/ Diagramação  
Cláudio S. dos Santos  
Vinicius Passini  
arte@revistahadar.com.br  
diagramação@revistahadar.com.br

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

Anúncios e Publicidade  
Claudio Elmec  
Rua 7 de Maio, 150 sala 03- Tatuí  
(15) 3259-7014 / 9144-8747/ 3259-4543  
(15) 7812-6172 ID 119\*76172  
anuncieaqu@revistahadar.com.br  
comercial@revistahadar.com.br  
elmeccomunicacoes@yahoo.com.br  
elmeccomunicacao@terra.com.br

Empresa Responsável  
Editora Camargo & Cia Ltda.  
Rua 7 de Maio, 150 - sala 03 - Tatuí  
(15) 3259-4543 / (15) 7812-8350 ID 119\*63894  
editoracamargo@gmail.com

Colaboradores  
Veridiana Petinelli, Luis Carlos Magaldi Filho, Maria do Carmo M. Ramos, Josué Mota, Silvia Strufaldi, Rafael Christen, Roberta Lorenzetti Lourenço, Ana Beatriz Correa de Sousa, Lucas Romagnoli, Leonardo Bernardes Amaro, Renata Camargo Elmec Gabriela Simonsen e Ingrid Ferrari.

Atendimento  
falecom@revistahadar.com.br

Agradecimentos  
Akira Koza, José Vieira, Célia A. Camargo, Emerson Carriel Cleto, Cildete Saroba, Wilson P. Covre, Tatiane de M. C. Covre, Gustavo Camargo, Vanessa e Douglas

Distribuição  
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Laranjal Paulista, Pereiras, Porto Feliz, Quadra, Tatuí e Tietê.

Tiragem  
8.000 exemplares

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

# JÁ FOI

Em Tatuí, nos dias 12 e 13 de novembro, o Fundo Social de Solidariedade (FUSSTAT), organizou um Bazar de roupas usadas. A arrecadação com as vendas foi revertida para as obras da instituição.

No período de 16 a 22 de novembro, o Conservatório Dramático de Tatuí foi marcado pela 50ª semana da música com várias apresentações: Camerata de Violões, a Big Band do Conservatório de Tatuí, a Banda Sinfônica do Conservatório de Tatuí, solos de Tânia Lisboa com participação especial do quarteto argentino "Virado", acompanhada pela Jazz Combo do Conservatório.

No dia 13, a Banda Marcial de Iperó levantou a taça da Copa Estadual de Bandas e Fanfarras. Iperó levou a taça de melhor Corpo Coreográfico na categoria Juvenil, melhor Banda Marcial Juvenil e segunda melhor Baliza Juvenil.

Aconteceu em 19 de novembro, a 23ª edição do FEPOC, no Teatro Municipal em Cerquilha, foram selecionados 16 trabalhos no total, sendo: (3) três Contos, (3) Crônicas e (10) Poesias, que concorreram à classificação nas categorias Composição e Interpretação.

O judoca Marcelo Zanetti Denardi, atleta da cidade de Cerquilha, participou e conquistou o bicampeonato da modalidade no Campeonato Brasileiro, no Ginásio Adib Moyses Dib, em São Bernardo do Campo, SP. Além das disputas individuais, Marcelo fez parte da equipe de São Paulo B e conquistou a medalha de segundo lugar, vencendo a 3ª equipe do Rio de Janeiro. Outro cerquilhense, Cláudio Martins Rodrigues, obteve a quarta posição. E ainda de Cerquilha, o atleta Rogério Valentim Alves se sagrou campeão do braço esquerdo e vice-campeão do braço direito na categoria 80 kg. Rogério inicia agora a preparação para o Campeonato Mundial de Luta de Braço que acontecerá em dezembro nos Estados Unidos. Parabéns aos atletas!

No dia 23 de novembro, em Iperó, teve a campanha de cadastro de doadores de medula óssea, o Exército do Bem se encontrou no Campo do Praxedão, e foi organizada pelo Rotary Club de Iperó.

Cerquilha se destacou nos Jogos Abertos do interior, que ocorreram de 2 a 14 de novembro em Santos: A equipe de voleibol masculina sub-21 ficou em 7º lugar na segunda divisão. Já as meninas do Karatê se classificaram entre as 20 melhores do Estado.

O professor Willian Correia, que dá aulas de Karatê em Iperó e Boituva, participou da II Copa Oyama Fuji Mae Kyokushin, o campeonato foi realizado na cidade de Barcelona, na Espanha.

O atleta Thiago Araújo Gasparini, de Tatuí, foi destaque no 74ª edição dos Jogos Abertos em Santos, conquistando a medalha de ouro no Atletismo. Parabéns, Thiago!

# VAI TER

Em Iperó, nos dias 11 e 12 de dezembro acontecerá a Virada Esportiva do Interior. E no dia 21 de dezembro, tem o Humor solidário com C1 e C2 no Polo Cultural às 19h.

Em Tatuí, no período de 7 a 11 de dezembro, acontece A Festa do Peão com shows: Victor e Léo, Banda Hóri, Eduardo Costa, Guilherme e Santiago e também Fernando e Sorocaba.

Nos dias 18 e 19 de dezembro, Cerquilha receberá a visita do piloto Mateus Stumpf, piloto da fórmula GT3. O evento acontecerá na Praça da Matriz.

O Centro de Capacitação do Projeto "Lições de Casa" do Fundo Social de Solidariedade de Tatuí (FUSSTAT), que capacita pessoas para o trabalho doméstico, está com inscrições abertas para as duas primeiras turmas de 2011. Informações: (15) 3205-2560.

No dia 12 de dezembro os atletas da Acri (Amigos Corredores de Iperó) disputam a 2ª Corrida do Minério, em Salto de Pirapora. Uma semana depois, terão a 5ª Corrida Cartinha de Papai Noel em Sorocaba e fecham a temporada dia 31 na tradicional Corrida de São Silvestre.

Em Cerquilha, no dia 12 de dezembro, acontece a 2ª Etapa de Atletismo no Bairro. Nesta edição, acontecerá também a prova para deficientes visuais. As provas serão realizadas nas imediações do Ginásio de Esportes "Dr. José Luiz Peev". Informações: (15) 3284-2064.

Em Tatuí, o FUSSTAT (Fundo Social de Solidariedade de Tatuí) abre seu tradicional Bazar Solidário de Natal no dia 9, às 20h e vai até o dia 22 de dezembro no Centro Cultural, com horário de funcionamento de segunda à sexta-feira das 16h às 22h, sábado e domingo das 10 às 22h.

Todas as terças-feiras, das 19h às 20h, no Buffet Papo de Anjo, em Tatuí, há reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí). Informações: (15) 3251-8520.

Em Tatuí, a partir de 4 de dezembro, na praça da Matriz, vai estar instalada a Casa do Papai Noel e funcionará de segunda a sexta-feira, das 17h às 22h, aos sábados das 10 às 18h e aos domingos, das 14 às 20h.

No período de 17 a 20 de janeiro de 2011, no pavilhão do Anhembi – SP acontece a Couromoda, 38ª Feira Internacional de Calçados, Artigos Esportivos e Artefatos de Couro. Informações: [www.couromoda.com](http://www.couromoda.com)

E no Período de 18 a 21, na Expo Center Norte – SP, acontece a São Paulo Prêt-à-Porter, Feira Internacional de Moda, Confecções e Acessórios. Informações: [www.saopaulopretporter.com](http://www.saopaulopretporter.com)

# IMPLANTES

**Cirurgião Dentista e  
Técnico em Prótese Dentária**



**Dr. Akira Koza**

CROSP 92.361

- Implantodontia
- Carga Imediata  
(Dentes no mesmo dia)
- Prótese
- Clínica Geral

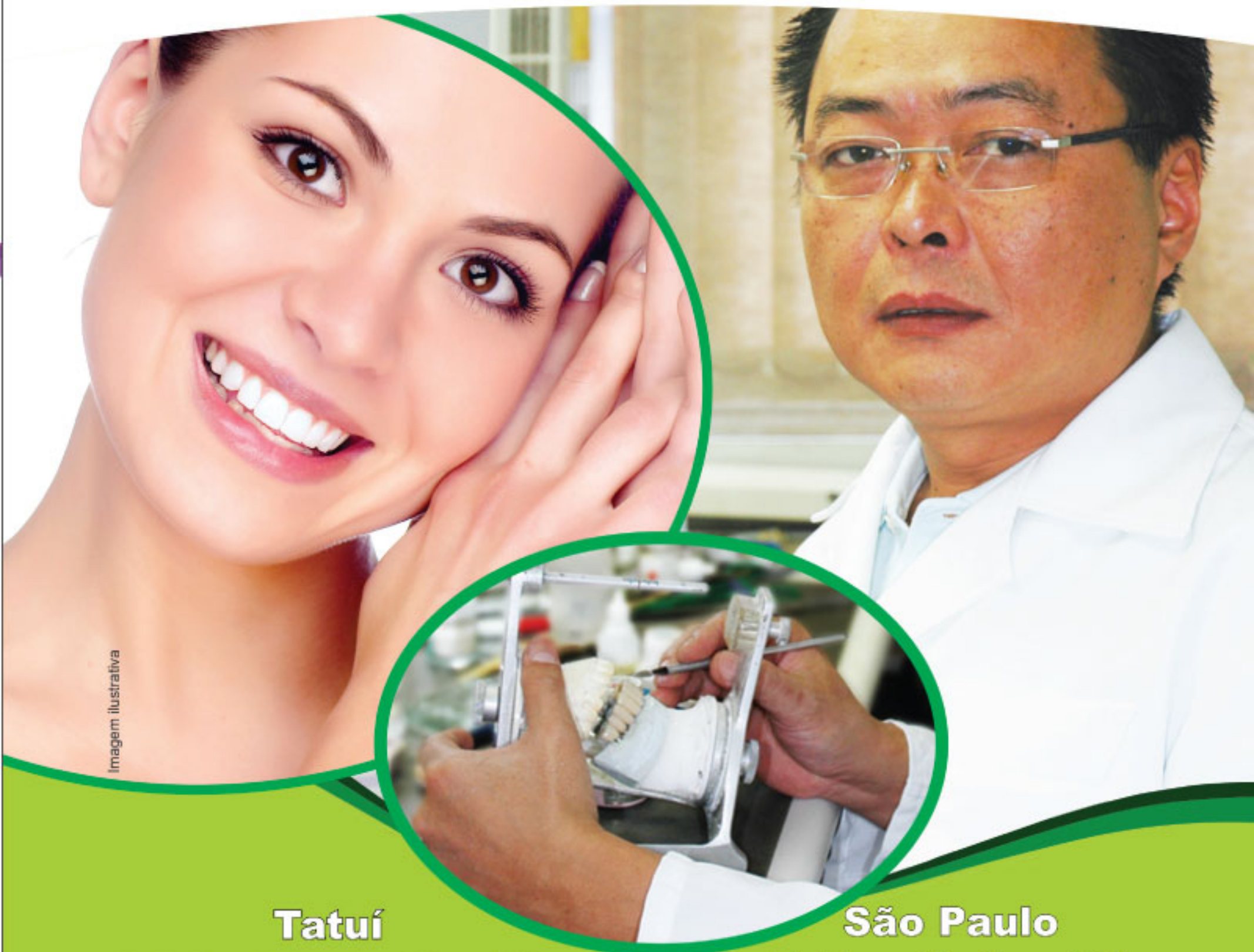


Imagem ilustrativa

**Tatuí**

R. Brigadeiro Jordão, 140

15. **3259-6343**

**São Paulo**

R. Tirso Martins, 100

2º andar Cj, 202 (Próximo ao metrô Santa Cruz)

11. **2532-5177**

# Só Restou a Esperança

Cresce a noite anegrada. Zune o vento.  
Lá fora bate a chuva soluçante...  
Nuvens rolam no imenso firmamento.  
Retumbante, o trovão soa distante.

Lá fora, bate a chuva soluçante...  
Noite longa, pesada e tão sombria.  
Retumbante, o trovão soa distante.  
Triste lembrança em meu ser, a agonia.

Noite longa, pesada e tão sombria.  
E vem uma saudade de teu riso,  
Triste lembrança em meu ser, a agonia.  
E sinto meu lamento, a dor diviso...

E vem uma saudade de teu riso,  
De tua perfumada e rubra boca.  
E sinto meu lamento, a dor diviso,  
Pulsa em meu coração tristeza louca.

De tua perfumada e rubra boca,  
Colhi teu caliente e doce beijo.  
Pulsa em meu coração tristeza louca,  
Transforma em alegria o meu desejo.

Colhi teu caliente e doce beijo,  
Encheste minha vida de ternura.  
Transforma em alegria o meu desejo,  
Livra-me desta estrada fria e escura.

Encheste minha vida de ternura...  
Numa noite chuvosa foste embora.  
Livra-me desta estrada fria e escura  
Só a esperança vive em mim agora.

Maria do Carmo Marques Ramos  
mcarminharamos@hotmail.com

## Versos ao acaso

Pouco importa se escrevo poema ou soneto...  
Se não escancarar a porta do meu coração,  
Deixando fluir graciosamente a emoção...  
Se não estou em paz... Dela quero o mundo repleto!

Pouco importa se já estou mais para avô que para neto,  
Se eu não andar e viver, ficarei à margem da estrada...  
A vida é tão breve e curta... Quase não se permite reparação...  
Então, sigo os compassos do meu coração em disparada,  
Solto-me aos ventos... E o amor me enche por completo!

Pouco importa se ando tortuoso ou com retidão...  
Se eu erro, me machuco ou sofro tal qual inseto...  
Aprendi que ser feliz é tão barato, não custa um só tostão,  
Importa que eu me conheça, que não tenha medo da ação...

Não sei escrever poema, poesia ou soneto...  
Sei que sinto... Apenas quero sentir e ser verdadeiro,  
Quero ser humano, sensível, eterno gentil camarada,  
Pois do Amor quero ser sempre um jardineiro,  
Cultivando, a cada ciclo, uma nova florada!

Por entre flores possa eu brincar com meu neto,  
Na areia, rabisque versos ao acaso, incompletos,  
E na minha rabugice, aponte-lhe o que é certo,  
Ensine-lhe, que todos somos, de Deus, filhos prediletos!

João Geraldo Orzem Mattoso  
www.coamo.com.br



# Inovação na transmissão de imagens



## *Câmeras IPs: a nova tecnologia está se tornando mais conhecida*

**H**oje em dia as inovações tecnológicas não param de surgir. A cada dia que passa um novo produto é criado e aos poucos passa a ser incorporado ao cotidiano das pessoas. Uma das inovações que está se popularizando ou pelo menos ficando mais conhecida pelo mundo todo é a Câmera IP.

Essa tecnologia é um tipo de câmera de vídeo que pode ser acessada e controlada a partir de qualquer lugar, através de uma conexão em rede IP, tal como a internet e intranet. Os equipamentos são capazes de transmitir áudio e vídeo diretamente para um computador ou para a internet. Além disso, com o auxílio de softwares as

câmeras exibem diversas imagens simultaneamente.

Sua utilização pode se adequar as mais diversas necessidades. Com relação ao uso doméstico, os moradores podem observar as crianças, os animais e os funcionários mesmo não estando em casa e detectar se há algo de errado acontecendo. Também pode ser utilizada nas empresas e nos ambientes industriais.

Segundo o engenheiro eletrônico Clayton Zanardo, especialista na área de segurança eletrônica, as câmeras IP possuem bom custo x benefício em locais que exigem grandes distâncias de instalação, necessidades de recursos de visualização e

gravação remotas, locais onde há uma infraestrutura de rede e cabeamento estruturado, além da possibilidade de instalação em redes sem-fio.

“Com um computador com acesso à internet e uma conexão via cabo ou wireless, então, basta que a câmera IP seja ligada na placa de rede, Hub, Switch ou roteador” explica Clayton. De acordo com o engenheiro, a partir daí, a câmera receberá um endereço IP exclusivo na rede para sua identificação, assim como a de um computador na rede. Neste momento, a câmera já poderá ser usada e acessada pelo software ou diretamente pelo navegador padrão de internet.



CHEGOU  
SKY FIT:  
89 CANAIS POR  
R\$ 49,90  
POR MÊS.

INSTALAÇÃO  
GRÁTIS

SOM E IMAGEM  
100% DIGITAIS

ADESÃO  
ZERO

NÃO É  
PROMOÇÃO,  
É PREÇO



CANAL DE TV

SBT, Rede Globo, Rede Bandeirantes, Rede Record, Rede TV!, Rede Pádua, Rede 7, Rede 9, Rede 10, Rede 11, Rede 12, Rede 13, Rede 14, Rede 15, Rede 16, Rede 17, Rede 18, Rede 19, Rede 20, Rede 21, Rede 22, Rede 23, Rede 24, Rede 25, Rede 26, Rede 27, Rede 28, Rede 29, Rede 30, Rede 31, Rede 32, Rede 33, Rede 34, Rede 35, Rede 36, Rede 37, Rede 38, Rede 39, Rede 40, Rede 41, Rede 42, Rede 43, Rede 44, Rede 45, Rede 46, Rede 47, Rede 48, Rede 49, Rede 50, Rede 51, Rede 52, Rede 53, Rede 54, Rede 55, Rede 56, Rede 57, Rede 58, Rede 59, Rede 60, Rede 61, Rede 62, Rede 63, Rede 64, Rede 65, Rede 66, Rede 67, Rede 68, Rede 69, Rede 70, Rede 71, Rede 72, Rede 73, Rede 74, Rede 75, Rede 76, Rede 77, Rede 78, Rede 79, Rede 80, Rede 81, Rede 82, Rede 83, Rede 84, Rede 85, Rede 86, Rede 87, Rede 88, Rede 89, Rede 90, Rede 91, Rede 92, Rede 93, Rede 94, Rede 95, Rede 96, Rede 97, Rede 98, Rede 99, Rede 100

CANAL DE RÁDIO

Radio Globo, Rádio Bandeirantes, Rádio Record, Rádio Pádua, Rádio 7, Rádio 9, Rádio 10, Rádio 11, Rádio 12, Rádio 13, Rádio 14, Rádio 15, Rádio 16, Rádio 17, Rádio 18, Rádio 19, Rádio 20, Rádio 21, Rádio 22, Rádio 23, Rádio 24, Rádio 25, Rádio 26, Rádio 27, Rádio 28, Rádio 29, Rádio 30, Rádio 31, Rádio 32, Rádio 33, Rádio 34, Rádio 35, Rádio 36, Rádio 37, Rádio 38, Rádio 39, Rádio 40, Rádio 41, Rádio 42, Rádio 43, Rádio 44, Rádio 45, Rádio 46, Rádio 47, Rádio 48, Rádio 49, Rádio 50, Rádio 51, Rádio 52, Rádio 53, Rádio 54, Rádio 55, Rádio 56, Rádio 57, Rádio 58, Rádio 59, Rádio 60, Rádio 61, Rádio 62, Rádio 63, Rádio 64, Rádio 65, Rádio 66, Rádio 67, Rádio 68, Rádio 69, Rádio 70, Rádio 71, Rádio 72, Rádio 73, Rádio 74, Rádio 75, Rádio 76, Rádio 77, Rádio 78, Rádio 79, Rádio 80, Rádio 81, Rádio 82, Rádio 83, Rádio 84, Rádio 85, Rádio 86, Rádio 87, Rádio 88, Rádio 89, Rádio 90, Rádio 91, Rádio 92, Rádio 93, Rádio 94, Rádio 95, Rádio 96, Rádio 97, Rádio 98, Rádio 99, Rádio 100

CANAL DE ÁUDIO

FM 100, FM 101, FM 102, FM 103, FM 104, FM 105, FM 106, FM 107, FM 108, FM 109, FM 110, FM 111, FM 112, FM 113, FM 114, FM 115, FM 116, FM 117, FM 118, FM 119, FM 120, FM 121, FM 122, FM 123, FM 124, FM 125, FM 126, FM 127, FM 128, FM 129, FM 130, FM 131, FM 132, FM 133, FM 134, FM 135, FM 136, FM 137, FM 138, FM 139, FM 140, FM 141, FM 142, FM 143, FM 144, FM 145, FM 146, FM 147, FM 148, FM 149, FM 150, FM 151, FM 152, FM 153, FM 154, FM 155, FM 156, FM 157, FM 158, FM 159, FM 160, FM 161, FM 162, FM 163, FM 164, FM 165, FM 166, FM 167, FM 168, FM 169, FM 170, FM 171, FM 172, FM 173, FM 174, FM 175, FM 176, FM 177, FM 178, FM 179, FM 180, FM 181, FM 182, FM 183, FM 184, FM 185, FM 186, FM 187, FM 188, FM 189, FM 190, FM 191, FM 192, FM 193, FM 194, FM 195, FM 196, FM 197, FM 198, FM 199, FM 200

**E MAIS 52 CANAIS DE TV, RÁDIO E ÁUDIO.**

REDE AUTORIZADA

Antenas Donadeli

Tatuí - Fone: 15 3259-7683



**SKY**  
HDTV É ISSO

Oferta válida de 05/10/2010 a 31/12/2010, somente para novos clientes que assinarem o Pacote SKY FIT 2010. Instalação grátis, 1 equipamento sem custos em regime comodato e adesão zero, mediante aceitação do compromisso de permanência mínima de 12 meses, sujeito a multa em caso de cancelamento antecipado. Valor de R\$ 49,90 já com desconto de R\$

# SETE

O número 7 é com certeza o mais presente em toda a filosofia e literatura sagrada desde tempos imemoriais até os nossos dias.

O número 7 é sagrado, perfeito e poderoso, afirmou Pitágoras, matemático e Pai da numerologia, sendo juntamente com todos os ímpares considerado mágico. Pitágoras foi discípulo de todos os Grandes Mestres do Egito, da Índia, da Grécia, da Fenícia, Caldeia e fundador, em Crotona, da Escola Itálica.

O 7 é um número místico por excelência, indica o processo de passagem do conhecido ao desconhecido; ele detém uma clara relevância, não apenas entre os ocultistas, porém, também em todas as religiões, das mais antigas às mais modernas.

## VEJAMOS ALGUMAS

7 são as virtudes: Fé, Esperança, Caridade, Prudência, Justiça, Fortaleza e Temperança.

7 são os pecados capitais: Soberba, Ira, Inveja, Luxúria, Gula, Avareza e Preguiça.

7 são os sacramentos da Igreja Católica: Batismo, Confirmação, Eucaristia, Penitên-

cia, Ordem, Matrimônio e Extrema Unção.

7 são as Obras de Misericórdia: Dar de comer a quem tem fome, dar de beber a quem tem sede, vestir os nus, dar pousada aos peregrinos, visitar os enfermos e encarcerados, remir os cativos e enterrar os mortos.

7 são os braços do candelabro Judeu, indicando os 7 dias da criação.

7 são as notas musicais com 7 escalas, 7 pausas e 7 valores.

São 7 as cores do arco-íris.

7 foram as pragas do Egito.

São 7 os Arcanjos: Miguel, Jofiel, Samuel, Gabriel, Rafael, Uriel e Ezequiel.

O Pai Nosso e a Ave Maria são orações compostas, cada uma delas, de 7 orações (frases).

7 são as Leis Universais: Natureza, Harmonia, Correspondência, Evolução, Polaridade, Manifestação e Amor.

7 são os dons do Espírito Santo: Sabedoria, Entendimento, Conselho, Fortaleza, Ciência, Piedade, Temor a Deus.

São 7 as glândulas endócrinas: Hipófise, Tireoide, Paratireoides, Supra-renais, Sexuais, Timo e Pâncreas.

São 7 os nossos chacras: Básico, Esplênico, Umbilical, Cardíaco, Laringeo,

Frontal e Coronário.

7 são os grandes mensageiros: Krisna, Buda, Lao-Tse, Confúcio, Zoroastro, Moisés e Jesus.

No sonho do Faraó Egípcio (Bíblia) tinha 7 vacas gordas, 7 vacas magras, 7 espigas cheias, 7 espigas definhadas. José decifrou o sonho como = 7 anos de fartura e 7 anos de seca.

7 meios tem o homem para se tornar puro (segundo o Budismo) Domínio de si mesmo, investigar a verdade, energia, alegria, serenidade, concentração e magnanimidade.

7 são as virtudes: Humildade, Liberdade, Castidade, Paciência, Abstinência, Caridade e Diligência.

7 são as Obras de Misericórdia Espiritual: Dar um bom conselho, instruir os menos esclarecidos, corrigir os que erram, consolar os aflitos, perdoar as injúrias, suportar pacientemente as fraquezas do próximo e rezar pelos vivos e falecidos.

A Lua tem 4 fases de 7 dias cada.

No Apocalipse de São João, encontramos: 7 Estrelas, 7 Igrejas, 7 Cornos, 7 Selos, 7 Candelabros, 7 Anjos, 7 Trombetas, 7 Coroas, 7 Trovões e 7 Taças.

70 x 7 é a conta do perdão.

## Seu clique tem poder!



No guia mais completo de Tatuí, você agora pode dar sua nota para as empresas cadastradas. Participe!

Melhor do que achar um telefone, é ter referências na hora de escolher qual utilizar.

TatuíFácil  
www.tatuifacil.com.br

A woman is shown from the waist up, wearing a sleeveless dress with a vibrant, multi-colored floral pattern in shades of blue, yellow, and purple. She is also wearing a gold necklace with intricate geometric and floral designs. She is holding a leopard-print handbag with a black strap. The background is a plain, light-colored wall.

caderno de  
**MODA**

# O italiano Armani

*Designer de moda mais bem sucedido do mundo*

**D**o norte da Itália, mais precisamente da cidade de Piacenza nasceu um dos maiores estilistas da História. Giorgio Armani inicialmente estudou medicina por dois anos antes de perceber que a sua vocação era outra e começou no mundo da moda trabalhando em uma loja de departamentos como decorador de vitrines.

Com o tempo ele passou a se interar aos trabalhos dos grandes estilistas, no caso, os franceses, mais famosos na época.

Sua primeira obra do mundo da moda foi, no entanto, uma campanha publicitária feita para a loja onde trabalhava. Armani resolveu inovar e ao invés de fotografar a peça de roupa que a loja pretendia vender, ele fez a imagem apenas do rosto de um homem, e os donos da loja não aprovaram sua ideia.

Depois disso ele percebeu que não podia mais continuar trabalhando naquele lugar. Foi no ateliê de Nino Cerutti que ele conheceu Sergio Galeotti, o amigo que o apoiou e ajudou para que ele criasse sua própria marca e em 1974 lançasse sua primeira coleção de moda masculina.

As roupas para as mulheres vieram depois, a partir de uma ideia de Galeotti, que pediu que Armani atentasse para o fato de que as mulheres estavam tomando conta de cargos importantes no mercado de trabalho e que vestidos estampados não seriam suficientes.



Ele revolucionou a moda dos casacos e ternos, pois seus desenhos faziam com que as peças de roupas perdessem a rigidez sem perder a elegância. E o guarda-roupa feminino era totalmente inspirado em cortes masculinos.

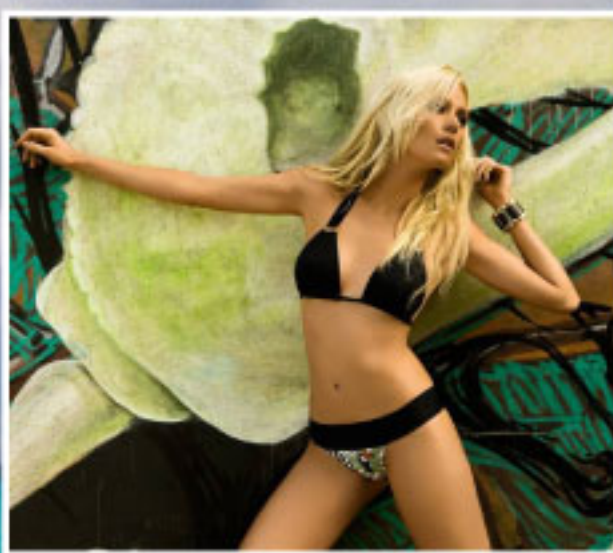
Vendo a necessidade de atingir maior número de pessoas, Armani foi criando com o tempo várias linhas de roupas. A marca Empório Armani voltada ao público jovem, a A/X Armani Exchange de moda básica e a Armani Jeans.

Atualmente Giorgio Armani é o designer de moda mais bem sucedido da história. Sua fortuna gira em torno de 4 bilhões de dólares e o seu conglomerado de moda é um dos maiores do mundo. Ele é conhecido por ser perfeccionista e cuidadoso com todos os seus trabalhos e não deixa nada sob controle de outras pessoas.



# A moda mais democrática

*A moda verão: Atende a mulheres de diversos estilos*



A moda verão 2010/2011 está mais democrática, tanto os biquínis menores, como maiores são tendência para essa estação, além dos tons pastéis e neon, também voltam com tudo os modelos com estampas selvagens e estampados gráficos, ou abstratos. Essa moda nomeada por alguns estilistas como a moda "cheia de pano", com modelos e cortes maiores, atendem desde as mais esbeltas, com biquínis pequenos, até as mais cheias e conservadoras que nunca aderiram à moda dos biquínis pequenos, muito encontrado no Brasil.

Desde o São Paulo Fashion Week e Fashion Rio chegaram tendências recortadas, com formas variadas, também tamanhos diversos. Voltam à tona os maiôs, modelos de biquínis como: o cortininha, calcinha normal, calcinha de lacinho que ainda irão desfilarem no verão, cheios de estilo.

Tamanhos maiores de calcinhas e sutiãs com bojos mais estruturados, os laços, ren-

das e fivelas voltam com tudo, trazendo um ar de romantismo. A única regra é o conforto e o bem-estar de cada mulher. Rasteirinhas e chapéus são boas opções de acessórios, além de deixar a mulher confortável também transmite um ar mais sofisticado para o visual.

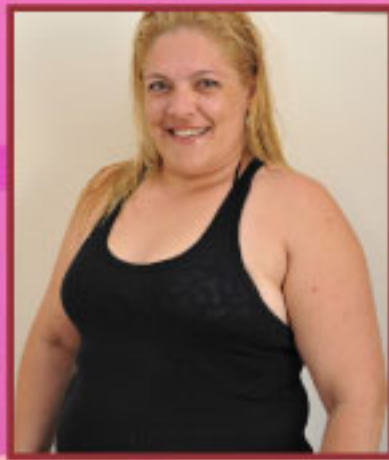
Falando em acessórios, há mulheres que gostam de abusar dos brincos e pulseiras, eles também estão aí, e podem ser usados, de acordo com o estilo de cada uma.

O visual mais discreto e comportado marca a estação, com biquínis e acessórios grandes, que trazem um ar mais luxuoso para as praias, as cores predominantes revelam essa tendência: ouro velho, areia, vermelho, verde limão, amarelo e os tons pastéis em geral.

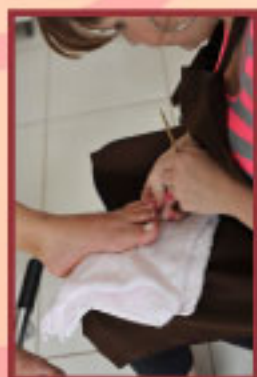
O melhor é escolher o modelo e cor que fiquem melhor em você e em seu tom de pele, e abusar do estilo pessoal, independente da tendência que esteja em alta, aproveite o calor e a estação para pegar um lindo bronzeado, para descansar e se divertir.



in Official  
**Carmim**



# Dia da Si



Josué Mota e Patrícia Mariah

**R**ealizar um sonho é possível desde que se acredite em seus objetivos e em você mesma, a nossa realizada deste mês é muito determinada, ela não desistiu, foram meses de espera e, finalmente, o dia chegou.

A história de Simone, de 34 anos, começou por um e-mail enviado por ela, dizendo a importância do realize-se na sua vida, na ocasião ela completaria mais um ano de vida e faria 17 anos de casada. Simone queria ver seu sonho realizado, e acreditou, até conseguir.

Foi dada a largada, a correria começou numa sexta-feira de manhã e só foi terminar na terça-feira à noite com sonho da Simone concretizado. A loja A Econômica doou um bellissimo vestido na cor pink com detalhes de flores no decote, que valorizaram seus seios, a loja Tatuí Elegante doou uma sandália estilo meia pata na cor cru com detalhes dourados e uma bolsa na mesma cor estilo Chanel dando mais charme e elegância ao look, a loja Brilho e Cia doou as bijouterias em tons dourados, entre elas: anel com detalhes em zircônia, brincos com pedras rosas também em zircônia e pulseiras de argolas, a Bless doou um kit de colônia e sabonetes de morango da linha sensuality, a loja Insinuante doou um lindo conjunto de lingerie na cor preta em cetim com detalhes em renda, a Óticas Dez doou um relógio dourado, muito estiloso, detalhes em strass, tudo perfeito para Simone.

O Studio Etérea, foi o responsável pela transformação total da nossa realizada, que cuidou muito bem e com muito profissionalismo, deixando a Simone linda.

Começou com as unhas dos pés e das mãos feitas pela Dany, que pintou à francesinha, a fim de promover delicadeza aos membros, depois a Simone ficou sobre os cuidados da Letícia, que foi responsável por uma massagem relaxante e liporedutora: capaz de proporcionar a queima de gordura local, melhora da circulação sanguínea periférica, redução de celulite e perda de medidas. Ela também passou pelas mãos da Juliana, que redesenhou suas sobancelhas de acordo com o seu rosto e também fez uma aplicação de henna, para valorizar o desenho. Para cuidar mais da nossa realizada, ela teve a oportunidade de fazer uma limpeza de pele profunda com hidratação, feita pela Caroline, que usou produtos para pele mista, a base de DMAE, máscara plástica para a hidratação e lifting. As madeixas e a maquiagem ficaram para Lidiane, que fez luzes inversas, para realçar e equilibrar a cor dos fios, depois fez uma cauterização para nutrir e hidratar os cabelos e, por último, foi a vez do corte em degradê, que proporcionou maior leveza ao visual. A maquiagem foi suave, com tons de rosa e lilás, ficou deslumbrante!

Para fechar com chave de ouro, lá foi Simone, toda linda, radiante e cheirosa, jantar na Pizzaria Villa Rosa, onde pôde saborear uma deliciosa pizza e tomar um bom vinho, na companhia do seu amado.

# mone



Brilho e Cia.



Óticas Dez



Bless Cosmetics



A Insinuante



Pizzaria Villa Rosa



A Econômica



Tatui Elegante



Studio Etérea

Nosso muito obrigado a todos os nossos parceiros que nos ajudaram a transformar mais este sonho em realidade: Studio Etérea, rua Padre João Fernandes, 70, Jardim Fortunato Minghini, Tatuí, fone (15) 3259-0605/9765-7554; A Econômica, Largo do Mercado, 39, Centro, Tatuí, fone: 3259-8734; Tatuí Elegante, rua Dr. Prudente de Moraes, 456/373/410, fone, (15) 3305-7548; Brilho e Cia, rua Cônego Demétrio, 297, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-1608 e Pereiras, rua Dr. Luiz Vergueiro, 440, Centro, fone (14) 3888-1649; loja Insinuante, rua Onze de Agosto, 370, Centro, Tatuí, fone, (15) 3251-3130; Bless Cosmetics, rua 11 de agosto, 540, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-6623; Óticas Dez, rua Dr. Prudente de Moraes, 422, Centro, Tatuí, fone (15) 3305-7410, lojas também em Boituva, Cerquilho e Tietê, Pizzaria Villa Rosa, Rua São Bento, 726, fone: (15) 3259-3839; Josué Mota fotografia, fones (15) 3251-536 / 9721-0616 [j.mfotografo@yahoo.com.br](mailto:j.mfotografo@yahoo.com.br)

Apoio: Elmec Comunicações.

Quer ser realizada também? Escreva para nós: Rua Sete de Maio, 150, Tatuí - SP, CEP 18270-010 ou mande um e-mail com endereço e telefone para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima.



1



2



3



5



4



6

- 1- Vestidos Artesanais a partir de 3x de R\$ 29,00\*  
 • **Absolutha**  
 Tatuí - Rua Cel. Aureliano de Camargo, 442  
 (15) 3305.7952
- 2- Linha Carmim  
 Calças Masc. e Fem. a partir de R\$ 294,00\*  
 Camisetas Masc e Blusas Fem. a partir de R\$ 77,00\*  
 • **In Offialy**  
 Tatuí - Rua Prudente de Moraes, 390  
 (15) 3259.2332  
 Boituva - Rua Cel. Eugênio Mota, 389  
 (15) 3263.5503  
 Itapetininga - Rua Silva Jardim, 707  
 (15) 3275-3023
- 3- Monte seu Kit de produtos Granado a partir de R\$ 7,20\*  
 • **Lavanira Presentes**  
 Tatuí - Rua 13 de Fevereiro, 173  
 (15) 3251.9131/ 3251.5432  
 • **Casa Rosa**  
 Cerquilha - Rua Dr. Campos, 287  
 (15) 3384.1662

- 4- Coleção Primavera / Verão  
 • **Moça Bonita Acessórios**  
 Tatuí - Rua 11 de Agosto, 447  
 (15) 3251.9526  
 Itapetininga - Rua Silva Jardim, 521  
 (15) 3272-1790
- 5- Shape Solo 3x de R\$ 20,00\*  
 Tênis Nike SB 5x de R\$ 74,00\*  
 • **Street Wash**  
 Tatuí - Rua 11 de Agosto, 149-B  
 (15) 3259.3865
- 6- Mochila Everlast e Garfield  
 • **Kanguru Bolsas e Acessórios**  
 Tatuí - Rua XV de Novembro, 299  
 (15) 3251.8151

\*Promoção válida por tempo indeterminado ou enquanto durar o estoque. Consulte regulamento interno



# GRANADO

— PHARMÁCIAS —

## PINK



Rio de Janeiro: Centro | Leblon | Lapa  
São Paulo: Jardins | Villa Daslu  
Pará: Reduto

**E agora em:**

Tatuí: Lavanira Presentes | R. 13 de fevereiro, 173 | 15 3251 9131 / 15 3251 5432  
Cerquilha: Casa Rosa | R. Dr. Campos, 287 | 15 3384 1662



# Natal

Envolve-se nessa clima

O Natal está chegando e para passar esta data especial com elegância e muito brilho, já está na hora de entrar no clima e pensar na decoração. Para decorar a casa nesta época, use a criatividade na hora de escolher os enfeites e não se esqueça de representar o sentido religioso, que é o principal motivo da comemoração, pois cada enfeite natalino possui um significado especial, fique atento a algumas dicas na hora de escolher os materiais.

Os produtos com brilhos são bem interessantes, uma vez que se destacam no verde das árvores. No entanto, para quem vai decorar fachadas ou superfícies, aposte nas minilâmpadas, elas estão em alta e valorizam muito, é aconselhável definir o contraste nas fachadas, evitando comprar artigos na mesma cor da superfície.

A árvore de Natal representa a fertilidade e a vida. Enfeitá-la com fitas, bolas e laços vem de uma tradição europeia que indica a fartura e o desejo da colheita de bons frutos para o próximo ano.

Os sinos indicam a chegada de Jesus Cristo e as badaladas nos dias festivos indicam respeito ao chamado divino e à oportunidade de comunicação entre o céu e a Terra.

A guirlanda, quando pendurada nas portas, anuncia a chegada da temporada de festas e recebe os visitantes com votos de boa saúde.

O presépio simboliza o nascimento de Cristo e o hábito de representá-lo visa o fortalecimento da fé.

A troca de presentes na noite de Natal relembra o ato dos Três Reis Magos que seguiram a estrela-guia para dar boas-vindas a Jesus, oferecendo mirra, incenso e ouro.

A ceia representa a confraternização, o respeito e o amor ao próximo, assim como Jesus partilhou o pão e o vinho com seus apóstolos na última ceia.

Agora que você já sabe o significado dos enfeites natalinos, é só usar a criatividade para deixar sua casa no clima para as festas que se aproximam.

Rafael Christen  
Arquiteto e Urbanista

Elmec



## Studio Etérea

- \*Escova Simples / Progressiva  
(Técnicas variadas a sua escolha)
- \*Alinhamento Capilar /  
Relaxamento
- \*Coloração / Corte  
Masculino e Feminino
- \*Hidratação / Cauterização
- \*Manicure / Unhas de  
Porcelana
- \*Estética Facial Completa  
(Eletrolifting, Peeling, Limpeza de pele,  
e muito mais)
- \*Estética Corporal  
(Massagem Liporedutora, Estrias, Flacidez  
e muito mais)
- \*Design de Sobrancelhas /  
Maquiagem Definitiva
- \*Depilação / Bronzeamento  
à Jato

Obs: Todos os serviços são  
prestados a ambos os sexos.

- Rua Padre João Fernandes, 70  
Jardim Fortunato Minghini • Tatuí
- Atrás do Hipermercado Coop
- [www.studioeterea.com.br](http://www.studioeterea.com.br)
- Tel. Com. 15 3259 0605
- Tel. Cel. 15 9765 7554





**Móveis**  
**Per Tutti Modulados**  
 Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Tatuí  
 Fone: (15) 3205-2571

**Iluminação**  
**Elmaluz - Fabricação própria**  
 Rua Maneco Pereira, 99 - Tatuí  
 Fone: (15) 3305-3506

**Metais / Pia / Pisos**  
**Pavanelli Mat. para Construção**  
 Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Tatuí  
 Fone: (15) 3251-1365

**Relógio de parede**  
**Via Mundi Presentes Decorativos / Imaginarium**  
 Rua Dr. Prudente de Moraes, 94 - Tatuí  
 Fone: (15) 3251-6870

**Pedras / Granitos decorativos**  
**Marmoraria São Judas Tadeu**  
 Loja 1: Rua Cel. Firmo Vieira de Camargo, 85 - Tatuí  
 Fone: (15) 3251-4672 / 3259-0333  
 Loja 2: Av. João Pilon, 184 - Cerquinho  
 Fone: (15) 3384-4001

**Vidros**  
**Vidraçaria Claro e Camargo**  
 misaelclaro@hotmail.com / claro.camargo@hotmail.com  
 Fone: (15) 9740-4968



# INOVAÇÃO

*Entre a natureza e a modernidade*

**N**este mês apresentamos mais um trabalho concluído. Trata-se de uma residência na cidade de Itupeva, rodeada por uma paisagem exuberante tendo como vista a Serra do Japi. Um local altamente inspirador, que nos levou a desenvolver um contraponto entre natureza e arquitetura moderna.

Assim, surgiram linhas retas com nuances rústicas que remetem natureza, obtidas através da mistura de alguns materiais de acabamento, como tijolo e pedras extraídas da região.

Para obter uma fachada inovadora, é necessário um bom partido arquitetônico, que está diretamente ligado à planta da construção. A disposição dos cômodos da casa gera automaticamente a volumetria externa, ou seja, a fachada. Por isso é importante deixar aos cuidados do arquiteto a execução da planta desde o início.

Existem pessoas que procuram um profissional com uma ideia formada, um "rabisco" em mãos, o que em muitas vezes dificulta o sistema de produção. Isso faz com que deixe de existir boas soluções dentro do perfil do proprietário.

## DICAS

- Procure um profissional qualificado para executar o projeto desde o início. O custo do material será o mesmo e o resultado final incomparável.
- Na hora da escolha das tintas: evite laranja, vermelho e amarelo. De preferência para tons que estão em alta como bege, marrom e verde musgo.
- Um projeto paisagístico é imprescindível porque emoldura a residência e colabora com o meio ambiente.

Veridiana Petinelli  
[www.arqprojeto.arq.br](http://www.arqprojeto.arq.br)

**ENGENHARIA  
E PROJETOS**

**José Luiz Kousurian Ribeiro**  
 Engenheiro Civil - CREA 0601484551

Projetos Residenciais • Comerciais e Industriais •  
 Loteamento • Desmembramento • Topografia

Fone: 15. 3266 4608 [jlkrengenharia@fasternet.com.br](mailto:jlkrengenharia@fasternet.com.br)

**SETAL**  
 PORTÕES AUTOMÁTICOS

Av. Salles Gomes, 156. Tatuí. Fone. 15. 3305.7000 / 3251.4519  
[setalserralheria@hotmail.com](mailto:setalserralheria@hotmail.com)



**Qualidade de Vida**



# Manheeê... Estou com dor no pé!

*Você já ouviu esse grito?*



**P**ara que os leitores possam entender melhor ou até mesmo entender por que muitas crianças sentem dor no calcanhar, este mês, a Hadar conversou com o médico Ortopedista, Dr. João Carlos Almeida de Arruda, CRM - 65.755, que nos esclareceu algumas dúvidas a respeito desse dilema. Você já ouviu falar na Osteocondrite? Então, esse é o nome da doença. Os tipos mais comuns e suas formas de tratamento, idade para o diagnóstico e diferença entre os seus diversos tipos, você confere abaixo:

**Hadar>>** O que é osteocondrite?

**Dr. João Carlos>>** Osteocondrite é uma alteração circulatória e inflamatória que pode acontecer em determinadas áreas de cartilagens num esqueleto imaturo (crianças) quando estas áreas iniciam seu processo de ossificação.

**Hadar>>** Existem vários tipos de osteocondrite?

**Dr. João Carlos>>** Como essas cartilagens estão distribuídas por diversas regiões do esqueleto e cada qual tem seu processo de ossificação numa determinada época do crescimento, existem vários tipos de osteocondrites, em diferentes locais e que podem se manifestar em idades diferentes.

**Hadar>>** Qual a forma mais comum da doença?

**Dr. João Carlos>>** As mais comuns são: do navicular (um osso localizado na parte média do pé) também conhecida de doença de Kohler; do segundo metatarso (osso localizado na parte anterior do pé) também conhecido como doença de Freiberg; do calcâneo (osso localizado na parte posterior

do pé) também conhecida como doença de Sever; da região anterior do joelho conhecida como doença de Osgood-Schlatter, entre outras. As mais comumente observadas são a de Sever (calcâneo) e Osgood-Schlatter (joelho).

**Hadar>>** No caso da osteocondrite de Sever, quais são as diferenças entre as demais?

**Dr. João Carlos>>** É a que se localiza na parte posterior do calcâneo e tem uma evolução mais benigna durando em geral pouco tempo.

**Hadar>>** Em que faixa etária é mais comum a doença ser diagnosticada?

**Dr. João Carlos>>** A osteocondrite de Sever pode ocorrer em crianças na faixa etária dos 9 aos 10 anos e é um pouco mais frequente nos meninos. A criança queixa-se de dor no calcanhar que se acentua após correr, apresenta dor nos primeiros passos após um período de repouso (pela manhã ou após permanecer sentada por um período) e a dor é exacerbada quando usa calçados pouco macios na região do calcanhar ou quando anda descalço.

**Hadar>>** Como se dá o tratamento em diferentes fases da doença?

**Dr. João Carlos>>** O tratamento consiste no uso de medicamentos antiinflamatórios (em certos casos), aplicação de gelo local (na fase aguda), repouso temporário das atividades que envolvam correr e saltar, exercícios de alongamento dos músculos da região posterior da perna (panturrilha), fisioterapia (para alguns casos) e uso de calçados macios e com elevação do salto (tênis com amortecedores, por exemplo). O tratamento não interfere na evolução da doença, isto é,

o problema se resolve quando toda a região cartilaginosa comprometida tiver calcificada, que no caso do calcâneo ocorre por volta dos 11-12 anos.

**Hadar>>** A osteocondrite pode ser evitada?

**Dr. João Carlos>>** Não se sabe o exato motivo de sua ocorrência e não existem medidas conhecidas decisivas para a sua prevenção. Há alguma evidência de maior incidência em crianças mais ativas do ponto de vista físico por microtraumatismos do calcanhar com o chão (que praticam esportes que envolvam corrida e saltos) embora possam ser vistas em crianças que não pratiquem esportes.

**Hadar>>** Qual a melhor maneira de prevenção?

**Dr. João Carlos>>** As características dos calçados acima citadas dizem respeito ao tratamento e não à prevenção, isto é, não é possível relacionar o aparecimento de uma osteocondrite do calcâneo com o fato de uma criança não usar tênis com amortecedor ou vice e versa.

**Hadar>>** Uma criança tem mais chances de cura do que um adulto?

**Dr. João Carlos>>** As osteocondrites só aparecem em crianças e em determinadas épocas da vida, pois após a calcificação dessas regiões cartilaginosas essas doenças deixam de existir.

**Hadar>>** Por que a osteocondrite de Sever é mais comum em meninos?

**Dr. João Carlos>>** Sua ocorrência é um pouco mais frequente nos meninos e a explicação exata para isto não é conhecida. Um fator a ser considerado seria a maior exposição dos meninos a atividades que envolvem corrida como o futebol, por exemplo.

## O verão exige maiores cuidados com a pele

*Aproveite e saiba como se proteger do sol para ter um bronzeado bonito*

Antes de curtir o verão é bom tomar cuidados com a nossa pele nessa estação, pois estamos mais expostos ao sol, pois ele, além de causar mais imperfeições, também pode provocar queimaduras, malhas, ou até mesmo desenvolver o câncer de pele.

Por isso é bom usar o protetor solar. Para as mais brancas, vale exagerar um pouco mais no protetor, principalmente nas áreas mais sensíveis. Recomenda-se o uso de 2 a 3 colheres de sopa de protetor solar por pessoa, 30 minutos antes de se expor ao sol e calor, e ele deve ser passado novamente a cada duas horas.

Os protetores mais recomendados são: o hipoalérgico, que tem menos chances de provocar alergias por não conter nem óleos, nem corantes em sua fórmula, o oil free, que é um produto livre de óleo, o resistente à água, que protege a pele durante 40 minutos, e o à prova d'água, que resiste em média 80 minutos.

É preciso se atentar para a proteção das crianças, pois a pele delas é mais sensível ao sol, até o sexto mês de vida é recomendado o uso de roupas adequadas e maior proteção do sol, após essa idade, é necessária a proteção também com o filtro solar.

Apesar de a pele negra ter uma proteção natural, pela alta concentração de melanina, ela também não escapa da proteção solar, nem mesmo do protetor, é pelo fato de ela ser mais oleosa, sendo também recomendada higienização adequada e hidratação antes de tomar sol.

Além do protetor também é recomendado antes de ir à praia ou piscina a exfoliação da pele, que retira as células mortas, proporcionando um bronzeado mais bonito.

Para mulheres que possuem aquelas famosas manchas de pele, é bom se proteger mais do sol, com direito a filtro solar, chapéu ou boné, e guarda-sol, pois a exposição pode piorar ainda mais a sua pele.

# O Boticário®

Acredite na beleza



# BURNOUT

## a síndrome do final do século

*Os fenômenos, causas e diagnósticos dessa nova doença*

A síndrome de Burnout é um fenômeno recente, que data seu surgimento por volta da década de setenta, inicialmente nos Estados Unidos. O psicanalista americano Freudenberger, nomeou a doença após constata-la em si mesmo. É chamada também de síndrome do final do século, a tradução do termo para o português significa "queimar por completo".

O enfermeiro da Universidade do Estado do Mato Grosso e especialista no assunto, Rogério Ferrari, analisa a síndrome como algo que se desenvolve progressivamente, em profissionais que estão expostos ao estresse diário gerado por seu ambiente de trabalho. Sendo assim, os funcionários que mantêm contato direto e constante com pes-

soas, em seu contexto de trabalho, têm um alto risco de ocorrência do Burnout. Sendo, portanto, os profissionais da saúde, da educação e serviços sociais, as categorias mais atingidas pela síndrome.

Além do esgotamento devido ao excesso de trabalho, a doença mental pode também ser ocasionada por pessoas que buscam atingir sempre o melhor desempenho no mercado de trabalho e pela capacidade de obter sucesso profissional, o problema atinge aqueles que não têm as "qualidades" reconhecidas.

De acordo com o pesquisador, a síndrome já é reconhecida pelo Ministério da Saúde como doença mental. Mesmo assim, ainda não há políticas de prevenção para essa patologia no Brasil.



Os sintomas podem ser físicos, psíquicos ou comportamentais. Dentre os principais estão: o esgotamento, a insatisfação, a irritabilidade, falta de sentido para o trabalho, inflexibilidade, cansaço físico constante, enxaqueca, ansiedade, fadiga, alterações da memória, perda do interesse, exaustão e também distúrbios cardiovasculares, entre outros.

Rogério esclarece que o diagnóstico é feito através de instrumento chamado Maslach Burnout Inventory (MBI). Trata-se de um questionário que avaliará os escores das três dimensões que caracterizam esta síndrome, sendo elas: a Exaustão Emocional (EE), a Despersonalização (DE) e Envolvimento Pessoal no Trabalho (EPT).

Quando é diagnosticado alto nível de EE, infere-se que o profissional não dispõe mais de energia para desenvolver suas atividades, o que acaba acarretando na maioria das vezes absenteísmo e afastamento por problemas de saúde. O alto nível de DE indica que houve alteração na personalidade do profissional, o que pode levá-lo a tratar de forma fria e desumanizada os demais. A outra di-



menção avaliada pelo questionário é o EPT. Os escores dessa dimensão são inversos: "portanto, baixo EPT indica insatisfação,

desmotivação e baixa autoestima na profissão, é quando está na hora de mudar de ambiente e de ares" destaca Rodrigo.

## Vende-se esta linda casa



Fone para contato

(19) 3426-1766 (11) 9617-7590  
(19) 9615-7878 (15) 3264-1303  
(11) 9595-3400 (15) 7812-6538

- Terreno com 810m<sup>2</sup> (com área construída de aproximadamente 400 metros)
- Piscina (12mx6m) com cascata,
- Quiosque
- Área com churrasqueira, forno de pizza e fogão a lenha
- 3 salas (sala de estar, sala de jantar e sala de TV)
- 3 suítes
- Lavabo
- Cozinha planejada
- Lavanderia
- Salão de jogos

## Condomínio Reserva Campos de Boituva

Emec





# ALEITAMENTO MATERNO

*É o alimento ideal para os primeiros meses de vida, confira seus benefícios*

O leite materno é fundamental para a saúde das crianças, nos primeiros seis meses de vida, por ser um alimento completo e rico em vitaminas e minerais, fornece componentes para hidratação (água) e fatores de desenvolvimento e proteção como anticorpos, leucócitos (glóbulos brancos), sendo isento de contaminação e adaptado ao metabolismo da criança.

Não é necessária a complementação do leite materno com água, chás e sucos. Recém-nascidos normais nascem suficientemente hidratados para não necessitar de líquidos, além do leite materno, apesar da pouca ingestão de colostro nos dois ou três primeiros dias de vida.

O colostro é o primeiro leite que sai do peito e é produzido em menor quantidade, que é adequada para os primeiros dias. Pode ser claro ou amarelo, grosso ou ralo. O colostro é o alimento que defende o bebê de muitas doenças, por isso é comparado a uma vacina, pois possui propriedades anti-infecciosas, que protegem as crianças contra infecções desde os primeiros dias de vida (contra pneumonia, otite, diarreia etc).

Não existe leite fraco, algumas vezes, a mãe pode achar que o seu bebê está querendo mais

leite do que ela produz. Então, aqui estão algumas dicas para aumentar a produção de leite:

- Aumentar a frequência das mamadas. Se a mãe está oferecendo o seio a cada 3 horas durante o dia, experimente, por uma semana, oferecer o seio a cada 2 horas. Isso, muitas vezes, é estímulo suficiente para que a produção de leite aumente. Lembre-se de que quanto mais vazios os seios ficarem durante o dia, maior será o estímulo para o aumento da produção;

- Aumentar a ingestão de líquidos (no mínimo 2 litros de água ao dia);

- Aumentar a duração das mamadas pode permitir que uma criança mais tranquila para mamar, consiga retirar todo o leite do seio, o que uma criança mais ávida faz num tempo bem menor.

As mães devem dar uma atenção maior em relação a sua alimentação durante a gestação, pois uma nutrição inadequada da mãe influencia na produção do leite, e na aceitação do bebê. O correto é manter uma alimentação sadia, com bastante líquidos, para estimular a produção de leite. Alguns bebês podem ser sensíveis a um determinado tipo de alimento que a mãe consome, então, se ingerir temperos fortes, por exemplo, fique de olho

na reação do bebê. Ele pode ficar agitado ou apresentar alguma alergia. O ideal é optar por alimentos mais saudáveis.

É bom lembrar que durante a amamentação não há razão para iniciar uma dieta hipocalórica. Ela pode comprometer a produção e a quantidade de leite e, conseqüentemente, prejudicar a nutrição do bebê. Para produzir uma boa quantidade de leite, a mãe necessita de uma alimentação balanceada, com aproximadamente 2500 calorias por dia.

A amamentação ao seio não traz apenas vantagens para o bebê, mas traz uma grande quantidade de benefícios para a mãe. Tais como:

- reduz a incidência do câncer de mama e ovário;
- auxilia na perda de peso;
- aumenta a afetividade da mãe-filho;
- faz o útero voltar mais rápido ao normal;
- mais prático e econômico.

Por isso, o aleitamento materno é considerado, além de um ato de amor, o mais eficiente instrumento na direção da promoção de saúde física e mental já desde a primeira fase da vida humana.

# A sensação do verão

*O Ki Max é perfeito para todos!*



O Ki Max é um programa perfeito para ambos os sexos, para pessoas acima de 14 anos e para aqueles que procuram um treinamento eficaz e sem complicações, oferecendo uma queima de calorias muito alta, buscando melhorar sua resistência cardiovascular, resistência dos membros inferiores e superiores, e redução da gordura corporal, além de melhorar o reflexo, a coordenação motora e a agilidade.

Para esclarecer mais sobre essa nova técnica de esporte, a Hadar conversou com Guilherme Salum, que é formado em Educação Física e proprietário de uma academia, na qual também dá aulas de Ki

Max, e ele nos contou: "Virou essa febre por chegar agora no mercado brasileiro".

O diferencial do Ki Max é: "Fácil de fazer, tem um gasto calórico muito alto, acho que hoje no mercado é o que tem o maior gasto, cerca de 1000 calorias por aula", ressalta.

O "master bag" pode ser usado por até três pessoas de cada vez, o seu formato proporciona ao praticante, a exclusiva sensação de golpear de verdade. O único aspecto negativo: o impacto dos golpes pode lesionar as articulações.

Os "rounds" que compõem a aula incluem técnicas de Box, Kick Box e MuayThai aplicadas em combinações fáceis, intensas e divertidas. As aulas são intercaladas com

exercícios aeróbicos e de fortalecimento muscular, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico do praticante.

Segundo o professor Guilherme: "Ela evita, por exemplo, que uma osteoporose se agrave, por esse motivo, também tem atraído os idosos, sendo que a pessoa passa a ter um ganho de massa muscular e óssea com a atividade" destaca.

O Ki Max também oferece uma atrativa opção de treinamento, sem coreografias ou complicações, é a aula ideal para quem quer experimentar a sensação de chutar e socar de verdade, sem contato físico. "O maior desafio é vencer o próprio cansaço, superar os seus próprios limites", destaca Salum.

**FIT-PRO**  
FITNESS PROGRAMS

Top Ride	Power Mix
Jump	Jump Circuit
Mega Danz	Extreme
Ki Max	Along Ball
Gap	Axé
Pilates	Musculação

Number One Academia  
Rua do Cruzeiro, 440 - Centro - Tatuí - Fone: 15 3305 5757



## A proteção dos animais

*O tráfico de animais é penalizado com multas e apreensão*

O tráfico de animais é um problema que atinge o mundo todo, e apesar das legislações ambientais, ainda há pessoas que não respeitam os animais. Aqui no Brasil, a riqueza e diversidade da fauna fazem com que nosso país seja alvo dos traficantes.

No mês de setembro foi descoberto que a queda de um avião no mês de agosto na República Democrática do Congo foi ocasionada por um filhote de crocodilo que estava a bordo na bagagem de mão de um passageiro. O animal escapou e chegou até a cabine, causando pânico na tripulação.

O acidente provocou a morte de 20 passageiros, apenas uma pessoa sobreviveu. E foi esse sobrevivente que esclareceu o acontecido para a polícia do país, que ainda não tinha

conseguido solucionar o caso já que a aeronave não apresentava problemas mecânicos.

No Brasil, o IBAMA é o órgão que protege a exploração da fauna e da flora nacional. Segundo o Art. 29 da Lei Nº 9.605/98 é crime ambiental matar, perseguir, caçar, apanhar, utilizar espécies da fauna silvestre nativa ou em rota migratória sem a devida permissão, licença ou autorização da autoridade competente, ou em desacordo com a obtida, dando como pena a prisão de 6 meses a um ano e pagamento de multa.

Retirar um animal de seu habitat natural pode não parecer algo grave, mas essa prática influencia para que o elo da cadeia alimentar seja quebrado e prejudique a natureza como um todo. Além disso, o site do IBAMA informa que milhares de animais são retirados das

matas para serem vendidos ilegalmente.

E, de acordo com um relatório da Polícia Federal, todos os anos são retirados de seus habitats 38 milhões de animais silvestres, sendo 40% para a exportação.

Em caso de tráfico ou guarda doméstica, o Art. 11 do Decreto Nº 3.179/99 determina multa de 500 reais, mais a quantia que varia de 3 a 5 mil reais para cada unidade apreendida de acordo com a ameaça de extinção da espécie.

A proteção da diversidade de pássaros, peixes, répteis, anfíbios e demais animais que compõem a fauna brasileira depende também da colaboração de todos. Em caso de presenciar a venda ou apreensão de animais, basta ligar ao IBAMA através da Linha Verde: Tel. 0800 61 8080.



Desde  
1975

### Laboratório Bioquímico Campos Ltda.

- Análises clínicas
- Teste de paternidade (DNA)
- Análise de água
- Análise de alimentos

*Há 35 anos cuidando da sua saúde.*

Praça Manoel Guedes, 52 - Centro - Tatuí  
(15)3251-4216 Fax (15)3251-1681



# A ginástica do dia a dia



*A Ginástica Funcional promete preparar o corpo para o cotidiano.*

**A** Ginástica Funcional, apesar de ter sido lançada há oito anos no mercado, é a grande sensação deste verão, ela promete preparar o corpo para as atividades do dia a dia e tem atraído, até mesmo, aqueles que não gostavam de academia.

O objetivo da aula, é preparar o corpo da pessoa para o cotidiano, para alguns, acostumados com atividades pesadas, pode parecer besteira, mas muitas pessoas sofrem com problemas nas costas, lesões e outros problemas, por não terem tido o preparo adequado; a ginástica funcional também pode ser praticada por pessoas de qualquer idade.

Antes do começo da aula, o aluno deve

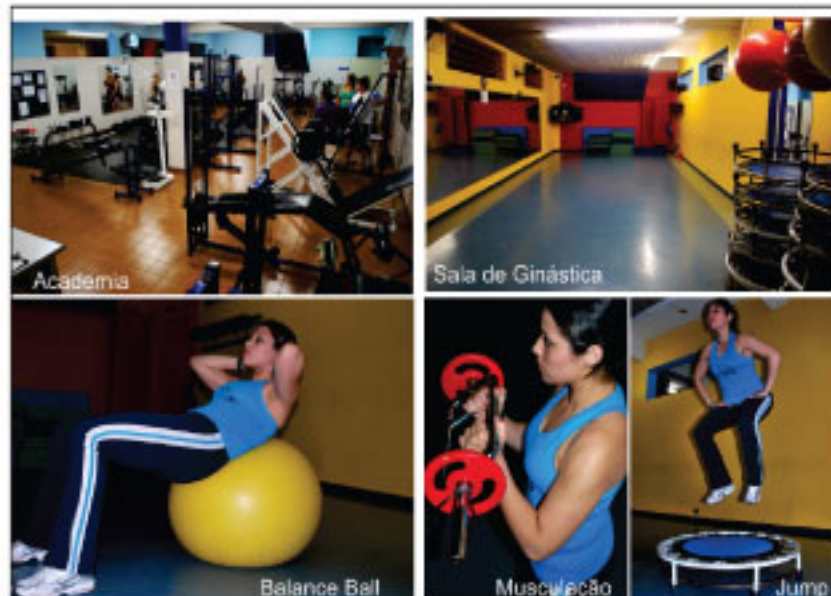
apresentar os seus exames médicos, para que o professor possa atender as suas necessidades, as quais muitas vezes vão além do objetivo do aluno. Outra novidade fica por conta do atendimento individualizado, ou seja, cada aluno faz um treinamento diferente, o que permite notar e atender de forma mais completa a todos.

Os treinos são semelhantes aos movimentos do cotidiano: corrida, trote, saltos e atos de puxar e arrastar com bolas, molas, elásticos, barras e pranchas de estabilidade. Com esses acessórios o aluno passa por obstáculos, como pegar uma bola, puxar um elástico, saltar lateralmente, alongamento, aeróbica, pilates, musculação, dan-

ça e até movimentos circenses, como fazer ações cotidianas com um pé só ou olhos vendados, tudo de acordo com a idade e necessidade de cada um. <sup>29</sup>

Com esses movimentos, o aluno é obrigado a superar seus limites, de forma variada e ágil. O treinador deve estar alerta para os exercícios, evitando, assim, as lesões.

A melhora no condicionamento físico se destaca entre os benefícios da ginástica funcional, com resultados em menos de dois meses, também a flexibilidade dos membros superiores e inferiores, maior equilíbrio físico e mental, e claro, ela também ajuda a queimar calorias e desenvolver a coordenação motora.



**Ondaviva**  
SAÚDE, NATAÇÃO & ACADEMIA

*A família Onda Viva deseja  
Feliz Natal e um Próspero Ano Novo!*

**O seu melhor  
plano de saúde**

- Axé
- ABS
- Jump
- Pump
- Balance Ball
- Step Localizada
- Circuit Training
- Ginástica Funcional

Elme

Al. Heitor Villa Lobos, 271 - Nova Tatuí - Tatuí - Fone: 15 3251 1869

# E viva o Chile!

*O país conhecido como  
"Sur del mundo" comemorou 200 anos de independência.*

Neste mês, a Hadar entrevistou a jovem Vanessa Cancian, da cidade de Tietê, que esteve viajando pelo Chile no mês de setembro deste ano. Épo- ca em que o país todo estava celebrando as festas pátrias. Mas o que é isso? No dia 18 de setembro deste ano de 2010, o país celebrou 200 anos desde sua proclamação da inde- pendência. Assim como a maioria dos países da America Latina, o Chile foi colonizado e explorado pelos europeus, no caso, foram os espanhóis que mantiveram uma dominação secular sobre o país.

"Na capital Santiago, tudo era azul, verme- lho e branco. Casas, escolas, prédios e carros estavam vestidos com as cores da bandeira." Afirma Vanessa. Segundo ela, o patriotismo dos chilenos era notado com intensidade, um amor e orgulho que exalava em cada tenda onde havia alguma comemoração. As crianças, jovens, adultos e, principalmente, os mais velhos participavam fervorosamente das festividades usando roupas típicas e balançando bandeiras.

Os festejos em comemoração a indepen- dência aconteceram em todo o país. E um fato curioso destacado por ela é que até mes- mo na Mina de San José – deserto do Ata- cama -, onde na época os 33 mineiros ainda estavam presos, suas famílias foram até o local para passar com eles as festas pátrias. "Para mim, uma das maiores demonstrações

de amor pelo país foi mostrada pelas TVs locais, que exibiram vídeos dos mineiros, comemorando o Bicentenário debaixo da terra", completa.

Vanessa contou também que a maior atração do Bicentenário foi um espetáculo chamado de "Pura Energia! Puro Chile!". O show, organizado e produzido por uma empresa francesa, começou a ser pensado e produzido em novembro do ano passado e consistia em luzes em três dimensões, proje- tadas em frente ao palácio presidencial, mos- trando os fatos mais marcantes da história do país desde 1810 a 2010. E ela ainda diz: "Era muito emocionante presenciar aquele acontecimento único e tão comemorado".

## Passar pelo país da Cordilheira

Santiago é a capital e também a principal cidade do Chile. É lá que está concentrado todo o poder econômico do país. A cidade é planejada e construída com a Cordilheira dos Andes ao seu redor. Sua arquitetura, sob influência europeia, faz com que as constru- ções do centro da cidade projetem aos visi- tantes um belo ar de antiguidade.

O clima é um pouco seco por causa das montanhas, e as chuvas não passam de garo- as finas, mas na época da primavera as ruas já estão tomadas por pessegueiros floridos que alegam o ar da metrópole.

Vários museus fazem da cidade um ótimo



JOSUÉ MOTA | FOTOGRAFIA  
www.jmotafotografia.wordpress.com

15 32512536 | 15 97210616

## CAS & LU



natura  
bem estar bem

VICTORIA'S  
SECRET



AVON

Rua Cel. Lúcio Seabra, 520 • Centro • Tatuí • Tel. 15 3259 1442



lugar para aprofundar os conhecimentos na cultura do país e também da América Latina. A dica é visitar o Museu Histórico Nacional, o Museu Nacional de Belas Artes e o de Arte Contemporânea. Todos eles são localizados perto de estações de metrô, o que facilita o acesso e o transporte aos turistas.

Entrar em contato com a natureza é algo que pode ser feito, mesmo estando em meio aos prédios e construções da cidade. Os "cerros" como são chamados pelos chilenos são "morros" arborizados abertos à visitação de onde se pode ver a cidade toda e principalmente a cordilheira. Nesses locais há também praças, bosques florestais e pequenas lanchonetes que servem a tradicional empanada chilena.

Para quem gosta de neve, de Santiago é possível também fazer passeios que vão até

as estações de esqui no alto da cordilheira. Aproximadamente 3 mil metros de altitude, as estações oferecem de junho a outubro pistas, aulas e hotéis para os que desejam passar uma temporada praticando os esportes da neve ou somente conhecendo o clima e o lugar.

Com o verão chegando, um passeio perfeito para se fazer no Chile são as praias do Pacífico. Estando localizada a apenas 130 quilômetros do oceano, a estadia em Santiago permite o inesquecível passeio a Valparaíso e Viña Del Mar. A primeira dessas cidades é tombada como patrimônio cultural da Humanidade devido a sua arquitetura peculiar com casas construídas totalmente sobre as montanhas. Ela também abriga a casa do poeta chileno Pablo Neruda e é a sede do poder naval do Chile.

Pela costa de Valparaíso há passeios de

barco que levam as pessoas para conhecer a costa, avistar as embarcações da armada e contemplar até um submarino. Feiras de artesanato e bares com comidas típicas completam o passeio.

Viña Del Mar, conhecida como a pérola do pacífico e como cidade jardim, possui lindas praças e até um relógio de flores (cartão postal da cidade). Ademais, um luxuoso cassino em um hotel a beira-mar atrai os apreciadores dos jogos e do requinte oferecido pelo lugar. Além de se refrescar nas águas do lindo oceano pacífico, ainda na orla das praias de Viña, há para os turistas restaurantes especializados em servir os típicos sabores do mar, trazendo cardápios recheados de pratos com pescados e mariscos que são sempre acompanhados pelo famoso vinho chileno.



**Pacotes CVC é com a Tatuí Turismo**

Rua Treze de Maio, 771 • Tatuí • Tel. 3205-8484  
Nextel: 89\*30189 [www.tatuitur.com.br](http://www.tatuitur.com.br)

**Conheça os encantos do Chile**

**Pacotes Aéreos**

- Santiago - 4 dias e 3 noites
- Santiago - 3 dias e 2 noites
- Santiago - 5 dias e 4 noites
- Santiago, Mendoza e Buenos Aires - 8 dias e 7 noites
- Santiago e Viña del Mar - 8 dias e 7 noites
- Santiago e Mendoza - 8 dias e 7 noites
- Santiago e Puerto Varas - 8 dias e 7 noites
- Santiago e Ilha de Páscoa - 8 dias e 7 noites
- Santiago, Pucon e Região dos Vulcões - 8 dias e 7 noites
- Santiago, Patagônia e Torres Del Paine - 8 dias e 7 noites
- Deserto do Atacama - 8 dias 7 dias
- Santiago e Região dos Vinhos - 8 dias e 7 noites
- Lagos Andinos - 13 dias e 12 noites - Início em Santiago

**10X SEM JUROS**

a partir de R\$ 1.480,58  
a partir de R\$ 1.516,78  
a partir de R\$ 1.625,38  
a partir de R\$ 2.530,38  
a partir de R\$ 2.602,78  
a partir de R\$ 2.747,58  
a partir de R\$ 3.964,78  
a partir de R\$ 3.417,28  
a partir de R\$ 3.417,28  
a partir de R\$ 3.670,68  
a partir de R\$ 3.779,28  
a partir de R\$ 4.032,68  
a partir de R\$ 4.666,18

Valor por pessoa em apartamento duplo calculados sem taxa de embarque, para baixa temporada. Consulte-nos sobre data de saída. Câmbio do dia cálculo = R\$ 1,81 (29/nov/2010) - Os valores, forma de pagamento e câmbio do dólar podem variar sem prévio aviso.

# O perigo dos ANABOLIZANTES

*Conheça os danos dessa substância*

hormônio masculino testosterona ou a partir do estrógeno (hormônio feminino) eles estimulam o crescimento de vários tecidos do corpo a partir do crescimento da célula.

O uso contínuo desses produtos, segundo pesquisas comprovadas, apresenta sérios efeitos colaterais. Como exemplo do mal que os anabolizantes podem causar está: acne, impotência sexual, calvície, hipertensão arterial, esterilidade, insônia, dor de cabeça, aumento do colesterol maléfico à saúde, problemas cardíacos, crescimento de pêlos, engrossamento da voz, distúrbios testiculares e menstruais, entre outros problemas possivelmente irreversíveis.

Especialistas no assunto apontam que o abuso tanto dos esteroides quanto dos demais complementos protéicos

é muito prejudicial à saúde. A ingestão frequente de componentes como a creatina, compostos vitamínicos, composto de aminoácidos pode provocar sobrecarga renal devido à grande quantidade de proteínas.

A indicação médica só acontece em casos de deficiência nutricional, de hormônios e nos homens com casos de osteoporose. Além dos exemplos já citados, o uso excessivo dos esteroides prejudica o crescimento e mais grave ainda, aumenta o risco de morte súbita.

Os produtos já são proibidos para os atletas profissionais e a venda sem receita é proibida, mas essa determinação não é totalmente cumprida no Brasil. Em países como os EUA, a venda é totalmente vetada e o comércio ilegal é investigado assim como as demais drogas.

**O** boom das academias de ginásticas aconteceu na década de oitenta e, desde então, o culto ao corpo "malhado" e definido está inserido na sociedade contemporânea. E, além de passar horas na malhação algumas substâncias foram inventadas para aperfeiçoar e acelerar o resultado de horas de malhação: os anabolizantes.

Como o próprio nome já diz, os anabolizantes são substâncias que provocam o anabolismo, ou seja, o ganho de massa muscular através da retenção de íons e de água. Também chamados de esteroide anabólico, são compostos pelo





# Adotar é um ato de amor!

*A Casa do  
Bom Menino de Tatuí  
presta ajuda às crianças órfãs*

**O**s pais, professores e responsáveis são peças fundamentais na formação do caráter do ser humano, e é bom sempre lembrar que nem todas as pessoas possuem a estrutura familiar que você teve um dia, para que se possa dar valor à família.

Dia 24 de dezembro se celebra o dia do órfão, isso mesmo, um dia antes da celebração do natal, tão ligada à união da família, se comemora o dia daqueles que foram privados dessa união, além da esperança de encontrar um lar, também é uma data para essas crianças e adolescentes serem lembradas.

Essas crianças já foram privadas de parte importante de suas vidas, parte do carinho, amor e solidariedade que qualquer ser humano gostaria e é importante que tenha.

A Casa do Bom Menino de Tatuí, sensibilizada com a realidade das crianças tatuianas, vem acolhendo e cuidando de crianças órfãs há mais de 20 anos e desde 2001 conta com o apoio das irmãs Teatinas que hoje administram o local.

O senhor José dos Reis, Presidente da Casa do Bom Menino de Tatuí destaca: "Mais tarde você encontra com alguns destes garotos e vê, que tudo o que você fez valeu a pena. Um de nossos meninos, hoje, é cientista político, assessor de deputado e isso é alegria" destaca o senhor José dos Reis.

O trabalho dele, além de ajudar, também se mostra gratificante, ele é reconhecido por meninos que passaram pela Casa do Bom Menino, nas ruas, que hoje estão trabalhando, estudando e mais do que isso estão felizes.

Mas como tudo na vida, existimos momentos difíceis e com ele não foi diferente: "o mais difícil foi quando perdemos um menino de 11 anos, que se envolveu no tráfico, e não deu tempo da gente conversar".

José dos Reis ou Senhor Reizinho como é conhecido em Tatuí deixa como lição para todos: "Não existe maior felicidade do que fazer o bem para o próximo. Porque se você não presta para servir, você não serve pra nada!"

A dica é: celebre fazendo uma visita, levando um presente, ou algo para quem precisa, isso com certeza fará a alegria de alguém que tem fé e que espera um dia encontrar um lar!



Revista  
**hedar**

*Feliz Natal*

*Felicidade*

*Paz*

*Amor*

*Sucesso*

*Realização*

*Saúde*



# O valor do interior

*Um panorama completo do comércio do interior, opiniões e entrevistas de consumidores, comerciantes e Associações Comerciais*

Sair pelas ruas e encontrar tudo o que é necessário pode ser uma tarefa um pouco complicada, mas não é para quem encontra tudo o que deseja em sua própria cidade.

Este mês, a Hadar rodou pela maioria das cidades em que a revista faz cobertura, para mostrar a você, caro leitor, como anda o comércio regional e ainda, destacar as vantagens e desvantagens que cada lugar oferece. Vale a pena conferir e saber se na hora de comprar compensa procurar em outras localidades.

Em entrevista, comerciantes e consumidores revelam quais são as expectativas em relação às compras de fim de ano e como está o estoque à espera dos consumidores.

Nós, da Hadar, entrevistamos também os responsáveis pelas Associações Comerciais, já que estes profissionais são o termômetro do comércio regional.

O fim de ano também é uma época de encontros, reconciliações e sem dúvida de presentear as pessoas queridas, porém, nem sempre os consumidores compram nas cidades onde moram, gerando lucro para outra cidade e maior gasto para o seu bolso, mas muitos deles não possuem um controle dos gastos excessivos com as compras.

Com certeza as festividades que encerram o ano são ótimas pedidas aos comerciantes, que investem pesado em mercadorias, mas e os consumidores, como eles avaliam o comércio de sua cidade?

## **Iniciando por Itapetininga**

No caso da Associação Comercial de Itapetininga, espera-se um crescimento de 10% a 12% nas vendas do comércio local neste final de ano, em relação ao mesmo período

do ano passado. A tendência do comércio de abrir as portas no final de semana também contribui para atrair consumidores e turistas de outras cidades, conforme o professor Sérgio Gonçalves, que integra o colegiado da Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo. Ele também falou sobre as expectativas dos comerciantes em toda a Região que, apesar do aumento nas vendas, devem ter certa cautela no primeiro trimestre de 2011.

O fato de atuar junto às associações comerciais de outros municípios faz com que ele tenha noções com relação às vendas, em torno das cidades da região: "Sou membro do colegiado da FACESP (Federação das Associações Comerciais do Estado de São Paulo) onde Itapetininga é a sede de 25 cidades da nossa região". No que se refere às expectativas para o final do ano nessa região, o Gonçalves acredita que será o melhor natal dos últimos 10 anos.

De acordo com a administradora Fabíola Cardoso Serafim, de 34 anos, que costuma realizar suas compras no comércio de Itapetininga, cidade onde mora, a vantagem é que a Rua Campos Sales, principal área lojista, é bem próxima à sua residência. "A desvantagem é a falta de opção. Só compro fora de minha cidade quando não encontro o que eu desejo", afirma Fabíola. Para ela, o comér-

cio local deveria oferecer mais variedades. "Falta em nosso comércio mais opções de lojas. Tem muitas no ramo de vestuário e calçadista, e produtos da China então, nem se fale. Falta no setor de eletrônicos e de esporte".

Também de Itapetininga a empresária Sandra Bertelli Canal, 50 anos, costuma comprar no comércio de sua cidade e para ela, as vantagens que vê, primeiramente, é que encontra facilidades nas formas de pagamento, já que compra há muito tempo. "Depois não preciso enfrentar grandes multidões, não gosto de aglomerações. A questão de preços, os quais podem ser mais caros aqui, eu resolvo, não tendo que enfrentar estradas em cidades maiores", explica.

Para o empresário Luiz Di Fiori, do Itapetininga Shopping, o Natal de 2010 deverá superar todas as expectativas. "Vai ser o pico de todas as ações que o governo fez para aquecer a economia, incluindo a entrada das classes C e D no mercado de consumo".

Di Fiori avalia que isto ocorreu devido à redução de preços dos produtos, ocorrida após a redução do IPI (Imposto Sobre Produto Industrializado).

Para o empresário, o advento do shopping na cidade de Itapetininga beneficiou o consumidor final, pois fez com que melhorasse a qualidade da concorrência. "Além disso, o shopping oferece conforto, segurança, estacionamento". Mas trazer grandes grupos do varejo não foi fácil, lembra Di Fiori, "tivemos que provar que abrangemos uma região com cerca de 600 mil habitantes". O shopping tem de ser regional, atendendo a vários municípios.

Lembrando que o século começou há uma década, Di Fiori espera que este seja "o melhor natal do século".

## Passando pela cidade de Quadra

Na cidade de Quadra, a equipe Hadar entrevistou a consumidora Maria Regina Lobo, que nos falou que não encontra tudo o que precisa na cidade e acredita que os produtos estão caros. Ela ressalta a falta de produtos para o uso diário, a escassez de alguns produtos alimentícios, como maior variedade de frutas e legumes. “Mesmo com os gastos adicionais, compensa comprar em Tatuí, pois é onde encontro o que preciso”.

Lázaro Antônio de Miranda, também consumidor da cidade de Quadra, não encontra tudo o que precisa na cidade, e considera a média de preços muito alta, segundo ele “falta produtos alimentícios e produtos diversificados para todos os gostos”.

O consumidor Tiago José Vieira não foge a regra, porque também consome em outras cidades e sempre encontra o que quer em Sorocaba e São Paulo: “Compensa pela viabilidade das cidades maiores possuírem todas as opções de compra que eu venha a precisar”, justifica Vieira.

Ele ainda ressalta o que falta na cidade: “Falta uma maior diversidade de produtos e de marcas. Não há frutas e verduras em grande quantidade, faltam produtos para todos os setores. Faltam boas lojas de roupas, sapatos, eletrodomésticos, materiais agrícolas para construção, papelarias, tais lojas que despertem a concorrência e, conseqüentemente, os preços menores”.

Pois é, mesmo com o estoque a mil, alguns setores do comércio deixam a desejar e os consumidores acabam optando por variedade, qualidade e bom preço, mesmo que isto signifique um gasto maior na hora de ir às compras.

Daiane de Jesus Leite, trabalha em um supermercado e como toda boa comerciante, deseja que as vendas aumentem bastante e que a cada ano que passe, tudo seja ainda melhor. Em seu setor, entre os produtos mais procurados, destacam-se o chocolate, o panetone, as frutas e tudo o que será usado para a ceia natalina e também para comemorar o novo ano.

“As vendas aumentam 50% e, às vezes, até mais. Geralmente, no final de ano, com o décimo terceiro, as pessoas costumam aproveitar para gastar mais, para fazer um almoço, jantar ou churrasco no final do ano”, explica ela.

## Chegando em Tatuí

Andando um pouco mais, a Hadar esteve em Tatuí para conhecer um pouco mais sobre as diferentes opiniões, primeiro conversamos com a Associação Comercial e Empresarial da cidade, a presidente Soraya Aparecida Manna Santos, destaca a mudança no perfil do consumidor, que segundo ela, está mais exigente, mais antenado à pesquisa de preços. “Mas nós, comerciantes, também estamos atentos a isso e sabemos que a concorrência é grande, e o Natal é um termômetro para que nos encaixemos para concorrer com os grandes centros e reverter os lucros ao comércio local”, afirma Soraya.

Nesse clima de final de ano, ela deixa sua mensagem aos consumidores:

“Façam suas compras aqui em Tatuí, temos um comércio onde se encontra de tudo, preços baixos, grandes promoções, um comércio forte. Esse ano mais uma vez, com o objetivo de incentivar o comércio, nós da ACE estamos sorteando um automóvel 0 km, uma moto 0 km, vales compras e muitos outros prêmios. Também em parceria com a prefeitura municipal, através da secretaria de cultura, esporte, lazer e turismo, iremos premiar as lojas mais iluminadas, as ruas mais decoradas, bem como as casas e condomínios. Será um Natal iluminado em todos os sentidos”.

Conversamos com a aposentada Elza de Almeida, que é muito bem atendida em todas as lojas que frequenta na cidade e alega não ter nada a reclamar em relação ao atendimento, creditando nota dez aos atendentes. “Sempre encontro o que necessito aqui, por isso, compro em outras cidades somente quando vou ao médico em Sorocaba e aproveito a oportunidade, mas do contrário, não há necessidade, apesar dos preços serem um pouco altos”.

“Sair da cidade implica um desgaste físico, risco de ser roubada e também é necessário gastar com o que comer e beber, ou seja, no final das contas não vale a pena”

Quem também não tem o que reclamar é a ajudante de serviços gerais Janete Martins, que adquire tudo na cidade, mesmo com a variação dos preços. Para ela, não vale a pena sair de Tatuí, pois no caso de quem viaja através de excursões de ônibus, há outros

gastos, sejam supérfluos ou não.

A comerciante Denise Silva, proprietária de uma loja de roupas masculinas e femininas prevê as expectativas serem ótimas para o final de ano, pois o Natal é um evento já tradicional, onde se compra muito, presenteia-se bastante. Ela nos conta que, todos



os produtos são procurados, desde o jeans sport wear, ao esporte casual, até o traje noite e festa. “Hoje, tanto o homem quanto a mulher, de qualquer faixa etária, são muito exigentes e resgataram a sua vaidade. Nossa

loja tem o intuito de proporcionar aos clientes o que há de melhor em matéria de moda, para isso, pretende sempre aprimorar os produtos, disponibilizando conforto e qualidade”, descreve a proprietária.

Já, segundo Jonas Caetano, empresário do ramo de materiais de construção, Tatuí é a cidade mais aquecida, isso segundo todos os representantes, pois há uma grande movimentação de dinheiro diante do setor de obras, resultando em 30% a mais nesse ramo em vendas.

Ele ainda afirma que nesse setor as vendas são boas para essa

o país crescendo, traz felicidade para todos, desde o empresário até o empregado.

Também quero dizer para os leitores e consumidores continuarem lendo a Hadar, pois verão quantas ofertas tem na Rede Caetano”.

### Um pouco mais sobre o comércio da cidade Ternura

Ainda em Tatuí, para o proprietário de uma loja de modulados, com loja também em Cerquilha, Alexandre Armando Arthur, as expectativas de vendas para esse final de ano são as melhores, pois a procura está superando a probabilidade de grandes vendas, em razão de o consumidor estar antecipando a procura pelos produtos, que nos anos anteriores eram mais próximos ao Natal.

Cozinhas e Home Theaters são os ambientes que, geralmente, os clientes querem deixar aconchegantes para as festividades de final de ano e há aumento de estoque nessa época e a quantidade é dobrada em relação ao ano passado. E Alexandre ainda deixa um recado: “Aproveitem! Pois a situação econômica de nosso país está permitindo um poder maior de compra, com crédito mais fácil e uma grande flexibilidade nas formas de pagamento”.

Aline Lopes,

proprietária de uma loja de roupas, lingerie, bolsas e acessórios em Tatuí e Cerquilha, acredita que o Natal e o Ano Novo sempre trazem boas expectativas de venda, de relacionamentos, de vida. “Acredito que o ambiente festivo acaba garantindo as vendas desta época, um significado especial, o primeiro presente de namoro, o vestido para o reveillon, a lembrança para alguém que nos ajudou, até mesmo a retribuição de um presente que nem imaginávamos receber”.

A lojista destaca que os produtos mais procurados nessa época são as roupas e acessórios. Do ponto de vista comercial, Aline deixa um recado: “Acho que as pessoas devem aproveitar a época para conhecer melhor as lojas da cidade e tudo o que temos para oferecer, seja em mercadoria, seja em atendi-

mento. Não existe época melhor para ir a um estabelecimento que sempre tivemos vontade de conhecer, mas nunca tivemos tempo ou ainda de voltar a uma loja que faz tempo que não vamos”. Está dado o recado, Aline!

### Percorrendo por Capela do Alto

Dando sequência, conversamos com Rafael Tiago Nunes Garcia de Souza, de uma loja de informática e eletrônicos em Capela do Alto, que espera um aumento de 30% na área de eletrônicos, como notebooks, MP3, câmeras digitais, e mais ou menos 50% na área de telecomunicação, no caso, telefone celular, telefonia móvel e smart fone.

Em sua loja, os produtos mais procurados são aqueles que pertencem à área de entretenimento, por serem, segundo ele, o sonho de consumo de muita gente, para ter um computador portátil, onde você pode levar em qualquer lugar onde tenha rede sem fio. “Na área de telefonia móvel, que estamos entrando na era dos aparelhos smart fones, que têm redes sociais, música, telefones celulares com música, MP3, câmeras digitais e também possuem um aumento significativo nas vendas nessa época” alega.

“Cresce a procura por equipamentos eletroeletrônicos, diz comerciante”

Especialmente aos consumidores de Capela do Alto, Souza deseja que eles procurem nos estabelecimentos da cidade, antes de procurarem em cidades vizinhas, primeiro para ajudar os estabelecimentos que arrecadam os impostos dentro das cidades, favorecendo até aos municípios.

Ouvimos o consumidor Luis Fernando Silva falar sobre o comércio da cidade de Capela do Alto, local em que ele costuma fazer suas compras, apesar de sentir falta de utilidades domésticas: “não temos muitas lojas que trabalham com este tipo de produto e as únicas que existem, trabalham com produtos como se fossem de leilão, sem garantia, então é uma coisa que a cidade se ressentem muito”. Para ele, o comércio local é bom, está crescendo e alguns produtos que antes não era possível encontrar, agora é.

“Cresce a procura por equipamentos eletroeletrônicos, diz comerciante”



Como é possível notar, ao longo das entrevistas, a positividade com relação ao aumento das vendas é notória, principalmente para os proprietários de pontos comerciais.

### Agora em Iperó

Seguindo por outros caminhos, a redação da Hadar chegou até Iperó, onde conversou com o Engenheiro José Luiz Kousorian Ribeiro, de um escritório de Engenharia e Projetos. “Hoje, no meu escritório, nós estamos até sobrecarregados, ou seja, temos mais serviços na área de construção do que podemos atender”. Para José Luiz, 2010 está um ano atípico, pois a procura normalmente começa depois do carnaval, mas desde novembro está excelente, tanto para quem está vendendo, quanto para os que estão construindo.

“As procuras vêm aumentando, então creio que para 2011 será ainda maior, só não ponho nenhuma estimativa, mas afirmo que todo mundo que está nesse mercado está muito bem, a coleta de serviços está muito boa, visando a qualidade também, porque ninguém gosta de pagar alguma coisa e depois ver aquele material desperdiçado na obra. A questão de investimentos, o aluguel também é bem rentável nessa época do ano”, afirma Ribeiro.

Do ponto de vista comercial, ele torce para que o investidor tenha a consciência de como fazer o seu negócio e ele seja bem orientado, para que não seja enganado por ninguém. “O desejo é para que não só o cliente procure certo, mas que todos os profissionais da nossa área também se dediquem para atender aos clientes”, finaliza.

### Parando em Boituva

Continuando a percorrer as estradas do interior de São Paulo, a equipe da Hadar foi até Boituva para saber o que os comerciantes e consumidores esperam para o final de ano e como anda o comércio local.

A Câmara dos Dirigentes lojistas de Boituva espera um aumento de 12% nas vendas, com relação ao ano passado, e deixa sua mensagem: “Que os sonhos mais queridos e desejados sejam realizados, pois o comércio de Boituva, com sua excelência de qualidade e variedade de artigos, irá com certeza, contribuir para que isso aconteça”.

O proprietário de uma rede de óticas na região, José Guilherme Negrão Peixoto, também tem uma expectativa muito boa para o ano que se encerra, porque “além do crescimento da economia, acredito que muitos empresários do comércio varejista, no qual me enquadro, fizeram a lição de casa para este Natal, apostando na valorização e treinamento técnico e emocional de seus colaboradores, deixando-os mais preparados para o atendimento ao consumidor, com produtos de alta qualidade, pois eles não aceitam mais produtos sem garantia e qualidade, além das facilidades de pagamentos”, justifica Peixoto.

Em seu ramo, ele aposta na venda de relógios e óculos solares para essa época. Em sua visão, a nossa região, o preparo e a preocupação do comércio local com a satisfação do consumidor está cada vez maior, fazendo com que cada dia mais o consumidor compre em sua cidade, gerando assim um efeito dominó, fortalecendo a economia e gerando novos postos de trabalho.

O comerciante destaca também a importância de consumir no mercado local e deixa sua dica para os consumidores: “Hoje o consumidor encontra em nossa cidade, tudo aquilo que, em anos atrás, só encontrava em

outras cidades e geralmente com preços e condições melhores, por isso, compre no comércio de sua cidade, o seu bolso agradece”.

A consumidora Elizete Aparecida Gonçalves costuma comprar no comércio de Boituva, onde mora e apesar de achar muito bom o comércio, sente falta de lojas grandes, que não há na cidade.

As entrevistadas, Aline Cabral e Miriam Santana, também consumidoras da cidade de Boituva, comentam que, às vezes, têm de ir para outra cidade comprar o que gostam, pois não encontram o que necessitam, mas mesmo assim, avalia o comércio como bom. A maioria dos consumidores quer mais variedades no comércio local, dizem as entrevistadas.

Já Úrsula Cristina dos Santos e Elias Gomes avaliam o comércio da cidade como regular e sentem falta de mais variedades na parte de lazer e gastronomia.

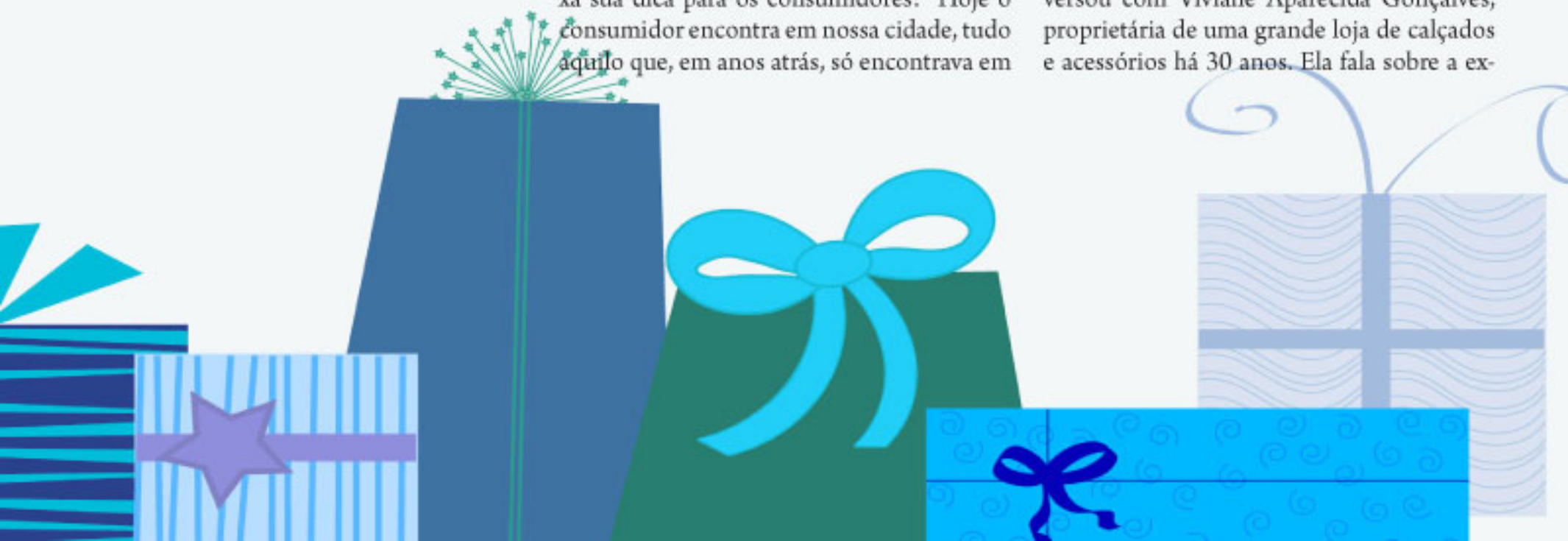
Ainda em Boituva, para Paulo Pereira, proprietário de uma loja de móveis, a expectativa de crescimento nas vendas para este ano é de 20%, afinal os lojistas se preparam para esta época. “A corrida é grande, mas o que vale mesmo é deixar tudo bonito, os móveis recebem atenção especial para deixar a casa mais aconchegante, para receber os convidados, mais as piscinas e varandas que também recebem um toque especial. Com o aumento das vendas, nós temos tudo a pronta entrega, afinal, as fábricas também param de produzir, então temos que nos precaver para que ninguém fique sem móveis”, afirma Pereira.

Como bem lembrou nosso entrevistado. “No Natal as lojas costumam ficar abertas até mais tarde, ou seja, fecham somente às 22 horas, então vale a pena pesquisar bastante”.

### Partindo para Porto Feliz

Continuando o caminho do interior chegamos em Porto Feliz, a Revista Hadar conversou com Viviane Aparecida Gonçalves, proprietária de uma grande loja de calçados e acessórios há 30 anos. Ela fala sobre a ex-

“No Natal as lojas costumam ficar abertas até mais tarde, ou seja, fecham somente às 22 horas, então vale a pena pesquisar bastante”.



pectativa de vendas nesse setor: “espero que seja ótimo, que as vendas aumentem, pois os produtos mais vendidos nessa época, nesse setor, são as rasteiras, sandálias, bolsas”. A comerciante espera que consumidoras procurem a loja para presentear e para consumo próprio, o que traria ainda mais felicidade às pessoas nessa época do ano.

Ainda em Porto feliz, a Hadar conversou com a dona de uma loja de roupas, Milene Fávaro, também espera um aumento nas vendas, que seria em média de 15%, segundo ela, Milene deixa uma mensagem de alerta a todos os consumidores “Não deixar para comprar na última hora, pois é uma loucura e o atendimento não é o mesmo, o ideal seria comprar antes do dia 20.

### **Rodamos mais um pouco, panorama do comércio em Tietê**

Em Tietê, o dono de uma renomada loja de doces e chocolates, João Fernando Coan, espera superar as vendas do ano passado. “Eu aumentei o meu pedido em mais de 30% e estou muito confiante de que o aumento das vendas será de mais de 20%. O carro chefe da minha loja de chocolates, nessa época do ano, é o panetone de chocolate trufado e o de chocolate. Além do panetone tradicional e dos produtos especiais para o Natal, o aumento do estoque é tanto nos meses de novembro e dezembro, que nós temos até que alugar outro espaço para poder armazenar os produtos”, afirma.

Aos consumidores, Coan diria para irem às ruas, pesquisar no comércio da sua cidade que, com certeza, serão bem atendidos. “A cada ano que passa as lojas estão se preparando, crescendo e se modernizando para atender bem os clientes. Eu aconselho que as pessoas não saiam das suas cidades”.

Continuando em Tietê, entrevistamos Everaldo Carolino de Freitas, gerente de uma loja de roupas, ele acredita que as vendas serão boas e se for como no ano passado, para ele já está ótimo. O profissional analisa que as compras para atender à demanda do final do ano crescem de 20 a 30% em relação ao resto do ano, por isso, o tempo está bom para consumir. “A economia do país está estável, os empregos estão aumentando. Também afirmou que o consumidor deve comprar na sua cidade, porque assim estará gerando riqueza e investindo na sua cidade”.

E parece que a maré de sorte também está com Lorival da Silva, proprietário de uma lanchonete, que prevê melhoras em 2011, pois para ele, durante o ano todo, as vendas foram melhores. “A crise internacional, de uma forma ou de outra, afetou as pessoas,

e este ano está muito bom para o comércio. Nessa época do ano trabalhamos muito com reuniões de confraternização de turmas e empresas”, analisa.

Quem concorda com os lojistas são os consumidores, que na maioria das vezes, adquirem produtos na cidade em que residem como a aposentada Anna Maria Gil de Oliveira, que compra bastante no comércio de Tietê, mas afirma que sente falta de variedade no que diz respeito a armarinhos e tecidos. A aposentada gosta do comércio da sua cidade e diz que ele cresceu bastante se comparado há alguns anos.

Já o casal Luiz e Eliara Cancian, em razão de ter um filho pequeno, acaba deixando de sair da cidade e eles afirmam que não há preços muito agradáveis. E como não é possível agradar a todos, a professora Marlene Braz é adepta às compras nas redondezas e ela segue até Piracicaba. Segundo Braz, não há variedade e nem preço no comércio local, o que acaba fazendo com que ela recorra ao comércio local apenas para compras de mercado e emergências.

Para conversar com quem realmente entende de bons negócios, fomos até a Associação Comercial de Tietê, que agradeceu todos os consumidores da região que compraram na cidade e que prestigiaram o comércio. “É uma enorme satisfação saber que o que estamos fazendo está surtindo efeito em forma de benefícios para os nossos lojistas e, conseqüentemente, deixando os nossos consumidores felizes com os produtos, a qualidade e o atendimento, que é o principal.

Segundo ele, para o final do ano, as expectativas são as mais excelentes possíveis, pois vive-se um grande momento da economia, em que milhões estão migrando para a classe média, o que eleva o consumo. “Especialmente no comércio de Tietê, nós tivemos um primeiro semestre extraordinário, ocorreu o que nós chamamos de cenário perfeito, houve a redução da inadimplência e o aumento das vendas, isso com certeza vai contribuir para um Natal fenomenal”.

### **Visitamos a cidade vizinha, o cenário em Cerquilha**

Em Cerquilha, a comerciante Sandra Ma-

ria Zanardo Daroz que possui uma loja de brinquedos há 15 anos, estima que as vendas para o Natal e final de ano aumentem cerca de 20%, comparando-se ao ano passado e também diz que a procura é maior por brinquedos neste mês.

O final do ano proporciona além do aumento das vendas, o aumento do estoque para atender a demanda: “Há muito aumento do estoque, chega a ser três vezes maior do que o que mantemos no decorrer do ano”, argumenta Sandra.

Ela explica as vantagens de se consumir na cidade onde mora: “há padronização de preços em várias lojas. Nós compramos muita variedade, não há necessidade de sair da cidade”.

A moradora de Cerquilha, Maria da Silva, 53 anos, gosta de comprar na sua cidade, mas acha que os preços são relativamente altos. Por isso, acaba indo para as cidades vizinhas à procura de melhores ofertas, assim como o casal Magali e Evanildo Dias, que prefere ir a várias cidades para comprar. A dona de casa e o metalúrgico ressaltam que os preços são altos, não há qualidade e nem variedade onde moram.

Diante deste crescimento nas vendas e na produção, o engenheiro agrônomo e paisagista Paulo Sergio da Cruz Abrantes também aposta nas vendas de final de ano e está até transferindo serviços para o ano que vem. “A porcentagem com relação ao ano passado será de uns 15% a mais e como é um comércio de plantas e prestação de serviços de paisagismo, nestas datas a procura é maior com relação a plantas ornamentais e frutíferas e a prestação de serviços aumenta bastante nessa época”.

E para suprir a necessidade dos compradores, Abrantes prepara sua produção já pensando nos meses de dezembro e janeiro. “Eu convido o cliente para estar aqui, pois temos um ambiente gostoso, que permite o contato com as plantas. Oferecemos orientações e técnicas para os serviços procurados, por isso uma visita é o mais importante”, destaca.

A Associação Comercial de Cerquilha, foi procurada pela nossa redação, mas preferiu não participar, mesmo assim, agradecemos pela atenção.

### **Andamos mais um pouco, a Hadar em Laranjal Paulista**

Chegando à cidade de Laranjal Paulista, a gerente de uma loja de roupas e variedades,

**“A crise internacional, de uma forma ou de outra, afetou as pessoas, e este ano está muito bom para o comércio. Nessa época do ano trabalhamos muito com reuniões de confraternização de turmas e empresas”**

Márcia Silza Bordignon, prevê aumento nas vendas, nos setores de moda, cama, mesa e banho, infantil e juvenil. "Hoje em dia, a oferta está igual a das cidades grandes. Por isso, o consumidor deve comprar na sua cidade, já que os preços não variam e a qualidade é a mesma dos demais lugares", assegura.

Um pouco mais receosa, mas não pessimista, Laura de Lourenço, sócia de uma livraria, acredita que as vendas irão aumentar: "Mas não estou tão otimista e acredito que as pessoas devam primeiro verificar preços na sua cidade, os descontos, as condições de pagamento e valorizar o comércio local".

A dona de casa Cássia Lara considera o comércio local muito caro e com poucas opções, por isso, costuma ir para outras cidades para comprar. Já Kelly Lopes da Silva, mãe de duas filhas pequenas, acaba comprando em sua cidade. Segundo ela, pegar a estrada é algo cansativo e estressante. O casal Fábio e Tatiane segue para a cidade de Sorocaba, porque afirmam que lá encontram mais opções e bons preços. Eles afirmam que o comércio local precisa ter mais variedades.

Luiz Fernando Garpelli, presidente da ACE de Laranjal Paulista manda um recado para os consumidores. "Eu diria para que todos aproveitem as oportunidades do período de vendas do Natal, pois o nosso comércio é forte e diversificado, com grandes ofertas para atender a todos".

### Rodando mais um pouco, chegamos em Cesário Lange.

Falamos com Priscila Pierini Roque de Alencar, que trabalha em um supermercado e espera um crescimento nas vendas, que se preparou para receber os compradores e vem aumentando a quantidade de produtos. "Champanhe, panetone, cestas de Natal, presentes e chocolates são muito procurados. A parte de frios, churrasco, enfim, tudo que será utilizado para as festas de final de ano também tem no supermercado".

Há 60 anos no mercado, a loja de Simone Fakri, na mesma cidade, estima que as vendas aumentem em torno de 30%, principalmente no setor de confecções e calçados, sendo que 80% do estoque sofre um aumento.

Com tanto tempo de experiência na área, ela pede aos consumidores que valorizem o comércio de Cesário Lange. "Tem muitas cidades por perto e geralmente o pessoal gosta de sair, até pra passear e acaba comprando, mas este ano o comércio de Cesário está com o intuito de ficar aberto até mais tarde, com promoções, brindes, para o pessoal valorizar mais o comércio local mesmo".

Mauro Aparecido Forteza de uma rede de

lojas de calçados, espera um crescimento de pelo menos 20%, em relação ao ano passado. "No final do ano, o pessoal costuma consumir produtos mais caros, tênis e outros itens. Aumentamos quase o dobro do estoque porque as vendas são duas ou três vezes maiores que nos meses anteriores".

"Hoje, você encontra de tudo, não precisa sair, gastar gasolina, pedágio, estacionamento, perder tempo, porque em todas as cidades você encontra qualidade", finaliza.

### Completamos a rota em Pereiras

A Hadar conversou com Stefani Cardoso, gerente da área de moda, sugere que os compradores comprem no comércio da cidade, principalmente para ajudar a cidade, pois muitos viajam para outras localidades a fim de fazer compras e acabam deixando de valorizar as lojas locais.

A consumidora Luana Aparecida Gioveli Pinho dispara: "Aqui não tem variedade nenhuma, eu não compro aqui. Falta muita coisa, a cidade é muito pequena", afirma.

Porém, mesmo com um número pequeno de habitantes, Pereiras tem muito a oferecer e o seu comércio está sempre de portas abertas para receber os clientes e amigos, como revela Elza Antônia Cardoso Pires, que trabalha com revenda de roupas, confecção e acessórios e pretende lucrar com 40% a mais nas vendas. "Gostaria de dizer para o pessoal comprar no comércio local, tem bastante gente que sai pra fora e nem pesquisa aqui na cidade".

Com tantos dados e entrevistas, a Hadar buscou mostrar o que pode ser melhor a você na hora de efetuar uma compra e ter em mãos produtos de qualidade. Gastar gasolina ou comprar a passagem de ônibus pode não compensar na ponta do lápis, deve-se levar em conta o que de melhor a sua cidade oferece, pois um comércio valorizado, com comerciantes preparados e consumidores satisfeitos, traz benefícios a longo prazo, tanto para quem compra, quanto para quem vende, além é claro, para o seu bolso! É isso aí caro leitor, esperamos que tenha gostado do leu e que na hora das compras esteja bem consciente!

Como você pôde observar nessa matéria, muitas pessoas entrevistadas fazem o itinerário abaixo, e com o objetivo de mostrar se de fato vale a pena sair da sua cidade para ir comprar em outra, a Hadar fez uma pesquisa de quanto você precisa rodar, gastar com pedágio até chegar na rota final. Boas compras!

<b>Boituva</b>
São Paulo – 117km – 3 pedágios, valor total R\$ 32,55
Sorocaba – 39km – 2 pedágios, valor total R\$ 21,80
<b>Capela do Alto</b>
Sorocaba – 35km – 1 pedágio, valor total R\$ 5,20
São Paulo – 130km – 4 pedágios, valor total R\$ 29,05
<b>Cerquilha</b>
São Paulo – 146km – 3 pedágios, valor total R\$ 32,60
Sorocaba – 58km – 2 pedágios, valor total R\$ 21,80
Piracicaba – 56km – 1 pedágio, valor total R\$ 26,00
<b>Cesário Lange</b>
São Paulo – 147km – 3 pedágios, valor total R\$ 32,60
Sorocaba – 68km – 2 pedágios, valor total R\$ 14,50
<b>Iperó</b>
São Paulo – 128km – 3 pedágios, valor total R\$ 32,60
Sorocaba – 32 km – Estrada utilizada sem pedágio
<b>Itapetininga</b>
Sorocaba – 74 km – 1 pedágio, valor total R\$ 2,60.
São Paulo – 170km – 4 pedágios, valor total 36,55
<b>Tatui</b>
Sorocaba – 54km, 1 pedágio, valor R\$ 5,20.
São Paulo – 137km, 3 pedágios, valor total R\$ 32,60
<b>Tietê</b>
São Paulo – 159km, 3 pedágios, valor total R\$ 32,60
Piracicaba – 47km – 1 pedágio, valor total R\$ 13,0
Sorocaba – 61km – 2 pedágios, valor total R\$ 21,80
<b>Pereiras</b>
Sorocaba – 86km, 2 pedágios, valor total R\$ 21,80
Tatui – 36km - 0
São Paulo – 170km, 3 pedágios, valor total R\$ 29,00
<b>Laranjal Paulista</b>
São Paulo – 177km, 3 pedágios, valor total R\$ 29,00
Sorocaba – 77km, 2 pedágios, Valor total 21,80.
Piracicaba – 54km, 1 pedágio, valor total R\$ 26,00
<b>Porto Feliz</b>
São Paulo – 112km, 3 pedágios, valor total R\$ 29,00
Sorocaba – 36 km, 1 pedágio, valor total R\$ 8,70
Itu – 26km – 0
<b>Quadra</b>
São Paulo – 146km, 3 pedágios, valor total R\$ 32,60
Sorocaba – 81km, 2 pedágios, valor total R\$ 21,80
Tatui – 23km - 0



Ofertas válidas de  
**1 a 24**  
**DEZ/10**  
ou enquanto durarem esses estoques

Em breve  
nova loja em  
CERQUILHO

**FELIZ**  
**NATAL**



Argamassa  
Quartzolit  
Externa AC II  
20 kg  
por apenas  
**R\$18,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,12



Argamassa  
Quartzolit  
Porcelanato  
Interna 20 kg  
por apenas  
**R\$20,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,35



Argamassa  
Quartzolit  
Interna Forma  
Rápido 20 kg  
por apenas  
**R\$22,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$2,58

**IMBATÍVEL**

Desejamos a todos os  
nossos amigos e clientes  
um Natal repleto de muita  
paz, alegria, felicidade e  
saúde. **BOAS FESTAS!**  
**Rede Caetano**



Telha  
Canaleta 49  
Eternit 8mm



		à vista em 3x	ou em 10x de
4,50 mt	por apenas	R\$97,49	R\$11,17
5,50 mt	por apenas	R\$119,49	R\$13,09
6,50 mt	por apenas	R\$141,49	R\$16,21

		à vista em 3x	ou em 10x de
4mm - 2,44x0,50mt	por apenas	R\$8,19	R\$0,94
5mm - 2,13x1,10mt	por apenas	R\$23,99	R\$2,75
5mm - 2,44x1,10mt	por apenas	R\$25,90	R\$2,97
6mm - 2,13x1,10mt	por apenas	R\$28,49	R\$3,26
8mm - 2,44x1,10mt	por apenas	R\$32,99	R\$3,78
6mm - 3,05x1,10mt	por apenas	R\$40,99	R\$4,69
6mm - 3,66x1,10mt	por apenas	R\$49,49	R\$5,67

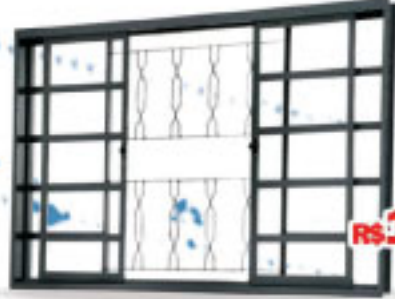


Veneziana de  
Correr Lucasa  
Premium  
1,0x1,5  
o/Grade Elo  
Ref.: 2410-0  
por apenas  
**R\$485,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$55,66

**LUCASA**  
portas e janelas



Veneziana de  
Correr Lucasa  
Básica  
1,0x1,5  
o/Grade  
Ref.: 2132-0  
por apenas  
**R\$256,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$29,43



Vitrô  
de Correr  
Lucasa  
Básica  
1,0x1,5 o/Grade  
Ref. 3299-0  
por apenas  
**R\$185,49**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$21,25

**GYOTOKU** Porcelanato GYOTOKU Extra

60x60 Ref. Bianco Polido de 89,99 por apenas <b>R\$64,90</b> à vista em 3x ou em 10x de R\$7,43	60x60 Ref. Travertino Veneziano de 51,89 por apenas <b>R\$46,90</b> à vista em 3x ou em 10x de R\$5,37	61x61 Ref. Forest Natural de 48,99 por apenas <b>R\$31,49</b> à vista em 3x ou em 10x de R\$3,61
--	---	---



Porta de Abrir  
Postigo c/  
Grade Elo  
Lucasa Básica  
1358.1E  
1358.2D  
por apenas  
**R\$319,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$36,64



Porta  
de Abrir  
Laminada  
Lucasa Básica  
2.15x0,80  
1414.1E  
1414.2D  
por apenas  
**R\$233,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$26,79



Porta de  
Abrir Mista  
Basculante  
Lucasa Básica  
1343-1E  
1343-2D  
por apenas  
**R\$249,90**  
à vista em 3x ou em 10x de R\$28,63

Porcelanato  
**INCEFRA**  
46x46 Extra

Ref. 46080 PEI 3 de 33,79 por apenas <b>R\$19,90</b> à vista em 3x ou em 10x de R\$2,28	Ref. 46100 PEI 4	Ref. 46190 PEI 4
--	---------------------	---------------------



# Construir, reformar ou ampliar?

## A hora é agora!

CONSTRUCARD  
**CAIXA**

Novas regras na aprovação de seu financiamento proporcionando maior rapidez e flexibilidade. Disponível para correntistas e não correntistas da Caixa Econômica Federal. Para financiamentos até **R\$ 30.000,00** não é necessário ser correntista da Caixa, pois a conta será aberta após a aprovação da documentação pela própria Caixa.

**Financiamentos a partir de R\$ 2.000,00 até R\$ 180.000,00** para reforma e construção.  
\*(De acordo com aprovação do Crédito)

**Prazo do Financiamento:**  
**Até 58 meses**  
Juros de **1,75% ao mês**



Financiamento para pessoas jurídicas e empresas cadastradas ao BNDES. Micro, pequena, média e grandes empresas.

Juros de **1,01% ao mês**  
**Crédito rotativo pré-aprovado**

**Financiamento automático em até 48 meses\***  
**Prestações fixas**

\*OBS: Os Cartões BNDES emitidos pela Caixa Econômica Federal \*Mastercard ainda não permitem parcelamento em 48 meses, o que deverá ocorrer em breve, e aceitam apenas as condições de parcelamento em 12, 18, 24 ou 36 parcelas.



Vendemos do **BÁSICO** ao **ACABAMENTO**  
**em até 24X no cheque pré**  
ou carnê com **crediário próprio**

\*Crédito sujeito à aprovação.

*Venha aproveitar!*

ACEITAMOS



Trav. Romeu Picchi, 532  
Fone/Fax: (15) 3322-5000  
**Tatuí - SP**



Rua Juvenal de Campos, 593  
Fone: (15) 3322-2000  
**Tatuí - SP**



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



**6 lojas para melhor atendê-los**



Rua Cel. Eugênio Mota, 985  
Fone: (15) 3363-8777  
**Boituva - SP**



Rua Cel. Eugênio Mota, 68  
Fone: (15) 3268-9700  
**Boituva - SP**



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



acesse **www.redecaetano.com**

# PAPAI NOEL

*Ho, ho, ho... Uma profissão emocionante*



O sorriso no rosto, os olhos alegres, aquela tradicional roupa vermelha, a barba, as botas. É impossível não se lembrar dessa pessoa tão importante nesta época do ano. Por isso, a Hadar neste mês resolveu entrevistar aquele que é responsável por receber cartinhas e por atender aos pedidos de todos no natal: o Papai Noel.

É com as palavras “emoção e gratificação” que Fernando Urbaneja, Papai Noel há mais de vinte anos, descreve a profissão. Nascido em São Caetano do Sul, mas morando na cidade de Bauru há dezesseis anos, ele se vestiu de bom velhinho pela primeira vez em 1987.

O relato emocionante da sua primeira vez como Papai Noel aconteceu quando Fernando se apresentou para um asilo, a pedido de uma amiga. E foi nesse local, com uma plateia com um pouco mais de

idade do que as pessoas para as quais estão acostumados a se apresentar que o jovem papai Noel percebeu a riqueza e importância de representar um dos mais importantes símbolos do Natal. “Naquele dia eu vi as pessoas daquele lugar me acenando e sorrindo, acreditando em mim e emocionadas com a minha chegada”

“A gente vê no olhar das crianças a esperança e a alegria, e isso é fantástico!” Destaca Fernando. O Papai Noel afirma que por mais simples que sejam os pedidos, o poder de olhar nos olhos de cada uma delas e ver um brilho diferente é para ele uma das sensações mais gratificantes.

Com o passar do tempo, Fernando relata que há crianças que pedem presentes um pouco inusitados e diferentes. “Várias crianças têm ultimamente chegado até mim e pedido por algo inacreditável; uma menina de oito anos veio me fazer um pedido e ao invés de brinquedos ela disse que queria a paz mundial” conta com emoção.

O Papai Noel lembra também que o Natal é acima de tudo tempo de viver o nascimento de Jesus no coração de cada pessoa. Por isso, o presente mais importante é também aquele que não tem preço, mas, que todos podem ganhar: trata-se da paz e da felicidade.

ANGEL

O BEIJO

Perfumes e Cosméticos Impressionantes

Thierry Mugler

Cel. Aureliano de Camargo, 455 - Tatui - 15 3251-9696

SENSAÇÕES DOÇES

Irresistíveis até o último pedaço!

Bolos inteiros ou em pedaços tradicionais e diet

Aceitamos encomendas

Rua Capitão Lisboa, 770 - Centro - Tatuí - Fone: 15 3259 1223

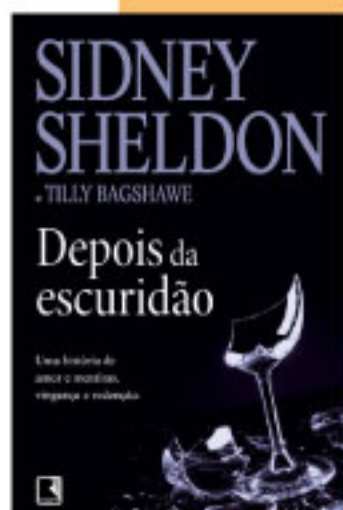
Emec



# CULTURA



## RECOMENDADO



### DEPOIS DA ESCURIDÃO

AUTOR: : Sidney Sheldon

EDITORA: Record

A doce Grace Brookstein é a socialite querida nos Estados Unidos e leva uma vida de princesa. Até o dia em que seu marido, o bilionário Lenny Brookstein, dono do fundo de hedge Quorum, sai para velejar e nunca mais volta. Enquanto lida com a trágica morte do marido, é suspeita sobre o desaparecimento de bilhões de dólares do fundo Quorum, provocando a falência de milhares de famílias. Determinada a provar sua inocência, Grace entra numa história para provar que ninguém ao seu redor é de confiança.



### A PIRÂMIDE VERMELHA

AUTORES: Rick Riordan

EDITORA: Intrínseca

"A Pirâmide Vermelha" retrata a história de dois irmãos, Carter e Sadie Kane que vivem separados desde a morte da mãe. Sadie é criada em Londres pelos avós e Carter viaja o mundo com o pai, o Dr. Julius Kane. Quando o pai os leva ao Bristish Museum, os irmãos descobrem que os deuses do Egito estão acordando e Set, o deus mais cruel, tem vigiado os Kane. Com o objetivo de detê-lo, os irmãos entram numa perigosa aventura que revelará a verdade sobre sua família, incluindo a ligação com uma ordem secreta egípcia.



### O MILAGRE

AUTOR: Nicholas Sparks

EDITORA: Agir

"Jeremy Marsh precisa fazer uma escolha difícil: voltar para a vida que conhece ou fazer algo que desconhece: apaixonar-se. Falando sobre o amor, os riscos e a história de Jeremy Marsh, este livro promete fazer você acreditar no amor.

**Quem dança  
é mais feliz**



Dance



*Dança de salão*

Praça Paulo Setúbal, 22 (Galeria Del Fante) - Tatuí - 15. 3251-84  
www.fredastairetatui.com.br fastaire@fasternet.com.br

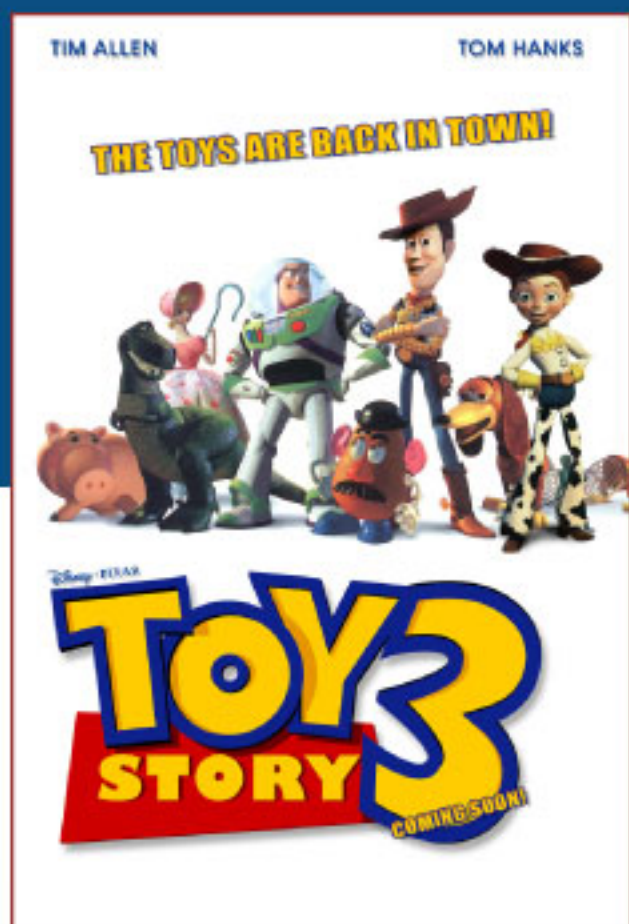


Elmec

**RODÍZIO NO JANTAR  
QUARTAS E QUINTAS**



Rua 13 de Fevereiro, 703 - Centro - Tatuí - Fone: 15 3251 7716



### TOY STORY 3

Animação/Aventura. Toy Story 3 traz Woody (dublado por Tom Hanks), Buzz (dublado por Tim Allen) e toda a turma de volta às telonas quando Andy se prepara para ir para a faculdade e seus leais brinquedos vão parar numa... creche! Mas as crianças da creche não dão folga para o Woody e sua turma, que precisam se manter inteiros enquanto planejam a grande fuga.

Embarcam com eles nesta aventura, muitos rostos novos — alguns de plástico, outros de pelúcia, incluindo o famoso solteiro e festeiro acompanhante da Barbie, Ken (dublado por Michael Keaton); o ator e ouriço de jardineira, Espeto (dublado por Timothy Dalton); e um ursinho de pelúcia rosa com cheiro de morango, chamado Lotso Ursinho Fofo (dublado por Ned Beatty).



### SEX AND THE CITY 2

Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker) está casada com Mr. Big (Chris Noth) há dois anos. Eles estão bem, mas Carrie começa a sentir o desgaste do convívio diário a dois. Sentindo falta da vida agitada de quando era solteira, ela também passa a ter ciúmes do marido quando o vê flertando com Lydia (Penélope Cruz), em uma festa. Paralelamente, Samantha (Kim Cattrall) é convidada por um sheik a visitar a cidade de Abu Dhabi. Ela aceita a proposta, desde que possa levar suas amigas Carrie, Charlotte (Kristin Davis) e Miranda (Cynthia Nixon). Assim o quarteto parte para um país cuja cultura é bem diferente da qual estão acostumadas, especialmente em relação ao tratamento à mulher e ao sexo.



### A ALEGRE DIVORCIADA

Musical clássico, muito divertido e animado, com Fred Astaire e Ginger Rogers em lindas coreografias.

Guy Holden, célebre bailarino americano, está viajando pela Europa com seu amigo, o advogado Egbert. No meio do caminho para a Inglaterra, conhece Mimi Glossop, que viaja com sua tia. Em Londres, os dois se encontram casualmente. Guy se apaixona por Mimi, mas sem saber que se trata de uma mulher casada em processo de divórcio. Mimi e sua tia voltam a se encontrar num hotel e começam os equívocos. Filme com trilha sonora do grande maestro Max Steiner, recebeu três indicações para o Oscar e ganhou o primeiro Oscar de melhor canção por The Continental.

Sílvia Strufaldi

**CNA**  
Inglês Definitivo

**CNA. A ESCOLHA DE QUEM É APAIXONADO PELO SUCESSO.**

Rua Santa Cruz, 644 Tatuí SP 15 3251-3507 tatui@cna.com.br www.cna.com.br

Fraldas infantis, geriátricas e acessórios para bebê.

- maior variedade
- maior estoque
- menor preço
- linha completa da Nuk

entrega à domicílio • aceita cartões

**Tatuí:** Rua Juvenal de Campos, 841  
15. 3251-1291

**Boituva:** Av. Brasil, 267  
15. 3363-3362

## PEQUENOS NOTÁVEIS



Nome do quadro:  
**Lupyta**



Nome do quadro:  
**Lupyta**



Jerushka Galaviz Silva,  
cidade de Tatuí - SP.  
Idade: 14 anos

Os Pequenos Notáveis deste mês é uma obra de arte, foi pintada pela nossa querida leitora, a jovem Jerushka, que não poupou talento. E fale a verdade, que talento hein! E ela nos contou:

“Faz mais de 7 anos que estou com essa professora maravilhosa, a Raquel! Ela tem suas diversas técnicas para facilitar e aperfeiçoar nosso aprendizado. No começo são pinturas mais simples, mas, com o passar do tempo, as coisas começam a ficar mais difíceis, porém mais bonitas, com mais detalhes, enfim, mais perfeitas! Comecei pintando telas abstratas, mas depois, peguei a foto da minha cachorra e comecei a desenhar. Demorou umas três aulas, começamos desenhando com carvão, logo passando tinta acrílica, depois tem sua segunda camada e enfim, os detalhes que são o toque principal.

As aulas que a Raquel pode nos oferecer são aulas para crianças, jovens e adultos. Temos aulas de desenhos, telas e recortes, com diversas atividades para a gente aproveitar bastante”.

Seu filho é um Pequeno Notável? Mande o trabalho para nós e o veja brilhar nas páginas da HADAR.  
jornalismo@revistahadar.com.br

## DICAS DOMÉSTICAS

Para evitar que as roupas lavadas com cloro ou água sanitária fiquem com aquele cheiro característico, coloque na água de enxague algumas pitadas de sal e o cheiro some na hora.

Quando passar a roupa e ela ficar com aquela mancha de ferro quente, use uma solução de vinagre e sal aquecidos, você verá que a mancha sai na hora.

Para o detergente ficar mais eficiente, coloque algumas gotas de vinagre na garrafinha. Misture bem. Além de tudo, será uma ótima economia, pois poderá comprar um detergente mais barato e assim potencializar seus efeitos.

Sentou num chiclete ou ele grudou na roupa sem querer? Passe uma pedra de gelo sobre a goma de mascar, ou então coloque a peça no congelador. A borracha vai endurecer e aí será fácil removê-la.

Quer comer alho, não ficar com a mão cheirando e ainda economizar tempo? Siga a nossa dica: Para descascá-los rapidamente, coloque-os no microondas em potência alta, de 15 a 30 segundos. A casca vai se soltar inteira.

## A HADAR ESTÁ DE OLHO NO QUE OS FAMOSOS DIZEM POR AÍ... CONFIRA!

- ▶ *“As pessoas falam demais... Pois é, eu nem fui convidada. Na verdade, dia 19 é o aniversário do meu filho”.*
- ▶ Danielle Winits, sobre rumores de um possível casamento com Jonas Faro, em entrevista à Ana Maria Braga, no programa Mais Você.
- ▶ *“Não gostaria de ter 20 agora. Eu sei muito mais e estou muito mais confortável com minha pele flácida como está”.*
- ▶ Susan Sarandon, aos 64 anos, em entrevista à revista “V Magazine”.
- ▶ *“Acho ótimo ser vista como uma mulher sexy. É mais uma faceta e faz bem para o meu ego”.*
- ▶ Mariana Ximenes, em entrevista ao jornal “O Dia”.
- ▶ *“Sem música não sou nada. Instalei caixas de som por todos os cômodos da minha casa. Cada momento pede um som diferente. Eu só não gosto de som na hora do sexo. Aí o melhor é silêncio mesmo”.*
- ▶ Claudia Leite, reveladora, em entrevista à revista “Claudia”.

## Você sabia?

No dia 23 de dezembro comemora-se o Dia do Vizinho, ele pode ficar ao lado, na frente de sua casa, ter contato próximo, ou não, porém, está sempre por perto.

Em Paris, por exemplo, também se celebra o dia do vizinho, em cada bairro é celebrado em uma data diferente, o motivo é simples, conhecer quem mora ao lado.

Para melhor convívio de todos, é importante ter uma convivência respeitável e harmônica. Eles podem ser o nosso “anjo da guarda” quando estamos em apuros, de repente falta algo em sua casa e lá vai você na casa do vizinho emprestar um pote de margarina, leite etc. Também existe aquela figura insuportável, que sempre está vigiando a vida dos outros, principalmente a sua, ver quem entra ou sai de sua casa, está sempre fazendo fofoca, mas desse vizinho, a maioria quer distância! Mas de qualquer forma ele é seu vizinho.

Devido ao retrato da sociedade moderna, o afastamento entre os vizinhos é mais comum, mal se falam, mal se conhecem, muitos não sabem nem como se chamam e passam a ser desconhecidos com a correria do dia a dia.

Mas o importante mesmo é viver em paz com nossos vizinhos, que eles sejam sempre bem-vindos!

## LICHIA DIRETO DO ORIENTE PARA A NOSSA MESA



China, Tailândia, Índia, Estados Unidos (Flórida e Havai) e Nepal.

Pouca gente sabe, mas a Lichia é uma planta de clima subtropical originada no sudeste da Ásia. Inicialmente, o consumo desse fruto era predominante na China, de onde foi levada para a Índia e para outras regiões.

Hoje sua produção tem aumentado consideravelmente em todo mundo, os países que mais produzem a fruta são:

A polpa da fruta é rica em minerais e Vitamina C (ácido ascórbico). Esse alimento é considerado um ótimo antioxidante, ajudando assim na prevenção de doenças cardiovasculares e de câncer.

Com relação aos nutrientes minerais, a lichia é rica em potássio. A ingestão desse mineral é muito impor-

tante, pois ele participa do equilíbrio osmótico celular e no equilíbrio ácido-base do organismo, além de fazer parte da bomba de sódio potássio, que faz a troca de substância entre as membranas celulares.

Além de muito vitaminada, para quem está de regime ou de olho na balança, é uma fruta de baixo teor calórico. Cada 100 gramas de lichia têm apenas 65 calorias, ou seja, não engorda.

A fruta pode ser consumida in natura, em sucos ou até doces e geleias. Recomenda-se apenas que pessoas com deficiências renais consumam em menores quantidades devido ao fato de ela ser diurética e por conter alto índice de potássio.

Com a chegada do final de ano, a procura aumenta ainda mais. É uma ótima opção para decorar e servir nas ceias de Natal e Ano Novo. Há também receitas específicas feitas com a fruta que enriquecem o cardápio dos jantares.

Não deixe de ler, na nossa dica de <sup>47</sup> receita, um prato especial para o final de ano, preparado com lichia.

## CURIOSIDADES

Sam Walton, fundador da maior rede de varejo do mundo, possuía hábitos simples, sempre lavava o próprio prato após as refeições e sua filosofia para a Wal-Mart era: não há preço baixo na loja sem custo na empresa. Por isso, é preciso economizar cada centavo. A essência da empresa de Sam Walton sempre foi e continua sendo o preço baixo de seus produtos. Ele também impôs uma série de rituais preservados até hoje.

Antes de toda reunião, todos bradam cada letra da palavra Wal-Mart, dão uma rebolada ao anunciar o hífen e soltam os pulmões para gritar que o cliente é o número 1, sempre.

Todos os funcionários entoam o grito de guerra da empresa mesmo que morram de vergonha, quando um cliente chega a menos de 3 metros de distância. Todo funcionário deve sorrir e perguntar educadamente: "Oi, como vai?". Há plano de crescimento e de carreira para seus associados, e ainda há participação nos lucros. Sam Walton encorajava seus executivos a ir à sede da empresa aos sábados para uma reunião com suas famílias, hábito que se mantém até hoje. O Wal-Mart nutre antipatia visceral por sindicatos. Qualquer funcionário pode se queixar dos chefes aos executivos do escalão superior. Os escritórios da empresa e as roupas usadas pelos funcionários são simples espartanos, o que ajuda a diminuir os custos. A cultura do Wal-Mart lembra uma cidadezinha americana, com valores familiares conservadores. A reunião anual de acionistas, na pacata Bentonville, tem shows de música pop e astros do cinema.

# Museu da Língua Portuguesa



*O retrato da importância e riqueza do idioma falado pelos brasileiros*

**N**o coração de São Paulo, na Estação da Luz, está localizado o Museu da Língua Portuguesa. Inaugurado em março de 2006 já recebeu mais de 1,6 milhões de visitantes, passando a ser um dos museus mais visitados do Brasil e da América Latina. É o primeiro museu dedicado totalmente ao idioma natal de um país.

Diferente dos demais acervos, esse lugar abriga e expõe um patrimônio imaterial. Trata-se da nossa língua, que não pode ser protegida por vidros para ser exposta ao público. Por isso é um lugar cheio de interatividade, inovações e ideias fantásticas para chamar a atenção dos visitantes.

Os quatro mil metros quadrados de espaço são divididos em três andares de muito conhecimento. Através de diversas mídias é apresentada às pessoas a história da língua portuguesa e os inúmeros idiomas que ajudaram a formá-la, as formas que ela assume cotidianamente e a riqueza e criatividade da literatura brasileira.

Ao contrário do que acontece nos demais museus, onde os visitantes passeiam por corredores e não podem tocar em nada, no Museu da Língua todos são convidados a interagir e a entrar em uma viagem sensorial e subjetiva pelo conhecimento da língua. Filmes, luzes tridimensionais e módulos interativos tornam a visita mais emocionante.

O primeiro andar é reservado a exposições temporárias. E desde o mês de agosto de 2010 até janeiro de 2011 está acontecendo uma mostra especial de Fernando Pessoa. Reproduções de seus poemas e heterônimos estão expostas em painéis interativos, além de fotografias e vídeos do poeta português.

No segundo pavimento há a Grande Galeria. Esse espaço abriga uma tela de 106 metros de comprimento com projeções de imagens e sons que exibem a língua portuguesa no cotidiano da nação, demonstrando sua importância como algo que movimenta o país. Os filmes exibidos

nessa “telona” exibem o dia-a-dia da língua através da música, das relações humanas, da culinária, natureza e cultura, raiz lusa, religiões, festas, carnaval, futebol e danças.

O “planetário” da língua fica no terceiro andar. Lá, inicialmente é exibido um filme de dez minutos, narrado pela atriz Fernanda Montenegro, que evidencia a importância e diversidade do idioma luso. Posteriormente, os visitantes são imersos em uma antologia da língua, composta pela narração de trechos dos maiores romancistas e poetas do idioma.

Carlos Drummond de Andrade, Machado de Assis, Gonçalves Dias entre outros célebres escritores têm seus textos refletidos na parede e no chão e lidos por vozes como as de Chico Buarque, Maria Bethânia e Matheus Nachtergaele.

Não importa a idade, profissão, ou interesse, o museu oferece entretenimento, cultura e conhecimento para todos. Funcionando de terça a domingo, ele fica na Praça da Luz, no centro de São Paulo.





# Zelar pelos Direitos Humanos

*A importância da declaração universal dos Direitos Humanos.*

**N**este mês de dezembro comemora-se mais um ano da Declaração Universal dos Direitos Humanos. Criado no dia 10 de dezembro de 1948, e completando 62 anos em 2010, esse documento é uma resolução da Assembleia Geral da Organização das Nações Unidas (ONU) que deu início ao que chamamos de "internacionalização dos direitos humanos", por isso lhe é atribuída tanta importância.

O processo de construção desse documento se deu a partir da Segunda Guerra Mundial, e depois da ocorrência do Holocausto. A ONU percebeu a necessidade da imposição de limites para os poderes e as ações do Estado. E com base nesses limites, os valores estabeleci-

dos por ela visavam zelar pelo bem comum e melhorar a vida das pessoas.

Trata-se de uma reflexão que, entre outras coisas, busca o fim da pena de morte, da tortura, promover a igualdade entre homens e mulheres, proteger as crianças, e lutar por justiça. Ela surgiu como uma iniciativa dos governos, mas hoje é uma missão de todas as pessoas em todos os lugares.

Ainda há lugares no mundo que vivem em guerra. Os conflitos religiosos no Oriente Médio e as guerras civis em alguns lugares da África são exemplos de acontecimentos onde não há o respeito e o zelo pelos direitos humanos. E até aqui no Brasil, já houve tempos em que poucos desses direitos eram respeitados. O exemplo

recente e que perdurou por vários anos foi o período da ditadura militar, de 1964-1985.

Infelizmente, essa violação ainda acontece todos os dias, inserida no cotidiano de grande parte da população brasileira que vive em condições subumanas e precárias. Desde aqueles que sofrem com a criminalidade nas ruas e principalmente de todos que sofrem com os crimes cometidos pelos políticos que governam o país, gerando imensa desigualdade social.

Por isso, a prática da defesa dos direitos deve ser exercida por todos. O desafio de assegurar os direitos do homem faz com que cada um de nós tenha o dever de defendê-los para que haja sobre a humanidade um espírito de solidariedade universal.

Apoio

FILIADA À FACESP



ASSOCIAÇÃO COMERCIAL E EMPRESARIAL

**ACE**

LARANJAL PAULISTA

A diversidade cultural do

# NATAL

*Cada povo e cultura têm sua forma de comemorar a ocasião*



No Brasil, um país com a maioria cristã, a celebração do Natal é de certa forma semelhante para grande parte da população, mas, dentro desta mesma terra há uma enorme miscigenação de raças e culturas. É por isso que diversas expressões religiosas encontram espaço para se expressarem dentro do território brasileiro, cada um manifestando sua forma de celebrar.

Para a crença cristã, o Natal é a data marcada para reflexão e lembrança do dia do nascimento de Jesus Cristo. Trata-se também do tempo de pensar sobre a vinda do Salvador da humanidade e o bem que Ele fez e faz para aqueles que acreditam. Ademais, há na igreja católica e na protestante uma série de celebrações antecipadas

de preparação para a data.

Os judeus, diferente dos cristãos, chamam a data de Hanukah, que significa "dia das luzes". Para eles esse dia representa a vitória sobre o povo grego, conquistada há mais de dois mil anos atrás, na qual os judeus se libertaram e passaram a ter o poder de manifestar sua cultura, sua fé e religião da forma que queriam, sem nenhuma opressão por parte dos outros povos.

Há países como os Estados Unidos onde a comemoração do Hanukah é tão popular como o Natal e as lojas de enfeites vendem muito o símbolo da comemoração judaica, que é o candelabro de oito velas.

Na cultura muçulmana, Jesus foi um profeta que viveu entre os anos de 570 e 632 d.C., por isso, os seguidores dessa religião

mantêm uma relação de respeito pela data do dia 25 apesar de não ser considerada sagrada pelos ensinamentos dessa crença.

As religiões orientais não comemoram especificamente o Natal, mas todas buscam fazer do final do ano um tempo de equilíbrio. Países como o Japão, a China e a Índia, mesmo não seguindo os preceitos cristãos, por influência ocidental, no final do ano já aderiram à cultura dos enfeites natalinos e até da crença no papai Noel.

Independente de religião, cultura, credo ou ideologia, a magia do Natal alcança todos os lugares e toca o coração, inclusive, daqueles que não creem em nada. É um tempo de alegria e de renovação, assim como a comemoração do Ano Novo, afinal, são datas que inspiram e dão força a todos para o novo tempo que irá começar.



# Revista

# hadar

Especial hadar

## O brilho de uma estrela singular

Três anos de sucesso!

**N**as noites enluaradas, mil estrelas fazem companhia para a lua, deixando o céu ainda mais bonito e iluminado, mas neste universo de luz, há uma estrela que se destaca em meio às outras e seu brilho, por si só, é suficiente para iluminar os quatro cantos da imensidão azul.

Uma estrela que cresce a cada dia e tem capacidade de levar consigo muita informação, entretenimento, diversão, sabedoria e emoção.

Há exatos três anos, a Hadar, uma revista distribuída em mais de 10 cidades, tornou-se parte do cotidiano de oito mil pessoas, que têm em mãos matérias interessantes, dicas, fotos, publicidades diversas, além de um vasto conteúdo informativo que, juntos, formam uma publicação de renome e qualidade.

A Hadar tem um brilho próprio que foi conquistado ao longo dos anos, em razão dos fatos que chamam a atenção e das pessoas, que através de suas histórias, fizeram

com que uma ideia saísse do papel e se tornasse realidade. Cada página carrega esforço e dedicação, tanto de quem escreve, quanto dos responsáveis por ceder o conteúdo de uma matéria, resultando em um trabalho de qualidade incomparável.

Porém, ir atrás dos resultados é apenas um dos passos de quem busca o melhor para os leitores, além, é claro, de priorizar a veracidade dos fatos. Mas, tudo isso é possível somente através de leitores e clientes que acompanham nosso trabalho e não deixam de opinar, participar e elogiar.

O desafio diário da construção da revista Hadar vale a pena quando milhares de pessoas se interessam em estar por dentro de tudo o que rola na mídia, além, é claro, de conhecer o que está em foco e priorizar a saúde, que tem um espaço garantido no nosso meio.

Mas, nosso maior objetivo é valorizar a região, bem como as cidades que fazem parte dela e para isso, além das páginas impressas,

um site interativo, atualizado mensalmente e com um conteúdo jornalístico inteligente, possibilita que as matérias sejam lidas onde quer que o leitor esteja. Parece brincadeira, não é mesmo? Mas é a pura realidade, ao vivo e a cores, muitas cores!

Aliás, a palavra que melhor descreve este momento de comemoração seria dedicação, pois sem ela, as longas horas de trabalho, as noites mal dormidas, o desempenho dos profissionais, as infinitas batalhas e as intermináveis vitórias, não valeriam a pena.

Hadar nada mais é que o nome de uma estrela que tem brilho esplendoroso, capaz de ser vista a olho nu e a uma longa distância. Essa denominação acaba refletindo em nossa revista, pois quem é que não enxerga um de nossos exemplares de longe e que leva nos olhos o brilho do luar?!

Brilhe com a Hadar e parabéns também a você!

Vanessa Canian

# A brincadeira do



# ENEM

*Mais uma vez a prova teve falhas e prejudicou os estudantes*

**O**s estudantes do ensino médio e cursinho passam o ano todo se preparando para a chegada das provas e exames de finais de ano. São muitas horas de estudo e dedicação para estar preparado quando chega a hora do tão esperado vestibular. É sobretudo por esse motivo que nós esperamos que o Ministério da Educação (MEC) zele para que as falhas, como as que aconteceram no mês passado na aplicação do ENEM, não se repitam nesta e nas demais provas.

Pelo segundo ano consecutivo problemas com relação à impressão e ao sigilo da prova prejudicaram muitos estudantes brasileiros. O maior impasse esteve relacionado com a impressão da folha de gabaritos, a qual tinha o cabeçalho invertido. Aconte-

ceu também na Bahia o vazamento do tema da redação, sendo que uma professora que fez parte da produção da prova teria passado parte da temática para seu filho, que ia realizá-la.

A prova, a cada ano que passa, está se tornando mais importante para o ingresso na universidade, chegando a valer como passaporte de entrada para as instituições federais. Mas, a verdadeira finalidade que o governo tem atribuído para o exame é para melhorar as estatísticas do governo e mascarar a má qualidade do ensino básico e fundamental. Podemos chamar até de uma política de compensação, já que não acontece a melhoria da educação, há a oferta de vagas para o ensino superior.

Por mais que esteja crescendo o número

de alunos nas universidades, é preciso antes de tudo oferecer uma educação de qualidade desde a pré-escola até o ensino médio. Os salários para os professores deviam ser reavaliados e aumentados, bem como a estrutura das escolas e o jovem, estudante do ensino público, deveria sair totalmente preparado para enfrentar o difícil vestibular.

Ainda paira no ar um clima de enganação e de desrespeito. Há como confiar na equipe que realiza a prova? Os boicotes pararam mesmo por aí? O MEC realmente fez o que pôde para minimizar os erros? São perguntas como essas que fazem parte do cotidiano dos estudantes de todo o país, que esperam não apenas providências para o que já aconteceu, mas também mais profissionalismo e respeito para com eles.



**universo**

**Teen**

# O make e o est para o

*Siga nossas dicas e arrase  
nessa estação*

**S**empre pensamos que as pessoas reparam nas nossas roupas não é? Além de ser algo muito importante, uma das coisas que mais marca a nossa presença seja onde for é a maquiagem.

Fizemos alguns testes e achamos um make perfeito pra você ficar linda e se divertir nas baladas!

Para começar, deixe sua pele bem limpa e passe um hidratante facial. Aplique a base e o corretivo do tom da sua pele (para esconder



# malte perfeito verão

as olheiras), depois passe um pó e um blush.

Para realçar as sobrancelhas, aposte em um rímel incolor para penteá-las (se você tem sobrancelhas muito claras, aposte em um lápis marrom sobre elas antes de passar o rímel). Para destacar ainda mais o olhar, passe o iluminador logo embaixo das sobrancelhas.

Para ter os olhos mais bonitos use a sombra: De fora para dentro passe a sombra de cor preta e da metade até o canto interno dos olhos a laranja, para interligar as duas cores e dar um glamour maior ao seu visual, use por último uma sombra dourada.

Para dar realce maior ao seu olhar, passe o lápis preto na parte inferior e superior dos olhos e exagere nas camadas de rímel preto, se os seus olhos não são muito grandes aposte em um lápis nude para não diminuí-los.

Outra opção é:

Passa a sombra preta em forma de "V" na parte externa do olho, em seguida passe uma sombra verde (de preferência iluminada) em toda a pálpebra, chegando perto da parte preta mas sem passar por cima dela.

Em seguida, passe o preto na parte côncava do olho, deixando-o com bastante destaque, depois aplique o iluminador desde o fim da parte preta até as sobrancelhas.

Para causar o destaque do olhar, tão desejado por todas as mulheres, passe o lápis na parte inferior dos olhos (de preferência dentro deles). Finalize com várias camadas de rímel.

## Esmaltes

Já parou para pensar que você sempre fica na dúvida de qual cor de esmalte passar? Aqui vão algumas dicas para você nunca precisar repetir a cor.

Para você que gosta de esmaltes mais escandalosos, procure abusar das cores mais fortes e neon como: vermelho, azul, laranja e amarelo ou até mesmo as cores neon.

Você que curte muito glamour, os esmaltes com glitter ou os holográficos são a escolha certa para arrasar.

Agora que está chegando o verão, todos gostam de abusar das cores desde as mais claras até as mais escuras e para não cair naquelas cores que todos usam: Esmaltes das marcas Ana Hickmann e Colorama trazem uma nova variedade de cores para você fazer a diferença onde quer que esteja.

*Renata Camargo Elmec e  
Ana Beatriz Correia de Souza*



# A personalidade do adolescente

*Transtornos e transformações que acontecem nessa fase da vida*

Quando somos jovens, mudamos com frequência: nossos gostos, nossa aparência e, principalmente, nossa personalidade. Tudo está em constante transformação. Mas a mudança, às vezes, faz com que fiquemos um pouco confusos até que aconteça a adaptação para a nova fase que está por vir.

A palavra personalidade representa uma série de fatores que determinam qualidades únicas de cada indivíduo, juntamente com seus sentimentos e define padrões de comportamentos específicos para cada pessoa.

Segundo especialistas, a personalidade tem relação com a organização interna dos sistemas psicológicos de uma pessoa e de-

terminam seus ajustes e adaptações ao ambiente. A formação da mesma acontece de um modo gradual, complexo e único, trata-se de uma construção pessoal que decorre ao longo da nossa vida.

Os transtornos de personalidade acontecem devido a não adaptação à realidade vivida. Por isso, a adolescência é o período onde tais transtornos costumam acontecer, já que o jovem está passando por profundas transformações psicológicas e sociais e é também nessa fase em que as dificuldades na trajetória de vida tendem a marcar fortemente a história da pessoa.

A ocorrência desse fenômeno geralmente se dá quando a pessoa, ao se deparar com

díficeis situações impostas pela vida, percebe-se sem respostas para solucionar tais questões, isso é o suficiente para que a fonte de sofrimento seja gerada no jovem.

Há vários tipos de transtornos, mas os mais frequentes são: o antissocial, o estado limite (ou boderline) e o obsessivo-compulsivo.

Os problemas relacionados a essa questão são muito sérios e precisam de tratamento, assim que diagnosticados. As pessoas com transtornos apresentam dificuldades nas suas relações sociais e tendem a não perceber que seu comportamento difere das demais. Recomenda-se o tratamento com psicoterapias e psicanálise, e o tratamento deve ser estimulado pelos amigos e familiares.



  
Elimec®  
comunicações

*Desejamos a todos  
um Feliz Natal  
e que 2011 seja  
repleto de amor,  
paz e sucesso.*

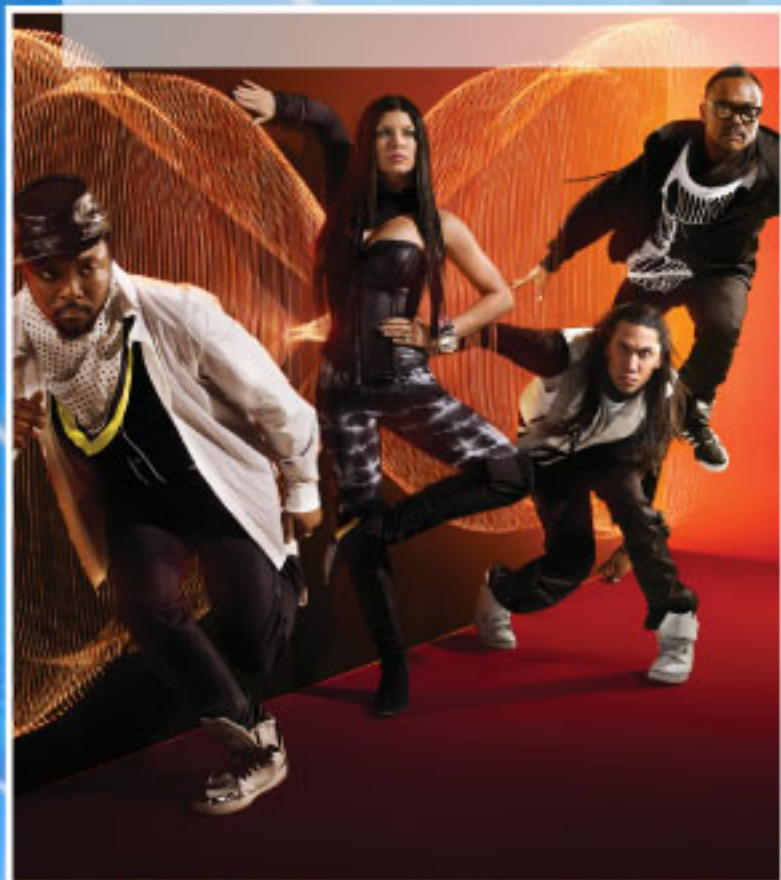
15 3259 7014

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



# Shows Internacionais no Brasil

Leonardo B. Amaro



## Black Eyed Peas

Em sua turnê de 2010 pela América Latina, Fergie, Will.I.Am, Apl.De.Ap e Taboo, o Black Eyed Peas, passaram pelo Brasil e apresentaram nove shows, no Ceará, Recife, Salvador, Brasília, Rio de Janeiro, Belo Horizonte, Porto Alegre, Florianópolis e um mega show em São Paulo no Estádio do Morumbi que contou com um público de sessenta e uma mil pessoas, com abertura do DJ David Guetta e a presença inesperada do rapper Akon que cantou o single "Sexy Chick" com Guetta.

Todos os shows contavam com um equipamento de amplificadores fortíssimos, luzes e lasers, dançarinos e várias trocas de roupa dos integrantes do grupo.

O grupo entrou através de elevadores que foram usados por Michael Jackson nos ensaios da qual seria sua próxima turnê e passaram por uma passarela que entrava na pista, cantaram músicas como "I Gotta Feeling" e "Boom Boom Pow", encantando o público.

Eu sou um grande fã, fui ao show e me pergunto: O que é o Black Eyed Peas pra mim e como foi o show?

"Para mim o Black Eyed Peas é um grupo que me leva a 3008 com batidas incríveis e uma energia que só o BEP tem, misturando estilos e fazendo os seus fãs pularem. O show foi perfeito, com efeitos incríveis, a abertura foi fantástica, mas o Black Eyed Peas cantou como eu nunca tinha visto e a melhor coisa é vê-los a poucos metros de mim e cantar e pular junto com eles, uma banda que sempre segui e amei!"

57

## Jonas Brothers

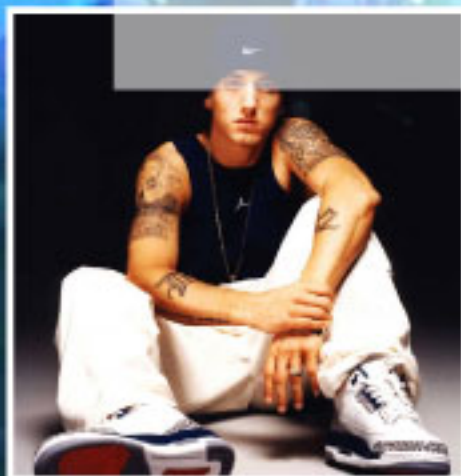
Joseph, Kevin e Nicolas Jonas também passaram pelo nosso país em novembro deste ano agitando o público adolescente, trouxeram com eles alguns integrantes do filme "Camp Rock" que fizeram a abertura dos shows, cantando algumas músicas da trilha sonora do filme. Eles passaram por São Paulo no Estádio do Canindé, Rio de Janeiro e Porto Alegre, cantando músicas como When You Look Me In The Eyes e LA Baby.

Isabella Loretta, leitora da Hadar foi ao show e respondeu à Hadar como foi e por que ela gosta tanto do grupo:

"Para mim os Jonas são muito mais que estrelas do pop. Eles realmente se importam com sua música e com o que eles transmitem para suas fãs. Eles são verdadeiros e se divertem no palco. Eu pude vivenciar um show deles que foi em São Paulo. Os Jonas entraram cantando "Feelin Alive", mas a música mais emocionante foi "A Little Bit Longer", quando Nick começou a falar sobre sua diabetes, não houve uma fã ou integrante da banda que escapou das lágrimas."



## Eminem



O rapper Eminem, considerado por muitos o melhor rapper do mundo por seus vídeo-clips inteligentes e engraçados como "Love The Way You Lie", música que teve a parceria da cantora Rihanna e bombou nas rádios do mundo inteiro este ano e "When I'm Gone", veio pela primeira vez ao Brasil. O rapper fez um único show no Festival F1 Rocks, no Jockey Club em São Paulo, que aconteceu no dia 5 de novembro de baixo de muita chuva antes do GP de F1 em Interlagos, no dia 7.

Cantou por pouco mais de uma hora e agradeceu aos fãs dizendo: "Vocês não desistiram de mim, obrigado". Essa frase, provavelmente, foi dita por causa de uma péssima fase que sofreu em 2005, chegando a cancelar sua turnê na Europa.

O F1 Rocks também contou com a presença de Marcelo D2 e da banda N.E.R.O.

# O mundo dos games



*Empresas apostam na interatividade dos games para atrair o público*

**D**epois do mega sucesso do Xbox 360 da Microsoft, ela agora está lançando seu novo projeto, o "Kinect", também conhecido como "Projeto Natal", que proporciona uma maior interatividade com o jogador. A diferença é um sensor que capta os movimentos do jogador, transformando-os em comandos para o Xbox.

O Kinect tem duas câmeras integradas, uma RGB que tem a capacidade de reconhecer feições do rosto e outra infravermelha que capta movimentos e profundidade, ele funciona até mesmo no escuro e foi lançado no dia 18 de novembro.

Ainda não foram criados muitos jogos, mas a novidade fica por conta do lançamento do único jogo de dança, no qual você pode dançar de verdade. A Live, rede online do Xbox, está proporcionando pacotes de jogos para jogar em grupos, como jogos de perguntas e respostas, esportes, aventura entre outros.

## A novidade gerou concorrência:

A Sony, criadora do vídeo-game "Playstation 3", para competir com o Kinect da Microsoft, cria agora o "Playstation Move", novo joystick que dará mais interatividade ao jogador, como o Kinect. O novo joystick funciona como um controle com sensor de movimentos.

Além disso, a Sony criou jogos de esporte e de armas em primeira pessoa para esse Joystick, além de uma atualização que aceita jogos e filmes



em 3D e alta-definição, os jogos poderão ser mais realistas, pois a interatividade e realidade do game são maiores.

*Lucas Romagnoli*





Muito mais produtos e presentes, agora com uma loja virtual!  
[www.galaxiabrinquedos.com.br](http://www.galaxiabrinquedos.com.br)








Rua 15 de Novembro, 491 - Centro - Tatuí - Fone: 15 3251 7020

# Hora de mudanças

*A puberdade altera o corpo e a mente, conheça mais sobre esse período*

**A**lém de todas as incertezas do adolescente, ele também precisa lidar com a puberdade, época em que ocorrem cada vez mais mudanças na sua vida. Conheça um pouco mais sobre essa fase.

Segundo a psicóloga e psicanalista Maria das Dores B. Ferreira esse é o período da vida em que se inicia a atividade das glândulas reprodutoras e se manifestam certos caracteres sexuais. A especialista explica também que é nessa época que tem início a adolescência e as grandes transformações físicas e emocionais que levam a transição do mundo infantil para o mundo adulto.

A psicóloga explica que a pré-adolescência vai dos 10 aos 14 anos, a adolescência propriamente dita dura dos 15 aos 19 anos e a juventude é dos 15 aos 24 anos.

Não existe regra para as mudanças, como o aumento do peso e da altura e a maturação sexual. No período da puberdade há um maior número de hormônios, o que causa o maior interesse em relação ao sexo.

“É na adolescência que começamos a escolher o que queremos e o que não queremos, estruturando assim, a nossa identidade”, destaca Maria das Dores. A especialista afirma também que assim como dito na música de Raul Seixas: “eu prefiro ser essa metamorfose ambulante”, o período envolve mudanças, incertezas e o enxergar sozinho as capacidades e habilidades.

Os hormônios sexuais são a testosterona para os homens e o estrogênio para as mulheres, mas muda de quantidade de pessoa para pessoa. As características biológicas são semelhantes e ocorrem em todos os seres humanos.

A puberdade também altera o emocional dos adolescentes e também seu comportamento, principalmente seu desejo sexual. Muitos ficam agressivos e irritados com as modificações psicológicas que ocorrem nessa fase, sendo que eles podem, até mesmo, se tornar uma incógnita para os pais que ficam sem saber como agir com seu filho.



www.revista **hedar**.com.br

# A Fé Divina e a Fé Humana



**F**é: é difícil entendermos a amplitude desta pequena palavra, que exprime um sentimento enorme, podendo ser a diferença entre uma atitude positiva e a derrota. Quando descobrirmos realmente o significado desta palavra, adquiriremos a confiança verdadeira e a comunhão total com o Amor Universal, pois a certeza absoluta do amparo Divino fará com que todo o resto se torne pequeno e não nos incomode mais. E a fé possui duas filhas muito importantes para nossa vida: a Esperança e a Perseverança.

A Esperança move a vida, e não é uma ilusão, pois o que é para nosso bem sempre acontece – pode não necessariamente ser o que queremos, mas será sempre o melhor para nós. Não há prece nem pedido sem resposta – Deus (ou qualquer outro nome pelo qual Ele seja chamado) nos responde da maneira que

é melhor para nosso desenvolvimento moral e espiritual. Somos anjos em uma caminhada terrestre, e a única razão pela qual existimos é para que, através das experiências da vida e exercitando o amor e a fraternidade, nos aproximemos mais do Criador. O resto é peso que carregamos.

Quem perde a esperança, se assemelha a um cadáver ambulante: o corpo está vivo, mas a alma morta – não nos esqueçamos: tudo passa. O momento difícil de hoje, amanhã será passado e estaremos mais fortalecidos. A árvore aguarda o fruto, trabalhando-se interiormente. Assim é conosco.

A outra filha da Fé é a Perseverança, que é o esforço contínuo, sem esmorecimento, disciplinado, com determinação e paciência, em direção ao Amor. É a base da construção espiritual, e seu combustível é a lembrança, gravada em nossa alma, do Paraíso de onde um dia saímos, e para onde iremos voltar. Neste processo, não existe atividade de menor importância, e a perseverança torna qualquer atividade indispensável.

Nosso trabalho diário na aquisição da Fé (sim, a Fé é uma conquista, não uma dádiva) é o fator essencial para nossa felicidade. Nunca nos esqueçamos do que Jesus dizia, quando realizava alguma de suas curas: “a tua fé te salvou”. Ele nunca disse “a minha fé te salvou”.

Nosso dever é a Semeadura do Bem, trabalhando com Fé. A germinação, o desenvolvimento, a flor e o fruto pertencem a Deus, no momento que Ele achar conveniente.

Mas, é sempre bom lembrar: a Fé deve ser racional e acompanhada da caridade, de obras. Fé irracional leva ao fanatismo e à perda do direito de análise e escolha. Amemos a Deus, mas saibamos por que O amamos.

Ter fé não é fácil. Ela se mostra presente (ou não) nos momentos mais difíceis da vida. Porém, a Fé sem a dúvida mobiliza a força Divina para que tudo aconteça – devemos confiar na divindade: é a fé divina; mas necessitamos crer em nossas potencialidades: é a fé humana.

Todos temos dons que nos foram dados pelo Criador, para nosso benefício e de nossos irmãos. Devemos colocá-los em prática, pois a humanidade aguarda ansiosamente nossa Luz; é a nossa missão, nos tornando os braços, as pernas, os ouvidos e o coração do Amor a interagir com as pessoas, a todo momento.

Desenvolver a Fé é mais do que ir a um templo fazer uma barganha espiritual. A Fé é a construção do mundo interior; é conhecer, entender e ter domínio sobre as ilusões do mundo. Viver pela fé não significa seguir rigorosamente os dogmas e cerimônias das diversas religiões, mas sim entender a mensagem de Amor do Pai (não existe um povo eleito) e viver pelos preceitos do Amor Universal (respeito, fraternidade, boa-vontade, saber que somos todos irmãos na caminhada).

A todos desejo um Feliz Natal, e que possamos abandonar as palavras “e se...” definitivamente de nossas vidas.

Luís Carlos Magalhães Filho  
[escreverminhapaixao.blogspot.com](http://escreverminhapaixao.blogspot.com)



*AUTOS & CIA*





*Final cheio de surpresas e polêmicas, saiba mais sobre*

# F1 2010

## Formula 1™

A fórmula 1 de 2010 chegou ao fim com um final de certa forma surpreendente. Isso se deve ao fato de que o campeão, o alemão Sebastian Vettel, é o mais jovem piloto da história a ser campeão de um mundial. A imprensa alemã já aponta o jovem como possível sucessor de Michael Schumacher.

Além do mais, a peculiaridade do campeonato esteve presente dentro das 19 etapas, principalmente pelo fato de que até o campeão só foi revelado no último dia da corrida. E, diferente do que jamais tinha acontecido, o campeão não liderou em nenhum momento o campeonato.

Ainda a uma semana do final da corrida, havia quatro pilotos com possibilidade de vencer: Mark Webber, Fernando Alonso, Sebastian Vettel e Lewis Hamilton estavam entre os possíveis que estourariam a campanha na cidade de Abu Dhabi.

Durante o ano todo, alguns pilotos da fórmula 1 geraram polêmicas. No GP da Alemanha, que aconteceu em julho, Fernando Alonso foi acusado de pressionar a equipe da Ferrari para que o brasileiro Felipe Massa desse a frente a ele, que lutava para conseguir o tri campeonato. Mesmo com essa "facilidade" concedida pela escuderia italiana, o espanhol não conseguiu ser campeão.

Houve rivalidade também entre os pilotos da Red Bull. O australiano Mark Webber entrou em conflito algumas vezes com o companheiro de equipe, Vettel. Após o GP da Inglaterra, Webber criticou a equipe, afirmando que esta estava favorecendo seu companheiro. O motivo das diferenças seria o fato de que Webber estava com menos pontos do que Vettel.

Mesmo o australiano não tendo vencido o campeonato, sua colocação na terceira posição representa que, mesmo aos 34 anos, ele tem condições de disputar mais títulos mundiais.

A escuderia italiana Ferrari começou o GP com pouca sorte, mas com o passar do tempo a história foi mudando. E boa parte dessa melhora aconteceu pelo bom desempenho de Fernando Alonso que venceu uma série de corridas e quase levou o prêmio de campeão.





*o campeonato deste ano*

**NO**

Infelizmente, o brasileiro Felipe Massa, mesmo estando há mais tempo na Ferrari não obteve bons resultados, sendo que problemas mecânicos e com os pneus marcaram seus GPs.

Com relação à melhor equipe, a Red Bull (RBR) de Vettel foi considerada a de melhor desempenho. O carro construído pelo grupo apresentou poucos problemas e a equipe deu condições de igualdade para os dois pilotos.

Os pilotos e suas equipes já estão se preparando para a temporada de 2011. Novos circuitos poderão fazer parte do campeonato que passará a ter 20 etapas. E a grande novidade fica por conta da inclusão do GP da Índia. O início das provas do próximo ano está marcado para o dia 16 de março.

# Você não acredita em tudo que vê, né?!

Nem tudo o que você vê é verdade. Existem muitos meios de comunicação, mas você tem que investir naquele que realmente irá trazer retorno para sua empresa. Anuncie no **busdoor** (interno e externo) de Tatuí e descubra o que é sucesso

**Elimec**  
COMUNICAÇÕES

15 3259 7014

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

# Extintor é equipamento obrigatório

*Saiba como usar corretamente o equipamento*



**E**quipamento obrigatório e imprescindível em um veículo, o extintor de incêndio pode salvar vidas. Mesmo que você nunca tenha de usá-lo, é importante que o equipamento esteja em boas condições e dentro do prazo de validade, caso contrário poderá resultar em multa para o proprietário do automóvel. Isso sem falar na tragédia que seria se houvesse um incêndio e o extintor do seu carro estivesse vazio ou com problemas.

Desde 1972, o uso do extintor de incêndio é obrigatório em carros de passeio no Brasil. Os veículos de carga e de transporte coletivo são obrigados a usar o equipamento desde 1968, quando foi publicado decreto a respeito. A resolução 410/68, que tornou o equipamento obrigatório nos carros, também obrigou os fabricantes a incluírem o equipamento nos veículos a partir de 1970.

Após mais de 30 anos, o Conselho Nacional de Trânsito (CONTRAN) baixou uma nova resolução (a de número 157) determinando a substituição dos extintores tipo BC, utilizados até então nos veículos, por produtos do tipo ABC, que podem ser usados em diversas situações.

Segundo o órgão, a mudança foi necessária após a constatação de que 90% dos incêndios iniciados no motor através de vazamento de combustível ou por curto-circuito (classes B e C, respectivamente), logo atingem materiais sólidos, como a manta do capô, partes

plásticas, painéis, etc. (classe A), por isso adotou-se o pó ABC, obrigatório em todos os carros nacionais e importados.

De acordo com o CONTRAN, os extintores do tipo A são usados quando o fogo acontece em materiais sólidos que deixam resíduos (por exemplo: madeira, papel, tecido e borracha); Classe B: Fogo em líquidos, gases e graxas, combustíveis ou inflamáveis (gasolina, óleo, álcool e querosene); Classe C: Incêndios que envolvem equipamentos elétricos energizados (bateria e motores elétricos).

Os novos extintores têm durabilidade-padrão de 5 anos. O objetivo é acabar com a recarga dos extintores, isso porque um estudo do IPEM (Instituto de Pesos e Medidas) revelou que a qualidade dos extintores reconicionados de 59 oficinas apresentou um resultado alarmante: 98,3% foram reprovados.

## Dicas de uso

“A preocupação primeira do motorista deve ser se o carro tem extintor e se este é o equipamento adequado. A pessoa também deve procurar saber como destravar e retirar o equipamento porque na hora da ocorrência muitos não se lembram disso”, a afirmação é do sargento Muller, do Corpo de Bombeiros da cidade de Itapetininga. Segundo ele, há casos em que, no desespero, o motorista arranca o banco do carro. Outra dica é o motorista

saber o local onde o extintor está no carro, pois em veículos mais antigos, o equipamento fica no pé do passageiro e, nos mais novos, embaixo do banco do motorista.

O militar lembra ainda que, com a obrigatoriedade do uso de cadeirinhas para o transporte de crianças, os pais devem saber como soltar rapidamente a cadeira em caso de incêndio. “A primeira coisa em caso de incêndio é tirar as pessoas de dentro do carro, até quebrando vidro, se necessário”, orientou o sargento.

O PM disse ainda que o motorista deve examinar com atenção o equipamento, verificando se está com a pressão adequada, com o manômetro no verde. Em caso de pressão baixa, o gás que conduz o produto químico para fora do extintor pode não sair com a força correta, afetando o funcionamento da peça. “É preciso também verificar o lacre do extintor e a data de validade do mesmo”, observou o policial. E para finalizar, Muller dá uma dica fundamental: “ao perceber fumaça saindo pelo capô do veículo, o motorista deve ter muito cuidado e não abrir o capô de uma vez, pois isso irá alimentar o fogo. O mais seguro é abrir aos poucos, já acionando o extintor em todo o motor”.

A Polícia Militar informa que extintores sem manutenção ou fora da data de validade é infração de trânsito e resulta em multa e pontos na carta de motorista.

**POSTO E AUTO PEÇAS QUATROCENTÃO**

RUA DO CRUZEIRO, 711 • CENTRO • TATUÍ • SP  
FONE: 15. 3251.4674 • 3259.1270

**NACIONAL SOLDAS**  
MATERIAIS PARA SOLDAGEM E CORTE

- Tatuí • Itapeva
- Boituva • Itapetininga

Máquina portátil de solda MIG 220 v para pequenos serviços.

Representante  
**WHITE MARTINS**  
PRAXAIR INC

Rua 11 de Agosto, 3282 - Tatuí - Fone: 15 3305 7878





## O uso dos DVDs players automotivos estão previstos na lei

*Confira se você está dentro do que prevê a legislação*

O uso do DVD player em carros é comum atualmente, porém, nem sempre é utilizado da forma prevista pela lei, em vigor desde o dia 16 de fevereiro de 2006, muitas pessoas ainda nem sabem que existe uma legislação para o uso desses equipamentos.

O DVD não é o único da lista do CONTRAN (Conselho Nacional de Trânsito), pela resolução de número 190. Qualquer equipamento que gere imagem para o entretenimento ou possa comprometer a atenção do condutor.

O CONTRAN somente abre exceção para o uso desses equipamentos: "Instalado na parte dianteira, possuindo mecanismo automático que o torne inoperante ou o comute para função de informação de auxílio à orientação do condutor, independente da



vontade do condutor e/ou dos passageiros, quando o veículo estiver em movimento. Instalado de forma que somente os passageiros ocupantes dos bancos traseiros possam visualizar imagens".

65

Segundo o artigo 3º da resolução: "Considera-se instalação, qualquer operação que resulte em conexão do equipamento com outro, com acessório, parte ou sistema do veículo, em caráter definitivo ou provisório".

Alguns DVDs, também funcionam como GPS e televisão, muito utilizados em viagens, ou em percursos mais longos, também têm atraído muitos compradores no Brasil.

Por ser um acessório muito desejado, também é muito cobiçado, mas vale o alerta: Nunca deixe a mostra o seu DVD player automotivo, para evitar possíveis furtos.

# ROSA

CENTRO AUTOMOTIVO

- Escapamentos (original e esportivo) • Troca de óleo • Palhetas Cibié
- Extintores • Motores • Troca de Embreagem • Aparelho Flex
- Injeção Eletrônica • Limpeza de Bico • Freios • Suspensão
- Revisão Preventiva • Bateria Moura/Cral • Amortecedor Cofap

**FAÇA UM CHECK-UP SEM COMPROMISSO!**

**VENDEMOS  
BATERIA MOURA!!!**



**Desejamos a todos  
um Feliz Natal e um  
Próspero Ano Novo!**

# Todo cuidado é pouco na hora de comprar um carro usado

*Atenção com a mecânica e a documentação do veículo evita dores de cabeça*

**C**om a economia brasileira aquecida, muita gente pensa em trocar o automóvel por um modelo mais novo, mesmo sendo usado. Alguns cuidados, no entanto, devem ser observados pelo comprador, para evitar problemas. Além de verificar a parte mecânica e a carroceria do veículo, é preciso certificar a procedência e a situação legal do carro. Portanto, não se esqueça: mais do que a cor e o modelo que lhe agradam, é muito importante que o veículo esteja "nos trinques", ou seja, com a parte mecânica e a documentação em dia.

Após a decisão de trocar o carro por um usado mais novo, o passo seguinte é procurar uma loja de usados (ou seminovos e multimarcas, como as lojas são chamadas atualmente) com idoneidade e de confiança. Dê preferência a estabelecimentos conhecidos, evitando adquirir de particular.

Segundo a Fundação PROCON SP, a pessoa que deseja adquirir um carro usado de proprietário particular deve estar "ciente de que a compra de pessoa física não se constitui uma relação de consumo, portanto, não dá direito às garantias do Código de Defesa do Consumidor. Outro dado importante é que, mesmo tendo algum conhecimento de mecânica e funilaria, é aconselhável levar um profissional de confiança para verificar as condições do veículo escolhido". Detalhe importante: o mecânico deve ser de confiança.

Ainda conforme o PROCON, o veículo deve ser examinado de dia, principalmente a parte externa.

Veja a seguir algumas dicas importantes, de acordo com o órgão de proteção ao consumidor.

#### ATENÇÃO PARA:

- Ondulações e pequenos amassados na lataria podem indicar que o carro tenha sido batido;
- Bolhas na pintura é sinal de ferrugem;
- Verificar se portas e o capô ao serem fechados devem encaixar-se perfeitamente;
- Se o carro balançar diversas vezes quando forçado pode significar má condição do amortecedor;
- Pneus lisos podem prejudicar o desempenho



do veículo, e os desgastes irregulares podem indicar problemas com a suspensão, alinhamento ou balanceamento das rodas;

- A existência de furos na funilaria vedados com massa plástica podem ser descobertos pela diferença de sons ao dar pancadinhas na lataria. Outra dica é embrulhar um ímã em uma flanela e movimentá-lo pela lataria, ele se despreendendo de algum ponto, pode revelar que o local foi recoberto.

- Não deixe de checar se todos os comandos estão funcionando tais como faróis, limpadores de para-brisa, desembaçador, pisca-pisca, pisca alerta etc. Caso o carro possua itens opcionais é recomendável testar o desempenho dos mesmos.

Certifique-se de que todos os equipamentos de segurança obrigatórios estejam em ordem e acompanhando o veículo. São eles:

- Extintor de incêndio, macaco hidráulico, cinto de segurança, triângulo de sinalização, chave de roda e estepe.

Verifique, ainda, se a loja possui o manual de instruções do proprietário em questão. **NUNCA** efetue a compra antes de verificar na Polícia Civil se o veículo em questão não foi furtado e no Detran se

a situação do mesmo está em ordem e sem multas pendentes.

Fique atento quanto à documentação que deve ser original e exigida na hora de fechar o contrato: Imposto sobre Propriedade de Veículos Automotores – IPVA; seguro obrigatório – DPVAT; certificado de registro e licenciamento de veículos. No caso de carro importado, exigir a 4ª via de importação.

#### Garantia

O PROCON lembra que a garantia legal para vícios aparentes é de 90 dias. Se os problemas não forem de fácil constatação, o consumidor terá também prazo de 90 dias para reclamação, contados a partir da data que eles surgirem. O estabelecimento poderá conceder uma garantia contratual, não obrigatória, mas desde que fornecida, deverá ser por escrito, especificando a extensão da cobertura.

Tenha cuidado ao adquirir carros "no estado" pois, isto significa que ele não se encontra em perfeita ordem. Ao optar por adquirir veículos nestas condições, exija que o fornecedor relacione detalhadamente na nota fiscal ou recibo todos os problemas que ele apresenta. Assim, se ocorrerem vícios e defeitos diferentes dos discriminados, é possível reclamar.

#### Mais dicas

Profissionais do setor informam que o comprador pode usar o número do RENAVAM – Registro Nacional de Veículos Automotores – para verificar a documentação e descobrir se o carro não possui nenhuma restrição financeira ou judicial. Este levantamento pode ser feito por um despachante de confiança. Ele também pode checar se a placa e o chassi do carro conferem com o que informa a documentação do veículo, além de consultar sobre multas pendentes.

Uma última dica é evitar comprar em feirões ou pela internet, mas, se for o caso, só concluir o negócio depois de verificar se toda a documentação está em ordem.



## Retífica Santa Helena

Desejamos a todos os clientes, fornecedores e funcionários um excelente ano novo, repleto de paz, saúde e que 2011 seja de muito sucesso e prosperidade.

**FELIZ ANO NOVO!!!**

Av. Zilah de Aquino, 970 - Tatuí - Fone: 15 3305 4066 - 15 3251 1801

# Acupuntura Animal



*Técnica utilizada por seres humanos já é aplicada em animais*

Atualmente, um tipo de terapia já conhecida por ser utilizada em pessoas está tendo sua popularidade aumentada dentro das clínicas veterinárias. Trata-se da acupuntura animal que, assim como a medicina convencional, é capaz de tratar diversos tipos de doenças.

Ao contrário do que muitos pensam, ela não é um processo que cura de forma lenta, por isso pode ser utilizada até para recuperações de cirurgia, pois os resultados são obtidos rapidamente.

Para falar mais do assunto, a Hadar conversou com o professor da Faculdade de Medicina Veterinária da Unesp de Botucatu, Stelio Pacca Luna, um dos maiores especialistas do assunto no Brasil.

Segundo Stelio a acupuntura pode ser indicada para o tratamento de qualquer patologia em animais. E não existe uma patologia predominante para a sua aplicação. Da mesma forma que na medicina convencional, obviamente existem situações onde não se obtêm tanto sucesso e outras onde haverá mais resultados. O especialista afirma também que a acupuntura tem sido bastante aplicada em problemas neuromusculares e, principalmente, em paralisias.

A terapia é bastante recomendada porque os animais submetidos a essa técnica não sofrem efeitos colaterais, além de ser capaz de curar doenças que para a medicina convencional já eram consideradas incuráveis. Ademais, trata-se de um método com baixo custo para os donos, já que ela independe da indústria farmacêutica.

“Patologias não tratadas através da medicina tradicional como a paralisia, hérnia e a cinomose são curadas através da terapia com as agulhas” ressalta o veterinário. Ele destaca também que o tratamento pode ser aplicado a animais de performance – atletas – que são submetidos a treinamentos constantes, sendo que já é provado cientificamente que a técnica melhora o desempenho desses animais.



DISTRIBUIDOR

QUALIDADE EM NUTRIÇÃO ANIMAL

**MACHADINHO**

Elmer

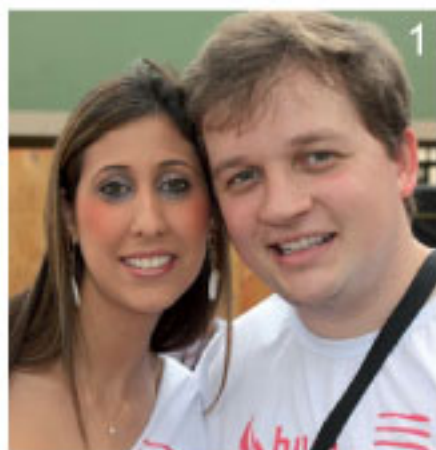
**AGROPECUÁRIA**

**Banho e Tosa** - 15 3259-6240

**Disk Ração** - 15 3251-4788



Rua Teófilo de Andrade Gama, 30. Centro. Tatuí.



01 - Fernanda e Ricardo, 3ª. Cervejada Colina das Estrelas, Tatuí; 02 - 7º Copa Paulista de Bandas de Fanfarra, Iperó; 03 - Vitor, Filipe e Gustavo, 7ª Etapa da Associação Regional de Natação, Águas de Lindóia; 04 - Eliane e Luiz Duarte, Baile do Hawaii, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 05 - Camerata Jovem de Violão, Conservatório, Tatuí; 06 - Campeonato Brasileiro de Judo, FEPOC, Cerquilha; 07 - Campeonato Lego de Robótica, Iperó; 08 - Casamento Leandro e Giovana, Colinas das Estrelas, Tatuí



**insiuante**  
moda íntima

**Deixe seu Natal  
mais Quente!**



Elmec

**VISITE NOSSO  
SEX SHOP**

Rua Onze de Agosto, 370. Centro. Tatuí. Fone: 15 3251 3130



09 – Alfredo Pissinato Jr, Carolina Lopes e Carolina Szabó, Premiação Novos Talentos ABD, São Paulo; 10 - Bia, Cris, Conceição e Leo, reinauguração da loja Clamarroca, Tatuí; 11 - Grupo performance, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 12 - Copa Brasil de Luta de Braço, Salto; 13 – Espetáculo Alice do Balletteatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 14 - Claudia, Marcelo e Marco Antonio, Formatura Marcelo, Campinas

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

**Prudente Fórmulas**

3251-3128

30

Especializada em manipulação de fórmulas  
Laboratório de última geração  
Assistência Farmacêutica  
Descontos Imbatíveis

*Prudente com a sua saúde*

15 3251 3128 15 3305 1501

**Disk Entrega Grátis**

R. Prudente de Moraes, 30 - Centro - Tatuí/SP

**VESTIBULAR**  
Vestibular Agendado!

Escolha o dia pra mudar sua vida!

CALENDÁRIO 2010  
AGENDE AGORA!

**Design** 4 anos  
Habilitação em Projeto do Produto

OPORTUNIDADE PARA TRABALHAR NA INDÚSTRIA AUTOMOBILÍSTICA

**Educação Artística** 3 anos  
LICENCIATURA PLENA EM ARTES PLÁSTICAS OU DESENHO

**assetta**  
FACULDADES DE TATUÍ

Certificação com qualidade máxima para o mercado profissional.  
Tel.: 15 3251-1573 - www.assetta.com.br  
R. Prof. Oracy Gomes, 665



15 – Doação de alimentos ao FUSSTAT arrecadados pela Rádio Notícias, Tatuí; 16 - 9º. Campeonato de Futebol Varzeano, Tatuí; 17 – Halloween, EMEF “Professor João Toledo, Cerquilha; 18 - Guto e Garotinho, II Encontro de Bandas de Garagem, Capela do Alto; 19 - Cláudio e Amaury, 14ª Maratona Internacional de Curitiba; 20 - Cida e Tirson, Jantar Dançante Lions Club, Tatuí; 21 - Bruna, Henrique, Tel, Ditinho, Hugo, Paulo e Nina, níver 48 anos da Machadinho Agropecuária, Tatuí; 22 – Clarinha, Dalva e Cleide, níver Benedito, sítio Santa Sylvania, Boituva

**per tutti**  
MODULADOS

Elmec

Tudo em até 24x\*

Cozinhas • Dormitórios • Closet's • Banheiros • Home Theater's • e muito mais

Projetos sem Compromisso.  
Os melhores preços e descontos da região

Tatuí: R. Coronel Lúcio Seabra, 496 - Centro - Tel. 15 3205 2571  
Cerquilha: R Dr. Campos, 175 - Centro - Tel. 15 3284 2104

ver regulamento interno

Elmec

**CLAMARROCA**

Uma nova loja... Um novo conceito.

Conheça nossa linha de perfumes importados!

CAROLINA HERRERA NEW YORK

CLAMARROCA

AZZARO

BOSS HUGO BOSS

CK

Ferrari

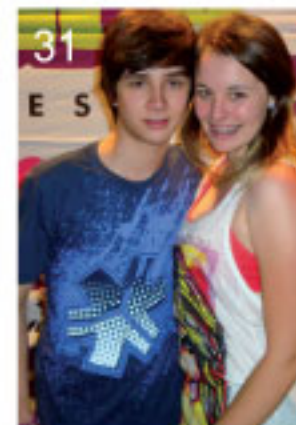
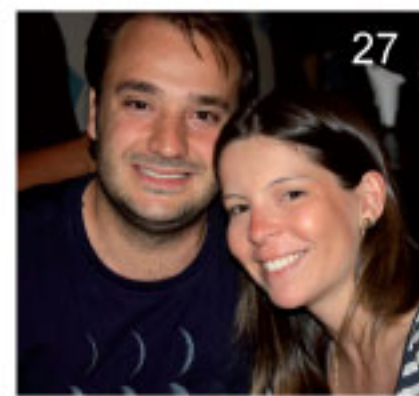
DIESEL

NINA RICCI PARIS

Dior

D&G DOLCE & GABBANA

Rua Onze de agosto, 445 - Centro Tatuí - SP



23 - Eduardo Surita e Leticia, No Capricho, Espaço das Américas; 24 - Lia e Paulinha flash, Mega Fantasy, Laranjal Paulista; 25 - Skate Champ Tatuí, Projeto Território Jovem, CDHU, Tatuí; 26 - Deise, Jaqueline, Lorena, James, Carla e Matheus, reinauguração da loja Tatuí Elegante, Tatuí; 27 - Mateus e Bel, República Botequim, Tatuí; 28 - Carol, Mateus, Natasha e André, Rota 11, Tatuí; 29 - Daphene, Edilson e Lucas, Residencial São José de Boituva; 30 - Guilherme e Matheus, Torneio de tênis Clube 11 de Agosto, Tatuí; 31 - Cauê e Raquel - Yes Rock Music Fest; São Bernardo do Campo; 32 - Giovanna e João Pedro, 3ª. Cervejada Colina das Estrelas, Tatuí

*Desejamos a todos um Feliz Natal,  
que seu sorriso espalhe a magia da alegria  
e que 2011 renove todas as suas esperanças.*



**BÍSCARO**

ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA

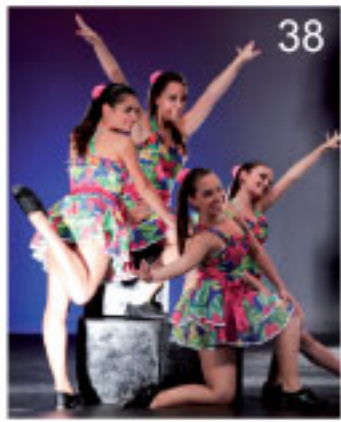
**Boas Festas!!!**



(atendimento na clínica Clima)

**Cerquilha:** Av. Corradi II, 1178 • Portal dos Pilares • Fone: 15 3384.5505  
**Boituva:** R. Angelo Gianotti, 32 • Centro • Fone: 15 3263.2192

**CLIMA** CLÍNICA DE MEDICINA ORAL, PEDIÁTRICA



33 – Gumercindo, Bruno e Guilherme, 7ª. Etapa da Associação Regional de Natação, Águas de Lindóia; 34 - João Paulo e Pires Baile do Hawaii, Tatuí; - 35 - Casamento Leandro e Giovana, Colina das Estrelas, Tatuí; 36 - Cildete, Tafarel e Natália, reinauguração nova loja Clamarroca, Tatuí; 37 – Tadeu e Márcia, República Botequim, Tatuí; 38 – Espetáculo Móvil do Balletteatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 39 – Eza, Artur, Paula, Marcelo, Felipe e Victor, Formatura do Marcelo; 40 - Sabrina e Paloma, II Encontro de Bandas de Garagem, Capela do Alto; 41 – Dalva e Darci, níver Benedito, Sítio Santa Sylvania, Boituva

**TATUÍ ELEGANTE**

De acordo com o regulamento interno.

Tudo em 8x\* nos cartões Visa, Master e Sorocred  
 Visite nosso site: [www.tatuielegante.com.br](http://www.tatuielegante.com.br)

Rua Prudente de Moraes, 552 - Tatuí - Fone: 15 3251 3630

**Plenna**

- Maquiagem definitiva (sobrancelhas, olhos e boca)
- Permanente de cílios /sobrancelhas de henna
- Drenagem linfática manual pré e pós operatório
- Drenagem linfática + ultra meso
- Massagem modeladora turbinada + aparelho heccus
- Limpeza de pele /peeling facial
- Micropuntura facial (marcas de expressões e rugas)
- Depilação c/ cera
- Depilação a laser
- Bronzeamento a jato
- Bambooterapia
- Shiatsu
- Shantala massagem relaxante para bebê
- Pilates /aparelhos
- Academia de ginástica localizada e aeróbica

**Promoção de Reinauguração**  
**Com 30%\* de desconto nos pacotes Corporal e Facial**

Agende sua aula experimental de Pilates e Academia de Ginástica

**Cristiane Lisboa**  
 Esteticista Corporal e Facial

**Ana Paula Peixoto**  
 Fisioterapeuta/Dermatofuncional

**Érika Santos**  
 Esteticista Facial

**Janaina Almeida/Jaqueline Almeida**  
 Personal Trainer

**Dr. Everaldo Andrade**  
 Estética Ortomolecular  
 CRT 32009

**Aceitamos Cartões:**

Rua do Cruzeiro, 819 • Centro • Tatuí • Tel: 15 3259 7151 / 15 9725 0479  
[esteticaplenna@hotmail.com](mailto:esteticaplenna@hotmail.com)

\*promoção válida para o mês de dezembro, ver regulamento interno.





42



43



44



45



46



47



48



49

42 - Joaquim, Marinho, Ana Maria, Beatriz e Christian, Jantar Dançante Lions Club, Tatuí; 43 - Claudio e Maria Eliza, Rota 11, Tatuí; 44 - Gabriela e Raquel, Yes Rock Music Fest, São Bernardo do Campo; 45 - Mara, Michele e Renata, Baile do Hawaii, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 46 - Nide, Jaqueline e Deise reinauguração da loja Tatuí Elegante, Tatuí; 47 - Festival de Arte na Escola, EMEF, Cerquilho; 48 - Gleice e Gabriela, 3ª Cervejada Colina das Estrelas, Tatuí; 49 - João, 7ª. Etapa da Associação Regional de Natação, Águas de Lindóia

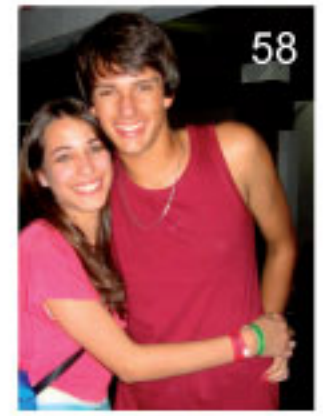
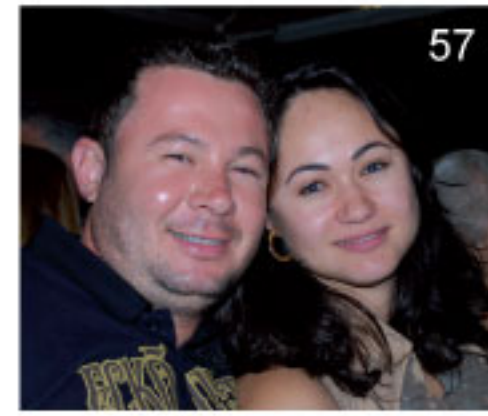
# Natal especial



Champion

ÓTICAS  
**Dez**

BOITUVA | CERQUILHO | TATUÍ | TIETÉ | [WWW.OTICASDEZ.COM.BR](http://WWW.OTICASDEZ.COM.BR)



50 - Fernando, Rodrigo e Lilian, reinauguração da loja Clamarroca, Tatuí; 51 - Iolanda e Odete, Espetáculo Alice do Balletteatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 52 - Espetáculo Mobile do Balletteatro Fred Astaire, Procópio Ferreira, Tatuí; 53 - Paula, Marcelo e Victor, Formatura do Marcelo, Campinas; 54 - Rafaela, Rota 11, Tatuí; 55 - William, Renata, Guilherme, Natália, Renan e Gabriel, níver Benedito, Sítio Santa Sylvania, Boituva; 56 - Guilherme, Rodolfo e James, reinauguração da loja Tatuí Elegante, Tatuí; 57 - Wilson e Tatiane, Republica Botequim, Tatuí; 58 - Isabela e Wilsinho, Yes Rock Music Fest, São Bernardo do Campo;

# studio W. LOPES

## Cabeleireiro

Elmec



Diga adeus à calvície!  
Prótese Capilar  
Quimioterapia  
e Alopecias



- Realizado em completa privacidade
- Feito de cabelo natural
- Resistente à água
- De acordo com sua cor e tipo de cabelo
- O produto mais usado do mundo
- Fazemos Maquiagem Definitiva
- Sobancelha fio a fio
- Trabalhamos com perucas

R. Nove de julho, 50 • Boituva/SP • Tel.: 15 3263.3478 / 9771.3807  
[studiowlopes@gmail.com](mailto:studiowlopes@gmail.com) [tratamentosalaser@hotmail.com](mailto:tratamentosalaser@hotmail.com)



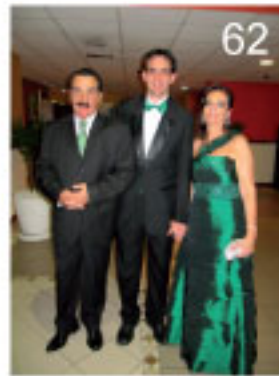
59



60



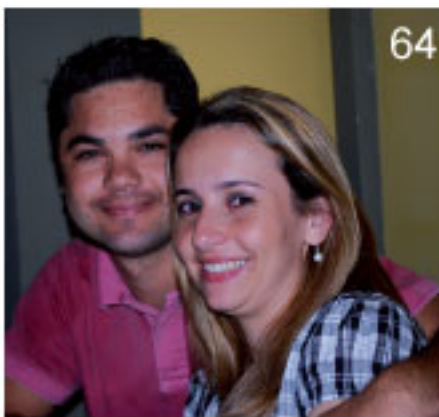
61



62



63



64



65



66

59 – Diego, Lenon e Douglas, 7ª. Etapa da Associação Regional de Natação, Águas de Lindóia; 60 – Michel, Baile do Hawai, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 61 - Liza, Cris e Eduardo, reinauguração da loja Clamarroca, Tatuí; 62 – Reinaldo, Marcelo e Margareth, Formatura Marcelo; 63 – Família Camargo, nível Benedito, Sítio Santa Sylvania, Boituva; 64 – Clóvis e Adriana, República Botequim, Tatuí; 65 - Espetáculo Móvil do Balletatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 66 – Espetáculo Alice do Balletatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí

**Natal**  
**SHOW DE PRÊMIOS**  
TENHA UM NATAL MÁGICO EM TATUÍ

**Compre nas Lojas Participantes, retire cupons e concorra a 1 CARRO, 1 MOTO, 1 NOTEBOOK, 1 TV LCD e VALES COMPRAS!**

**Sorteio 30/12 - 18hs \***  
**Local: Praça da Matriz**

**Comércio aberto em Horário Especial:**  
de 01 a 23/12 de seg a sex até as 22h  
aos sáb até as 18h e dom das 9h as 15h  
dia 24/12 até 18h

**ASSOCIAÇÃO COMERCIAL TATUÍ**  
Comércio Livre - Tatuí - SP

# PIZZARIA DO PATRÃO

## PROMOÇÃO

**Pizza grande a**  
**R\$ 12,99\*\***

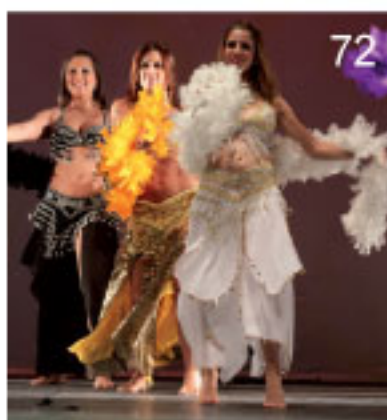
Toda quinta-feira, faça seu pedido e ganhe um refrigerante de **2 litros \***

Toda terça e quarta pizzas a partir de **R\$ 10,99\*\*\***

Aceitamos cartões

**Disk Pizza: (15) 3251-2626 - 9746-1110**  
**Rua Chiquinha Rodrigues, 750**  
**Dr. Laurindo - Tatuí/SP**

\* Refrigerante Dolly \*\* Promoção válida por tempo indeterminado para 9 sabores, de acordo com regulamento interno \*\*\* Válido para 3 sabores.



67 - Guilherme, João Augusto e Lucas, 7ª. Etapa da Associação Regional de Natação, Águas de Lindóia; 68 - Mariana, Gabriela, Rizek, Lara e Vinicius, reinauguração da loja Clamarroca, Tatuí; 69 - Espetáculo Alice do Balleteatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 70 - Abertura Natal Luz em Tatuí; 71 - Ênia e Maristela, 7ª. Etapa da Associação Regional de Natação, Águas de Lindóia; 72 - Espetáculo Móbile do Balleteatro Fred Astaire, Teatro Procópio Ferreira, Tatuí; 73 - Pedrinho, Benedito e Cida, níver Benedito, Sítio Santa Sylvia, Boituva; 74 - Tinoco, II Torneio Estadual de Cururu Vivo, Concha Acústica, Tatuí; 75 - Thábata e Lara, reinauguração da loja Clamarroca, Tatuí



Também temos: Vidros temperados • Forros • Divisórias • Pisos laminados  
• Pisos vinílicos • Drywall • Revestimento gesso liso • Molduras em gesso  
• Papel de parede • Cortinas • Persianas • Móveis planejados Itálinea

- Cozinhas • Dormitórios • Home theaters
- Home offices • Áreas de serviço • Banheiros
- Ambientes corporativos



**Loja 01:** R. Chiquinha Rodrigues, 193 • Dr. Laurindo • Tatuí • 15 3259 4500  
**Loja 02:** R. Dr. Prudente de Moraes, 70 • Centro • Tatuí • 15 3251 7070



76



77



78



79



80



81



82



83

76 – Gustavo e Didi, níver Benedito, Sítio Santa Sylvania, Boituva; 77 - Aline e Jaíne - Abertura Oficial Natal Luz, Tatuí; 78 - Isabela, Paulinha e Jéssica, Cervejada, Colina das Estrelas, Tatuí; 79 - Talita, Isis e Taís - Abertura Oficial Natal Luz, Tatuí; 80 - Mariana, Alessandra e Beatriz; 81 – Moacir e Karina, Baile do Hawaii, Clube 11 de Agosto, Tatuí; 82 - Renata, Vagner e Rafa, Capitão XV, Tatuí; 83 - Vinícius e Ana Luíza, Seu Gomes, Tatuí

**N<sup>Della</sup>Nonna**  
TRATTORIA & ROTISSERIA

*Sua mesa neste final  
de ano ficará completa  
com os nossos produtos.  
Confira as novidades!*

*Agende o seu pedido.*



RESERVAS

(15) 3305-3328

Rua 13 de Fevereiro, 565 - Centro - Tatuí - SP  
[www.tratoriadellanonna.com.br](http://www.tratoriadellanonna.com.br)

A receita que trazemos esse mês para vocês é um prato especial, saboroso e fácil de fazer para as festas de final de ano, principalmente para o Natal. Trata-se de um bolo um pouco mais caprichado que os bolos comuns, pois vem recheado com nozes e com as frutas cristalizadas que são tradicionais no cardápio das festas natalinas. É de dar água na boca! Além disso, é simples de preparar e uma ótima opção para ter em casa para receber as visitas e os convidados!

## Bolo Natalino

4 xícaras de chá de farinha de trigo  
 1 xícara de chá de açúcar mascavo  
 1 xícara de chá de açúcar branco  
 1 colher de chá de sal  
 ½ xícara de chá de nozes  
 250 g de uva passa escura sem caroço  
 1 colher de chá de cravo da Índia em pó  
 1 colher de chá de canela em pó  
 ½ xícara de chá de margarina  
 2 xícaras de chá de água  
 2 colheres de chá de fermento

### Preparo

Misture a água, os açúcares e as passas em uma panela, leve ao fogo, mexendo até ferver. Deixe amornar, transfira a mistura para uma vasilha e acrescente os outros ingredientes, um a um, mexendo sempre. Por último, adicione o fermento.

Leve para assar em forma de pão untada e enfarinhada, deixe 15 minutos em forno pré-aquecido temperatura alta, depois reduza a temperatura para média e deixe mais 20 minutos ou até que doure. Desinforme somente no dia seguinte.

Opcional: regue o bolo com rum.

Leve a forma para o forno pré-aquecido a 180°C por 20 minutos. Retire do forno e espere esfriar.

### Recheio:

Numa batedeira, bata o leite condensado e o suco de limão por 2 a 3 minutos. Desligue a batedeira e misture o creme de leite fresco batido até o ponto de chantilly. Misture levemente, coloque na geladeira e deixe de um dia para o outro.

### Cobertura:

Numa batedeira, bata as claras com o açúcar até ponto de pico.

Montagem da Torta:

Desenforme a massa fria da forma. Com o auxílio de uma colher, coloque colheradas do recheio até preencher toda a torta. Cubra com o merengue, com o auxílio de uma colher, formando picos altos por toda a superfície.

Com um maçarico, doure levemente o merengue e cubra com raspas de 1/2 limão.

Quer ver sua receita aqui nas páginas da Hadar? Faça como a nossa querida leitora Celeste Sousa de Almeida de São Paulo, envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima.

Lanchonete & Pastelaria

**TAMBELLI**

*O difícil vai ser resistir à tentação.*

Rua Maneco Pereira, 166 - Bairro 400 - Tatuí - 15. 3261-2210  
 Mercado Municipal - Box 16 - Tatuí - 15. 3261.4016

Unic

CHURRASCARIA

O COSTELÃO

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



Foto: Davi D'Amorim

# Naturalle

Interiores & Design

**Uma mesa de 1 metro 4 poltronas  
e 2 espreguiçadeiras**

**Conjunto Sling várias  
cores a pronta entrega**

Ver regulamentos interno

Elmec

**\*Na compra desse conjunto  
leve de brinde um Ombrelone  
de alumínio com manivela**

**Garantia exclusiva  
de 2 anos**

Móveis Interno e Externo



Persianas de alto padrão: Cascata • Rolô • Plissê • Celular • Romana • Vertical

Aberto de Segunda a  
Sábado até as 19h30

[www.naturalle.com.br](http://www.naturalle.com.br)

Conheça nossos lançamentos

o maior espaço garden  
de boituva e região



R. Acácio Manoel da Silva Vianna, 313 • Boituva • 15 3263 4385

(continuação da Eugênio Mota, sentido Portal dos Pássaros)



# TAPEMAG

Sua loja de peças e borrachas.

Elmec

[www.tapemag.com.br](http://www.tapemag.com.br)



## Linha Completa de EPI'S



Abraçadeiras, Conexões e Engates, Cordas, Escadas, Lençóis de Borrachas, Linha Borracharia, Linha Pneumática, Lubrificantes, Mangueiras Hidráulicas, Perfis de Borracha, Rolamentos, Vedantes, Toda linha de Equipamentos de Proteção Individual, Sinalização e muito mais.

Rua 11 de Agosto, 1041 • Tatuí • Fone: 15 3259 2800 / ID 55\*96\*60761