

Revista  
**hødar**

www.revistahødar.com.br

# Intercâmbio

A herança que  
ninguém  
tira de você



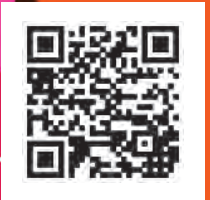
11 de agosto:  
Cidade Ternura completa  
189 anos

Dia dos Pais:  
Pais que também são mães

Vera Holtz:  
A tatuiana que conquistou  
o mundo

ANO 8 • EDIÇÃO 93 • AGOSTO DE 2015

editora  
**ed**  
camargo



DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$4,90

Parabéns, Revista Hadar!!! Sucesso sempre e cada dia mais!

Cláudia M. Barg Pettinelli

Revista Hadar, Parabéns por existir e nos proporcionar tanta informação! Que Deus continue iluminando e abençoando toda a equipe! Sucesso Bernadete, pois você merece!

Júlio Carrascoza

Oi, Revista Hadar, Como sempre tudo o que é publicado, nesta revista, é maravilhoso, mas a reportagem "Pernas pra que te Quero" está muito boa, incentivadora! Que legal! Amei, parabéns!

Pedro Carlos

Que Deus abençoe sempre, Revista Hadar!

Marisa Galvão

Parabéns, Bernadete, amiga linda! Chique a Capa da edição de julho!

Claudia Heloise Rauscher

Parabéns a todos da revista que, mês a mês, oferecem às crianças de nossa cidade a oportunidade de mostrarem um pouco do talento que possuem. A revista, de maneira especial, está oferecendo uma alegria que não faz ideia, Deus a abençoe! E a você, Juliana, meu carinhoso abraço! Deus continue iluminando os seus passos!

Marta Elizabete Pereira Rodrigues

DATAS COMEMORATIVAS

2015

Agosto

01 – Dia Nacional do Selo

03 – Dia do Capoeirista/Dia do Tintureiro

04 – Dia do Padre

05 – Dia Nacional da Saúde

09 – Dia dos Pais/Dia Internacional dos Povos Indígenas

11 – Dia da Televisão/Dia do Advogado/Dia do enfermeiro/Dia do Estudante/Aniversário da cidade de Tatuí/Aniversário da cidade de Pereiras

12 – Dia Nacional das Artes

13 – Dia do Economista/Dia do Encarcerado/Dia do Canhoto

14 – Dia do Cardiologista

15 – Dia da Informática/Dia do Solteiro/Dia da Assunção de Nossa Senhora

16 – Dia do Filósofo

19 – Dia Mundial da Fotografia/Dia do Ator/Dia do Artista de Teatro

20 – Dia do Maçom

22 – Dia do Folclore/Dia do Supervisor da Educação

24 – Dia de São Bartolomeu

25 – Dia do Soldado/Dia do Feirante

27 – Dia do Psicólogo/Dia do Boiadeiro/Dia do Corretor de Imóveis

28 – Dia dos Bancários/Dia do Avicultor

29 – Dia Nacional do Combate ao Fumo

31 – Dia da Nutricionista

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

## Carta ao leitor

Caro leitor, amigo, parceiro, integrante desta grande família, que é a Revista Hadar, está chegando em suas mãos mais uma edição, preparada com muito amor, carinho e profissionalismo, especialmente para você, que nos motiva a seguir adiante.

Já estamos nos aproximando da 100ª edição e continuamos sempre focados nos temas e assuntos que estão no topo das discussões e do interesse da sociedade para que você esteja sempre atualizado.

A nossa reportagem de capa, por exemplo, traz uma matéria sobre os benefícios de um intercâmbio, tudo o que ele muda na vida de quem faz e de quem recebe um intercambista. Se você, leitor, está pensando em morar um tempo fora do país, mas ainda não definiu seu destino, não deixe de ler esta reportagem, pois ela poderá ajudá-lo a definir seu rumo.

Para quem gosta de festa, neste mês, comemoramos aniversário de duas cidades da nossa região, por sinal, as duas no mesmo dia: Pereiras, conhecida como a cidade do frango, completando 141 anos, e Tatuí, cidade Ternura, que acolhe de braços abertos todos que, aqui, chegam, conhecida como a capital da música, está completando 189 anos. Parabéns!

Agosto também é mês de presentear, abraçar, lembrar-se da pessoa que esteve sempre ao seu lado: seu pai! Aproveite para valorizá-lo. Não tenha medo de dizer que o ama, não importa a distância ou diferença entre vocês. Este 09 de agosto tem de ser muito especial, e a Hadar trouxe pra você, querido leitor, uma história emocionante de um homem que se tornou "pãe" devido às necessidades que surgiram durante sua vida. Não deixe de conferir e se emocionar conosco!

Já mergulhando um pouco no mundo da moda, trazemos até você a história do estilista Christian Louboutin, o rei dos solados vermelhos, que são a sensação no mundo todo. Toda mulher sabe que um *scarpin* preto de qualidade pode enriquecer até mesmo o *look* mais básico, confira na seção Território Fashion.

Pensa que parou por aí? No dia 31 de agosto também celebra-se o Dia Internacional da Solidariedade, e na seção Solidariedade desta edição, você vai conhecer o Instituto Ronald McDonald, uma organização sem fins lucrativos que promove o McDia Feliz, um projeto que destina a renda de sanduíches Big Mac, em todo o país, no último sábado de agosto, para entidades de apoio à causa do câncer infantojuvenil.

Como pode ver, a Hadar está recheada de informações. Esperamos que devore cada página que, com certeza, foi criada pensando em você. Estamos abertos às sugestões, críticas e opiniões. Interaja conosco, através dos nossos e-mails, facebook e site, pois... A HADAR é nossa, caro leitor!

Boa leitura e até a próxima!

### MODA

**Jaqueta de Couro:  
Uma peça muito  
versátil no  
guarda-roupa** 22

### QUALIDADE DE VIDA

**Detoxificação:  
A dieta do momento  
que deve ser ingerida  
com cautela** 42

### CULTURA

**Folclore:  
Conjunto de tradições  
que cultivam a cultura  
de um povo** 50

### AUTOS&CIA

**Multas falsas:  
Antes de pagar  
qualquer multa,  
consulte o site do  
DETRAN** 66

### UNIVERSO TEEN

**ENEM:  
Ele está chegando,  
mantenha a calma!** 60

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

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

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

## EXPEDIENTE HADAR

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

Jornalista/Redação  
Marcos A. Vieira de Moraes MTB 026705 e Ana Luiza  
Schiffers  
jornalismo@revistahadar.com.br

Atendimento  
Juliana Souza  
falecom@revistahadar.com.br

Revisão  
Marry Calvino

Criação/Diagramação  
Elmec Comunicações  
Claudio S. dos Santos  
Leonardo Manis Casarini  
arte@revistahadar.com.br  
diagramacao@revistahadar.com.br

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

Anúncios e Publicidade  
Claudio Elmec  
R. Sete de Maio 150 - sala 03  
(15) 3259 7014 – 3259 5937 – 3259 4543  
(15) 99144 8747  
comercial@revistahadar.com.br  
contato@elmeccomunicacoes.com.br

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

Colaboradores  
Julio César Gomes, Veridiana Pettinelli, Luiz Carlos Magaldi Filho, Roberta Lorenzetti Lourenço, Ivan Maia, Maria do Carmo Marques Ramos, Sandra De Brito, Josué Mota, Roberto M. Nakatsubo, Patrícia Mariah, Evandro Ananias, Marcia Janaina de Campos, Fernanda Pereira dos Santos, Maura Regina Laureano

Agradecimentos  
Vera Holtz, Jorge Rizek, Luciana Macedo, Rui de Figueiredo, Flaviana Camargo, Nathália Moreno, Luis Gustavo Vieira, José Francisco Dionyzio, Bruno Camargo Ribeiro, Christiana Blattner, Maria Fernanda Schiffers, Luciana Lucatto Baida Moussalem, Régis Davy Lindório de Faria, Renata Camargo Elmec, Victor Augusto de Medeiros, Gabriella Tambelli, Luis Carlos Erro Sotelo, Solange Oliveira Ávila Giannini, Edson Luiz Tambelli e Ana Paula Strufaldi Medeiros

Distribuição  
Boituva, Capela do Alto, Cerquillo, Cesário Lange, Iperó, Itapetininga, Araçoiaba da Serra, Pereiras, Quadra, Tatuí, Tietê e Porto Feliz

Tiragem  
8.000 exemplares

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

Todas as sextas-feiras dos meses de julho, agosto e setembro, acontece a "Feijoada Beneficente do Rotary Club de Tatuí". A feijoada será R\$25,00 a porção para viagem, e a verba será destinada à construção do refeitório da casa do Bom Velhinho de Tatuí. Os horários de venda são das 17h30 às 20h30, na Rua Santa Terezinha, 71, Centro, Tatuí. O telefone para reservas é (15) 99715-1228.

Toda penúltima terça-feira do mês, no Buffet e Gastronomia Claudia Rauscher, em Tatuí, acontece a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), às 19h. Informações (15) 3251-8520.

Em Tatuí, toda quinta-feira, acontece o Bazar do Lar São Vicente de Paulo em prol à Instituição. Além de roupas e acessórios, tem também móveis e utensílios. Informações (15) 3251-4286 / 3305-4920/ 3305-4920.

Em Tietê, a população pode procurar o órgão do PROCON, a partir das 12h. O atendimento segue de segunda a sexta-feira, até às 17h. O Órgão de Proteção e Defesa do Consumidor atende ao público no que se refere às consultas e reclamações de produtos e serviços nas áreas de: Alimentos, Saúde, Habitação, Produtos, Serviços, Assuntos Financeiros e Fiscalização. Informações: (15) 3282-1575 ou [www.procon.sp.gov.br](http://www.procon.sp.gov.br) ou envie e-mail [paraprocon@tiete.sp.gov.br](mailto:paraprocon@tiete.sp.gov.br).

Em Tatuí, de segunda a sexta-feira, das 13h às 17h, acontece o Bazar Beneficente do COSC, que complementa as receitas mensais da entidade. Localizado na Rua Teófilo Andrade Gama, 470, o bazar vende roupas usadas, móveis, utensílios, itens em geral, que são recebidos em forma de doação. Informações: (15) 3251-4168.

Em Boituva, o Centro de Referência de Assistência Social de Boituva (CRAS Boituva) oferece vagas para adolescentes de 12 anos de idade, que desejam frequentar as aulas de Ginástica Localizada, Hip Hop e Zumba. O atendimento para a inscrição do CRAS de Boituva é de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h. Informações (15) 3268-7163.

Em Tatuí, em 2015, acontece o último ano de curso de LIBRAS (Língua Brasileira de Sinais), na Associação "Surdos de Tatuí". Informações (15) 99850-5050/3305-6328 ou [tilibras@hotmail.com](mailto:tilibras@hotmail.com).

O CRAS Cidade das Rosas de Cerquilha está atendendo em novo endereço: Avenida Vinicius Gagliardi, nº 92, Centro de Cerquilha, próximo à Coocerqui. Informações: (15) 3384-9122.

Agora, na cidade de Tietê, a população pode contar com a agência do Banco do Povo Paulista. Ela funciona de segunda a sexta-feira, na sede da Associação Comercial e Empresarial de Tietê (Acet) com horário de atendimento ao público que vai das 8h às 11h e das 12h às 16h. Informações: (15) 3285-2887 ou na Rua São Benedito, nº 98, Centro.

A Prefeitura de Boituva, através da Secretaria Municipal de Saúde, oferecerá o curso de Cuidador Domiciliar. As inscrições serão abertas no dia 1º de agosto e segue até dia 31. Poderão inscrever-se pessoas com 18 anos ou mais, que tenham concluído o Ensino Fundamental. As inscrições deverão ser feitas na própria Secretaria Municipal da Saúde, localizada na Rua Manoel dos Santos Freire, 392, Centro. Informações (15) 3363-8460 ou e-mail: [alessandra.saude@boituva.sp.gov.br](mailto:alessandra.saude@boituva.sp.gov.br)

Acontece, em Tatuí, no Museu Histórico Paulo Setúbal, uma exposição dos artistas e irmãos gêmeos Cirillo e Leticia Bruno, que pintam as obras a quatro mãos, da concepção à execução. O evento terá sua abertura no dia 8 de agosto, às 11h, e segue até o dia 20 de setembro. Informações: (15) 3251-4969 / 3251-6586.

A Prefeitura de Boituva, por meio do Departamento Municipal de Cultura, está realizando a Exposição "O Degrau da vida de um artista plástico", do artista El Camargo. A exposição está aberta das 08 às 11 horas e das 13 às 17 horas e segue até o dia 14 de agosto no Espaço Cultural, que está localizado na Praça Santa Cruz, 16, no centro de Boituva. Informações: (15) 3363.8802 ou (15) 99787.5082.

Na cidade de Tietê, estão abertas as inscrições para o workshop de teatro da Oficina Cultural Grande Otelo, de Sorocaba. As inscrições serão encerradas no dia 18 de agosto e devem ser feitas na Oficina Cultural Maestro Orlando da Silveira (Praça Dr. Júlio Prestes, s/nº – Tietê). As aulas irão de 22 de agosto a 12 de setembro, sempre aos sábados, das 14h às 17h, na Oficina Cultural Maestro Orlando da Silveira. Informações: (15) 3282-2375.

A campanha de vacinação contra a poliomielite (paralisia infantil) será realizada de 08 a 21 de agosto na cidade de Boituva. A vacinação nas Unidades Básicas de Saúde do município terá início no dia 10, das 8 às 17 horas. Informações: (15) 3363.8802 ou (15) 99787.5082.

No mês de agosto, acontece, em Tatuí, no Teatro Procópio Ferreira:

Dia 09, às 20h30, Homenagem a tatuianos ilustres, evento integrante da 75ª Semana Paulo Setúbal; Dia 13, às 15h30, workshop, e às 16h, concerto, "Universos em Expansão..."; Dia 15, às 21h, Stand-up Comedy, com Léo Lins; Dia 16, 19h30, Programa de Qualificação em Dança do Governo do Estado de SP, "Contraverso" - Rit's Cia de Dança; Dia 27, às 20h30, Show de lançamento do cd "Fábio Peron e a Confraria de Som". Acontece também no Salão Villa Lobos, dia 25, às 19h, Recital de Conclusão de Curso - Charles Wilson Barreto, cavaquinho - Prof. Marcelo Candido. Informações: (15) 3205-8444 ou diretamente no Conservatório, que fica na Rua São Bento, 415.

Acontece, na cidade de Boituva, a tradicional festa em louvor ao padroeiro da cidade, São Roque. A novidade, deste ano, é que a festividade volta a ser realizada na Praça da Matriz. A festa terá início no dia 02 de agosto com o tradicional leilão de gados, no Centro Municipal de Eventos a partir das 10h30. No local, haverá barracas de comes e bebes. A partir do dia 07 de agosto, têm início as celebrações religiosas, com celebrações diárias com padres de Boituva e região, e também do Arcebispo Metropolitano Dom Eduardo Benes de Sales Rodrigues. Dia 14, às 19h, comes e bebes e show com Waldir Ramos; Dia 15, 19h, comes e bebes e show com Luiz Fernando e Gabriel; Dia 16, às 11h30 e às 19h, show com Diamantino e Tiago Violeiro. Informações: (15) 3363.8802 ou (15) 99787.5082.

No mês de agosto, acontece no Teatro Municipal de Cerquilha: Dia 06, às 20h, cinema gratuito com o filme "Tudo Pode dar Certo"; Dia 14, às 21h, Tom Cavalcante com o show "No Tom do Tom"; Dia 15, às 20h, "SE7E – 6ª Mostra de Danças Étnicas"; Dia 16, às 20h, Circo com "Se Romeu e Julieta"; Dia 19, às 21h e às 20h, Música Instrumental. Informações: (15) 3384-2634 ou Rua Angelo Luvizotto, S/N, Centro, Cerquilha.

A cidade de Itapetininga recebe o 19º JORI – Jogos Regionais do Idoso no período de 5 a 9 de agosto. Informações: site [www.jori2015.itapetininga.sp.gov.br](http://www.jori2015.itapetininga.sp.gov.br), ou pelas redes sociais: [www.facebook.com/secretariadeesporteelazerdeitapetininga](http://www.facebook.com/secretariadeesporteelazerdeitapetininga)

No mês de agosto, o Lar São Vicente de Paulo, da cidade de Tatuí, comemora 110 anos, e no dia 08, às 10h, haverá inauguração do Memorial do Lar e da Galeria de Fotos dos Idosos. Às 18h, missa solene em comemoração aos 110 anos do Lar. Informações (15) 3305-4920.



PROMOÇÃO  
DE AGOSTO



PROMOÇÃO  
DE AGOSTO

A partir de um consumo de R\$100,00 em nossas lojas, você ganha um passaporte para brincar o dia todo em nosso parque.

Venha viver a época Jurássica com sua família.



O DINOSPARK está situado na Rodovia Castelo Branco, km 157, aberto todos os dias, das 8:00 às 18:00, contando com *fast food*, restaurante, mini mercado e posto de abastecimento. Temos também pacotes para escola e aniversários.

Telefone: (15) 99842-2745/99743-0612/99796-7319  
WWW.DINOSPARK.COM.BR | facebook.com/DINOS PARK



# Pais que também são mães

*Muitas vezes, a mãe não está presente e o pai tem de fazer o papel dos dois.*

“Pãe”, já ouviu falar? Muitos conhecem pessoas que fazem o papel de criar os filhos sozinhos, sem a ajuda de ninguém. E, cada vez mais, pais estão tendo a missão de serem também a “mãe”, pois ela não está presente. Alguns porque a mulher faleceu ou se separaram, e outros porque, simplesmente, resolveram assumir, sozinhos, essa missão. O fato é que, neste dia dos pais, esses pais precisam ser homenageados.

A história de Luis Gustavo Vieira com Ryan não começou como ele imaginou. Sua esposa faleceu no parto e ele ficou com a responsabilidade de criar o filho sozinho. “A rotina de ser “pãe” é difícil, principalmente, porque a cada momento eu me lembro de tudo que aconteceu; eu acabando de enterrar minha mulher e tendo que cuidar do meu filho que estava na UTI. Foi tudo um aprendizado maravilhoso, eu ensinando ele e ele me ensinando”. A licença paternidade terminou e ele se viu tendo que voltar a trabalhar, deixando o filho com os avós. “Todos os dias eu não vejo a hora de voltar pra casa para cuidar do Ryan. Tenho a sorte de ter muitas pessoas ao meu lado, minha mãe, por exemplo, me ajuda muito nas tarefas de casa”, explica Luis Gustavo.

Você pode não perceber, mas cuidar dos filhos não é moleza. A tarefa, em geral, fica mais difícil para o pai porque, na maioria das vezes, ele não aprendeu a desempenhar as atividades, normalmente, feitas pela mãe.

Para José Francisco Dionyzio, mais conhecido como Kokero, “não é fácil a correria do dia a dia, levá-los em todas as atividades, educar, etc. Mas meus filhos significam para mim uma dádiva e um presente de Deus e são a razão do meu viver. Por isso, faço tudo que eu posso por eles e, caso precise, dou até minha vida por eles”, explica o pai da Mônica, da Giulia, do Gabriel e da Gabrielle.

A responsabilidade de cuidar de um filho, sozinho, é sempre muito grande, e o pai do Ryan sabe que a mãe irá fazer falta. “Eu vejo meu filho crescer e sei que tenho essa grande responsabilidade de ser um pai que brinca, que bagunça, que ensina e que educa ao mesmo tempo, tendo aquele carinho de mãe que, pela falta dela, eu tive que passar para ele aquele cuidado e aquela atenção redobrada”.

Com esforço e amor, os homens podem criar e educar os filhos com competência. Nesses casos, costumam incentivar a independência das crianças mais cedo. Feliz dia a todos os pais e “pães”!





# Cupom Fiscal Eletrônico

O novo modelo de documento fiscal exigido por São Paulo.

A impressora fiscal (ECF) está com os dias contados, desde o dia 01/07/2015, o fisco paulista não permite a lacração de novas impressoras e com isso os comerciantes que precisarem de um novo caixa ou mesmo abrir uma nova loja já deverão utilizar o SAT-CF-e (Sistema Autenticador e Transmissor de Cupons Fiscais Eletrônicos). Além disso, existe um cronograma que, gradualmente, irá substi-

tuir todos ECFs com mais de cinco anos de uso pelo SAT.

O SAT é um projeto do fisco paulista que visa transmitir, em tempo real, as informações de venda do estabelecimento, este padrão é similar ao, atualmente, utilizado pela NF-e. Essa tecnologia possibilitará, aos consumidores, localizar o documento fiscal no programa da Nota Fiscal Paulista mais rapidamente e para o estabelecimento não será

mais necessário enviar os arquivos REDF (Registro Eletrônico de Documento Fiscal).

Com o SAT, as informações de venda de uma loja estarão disponíveis para o fisco quase que de forma on-line, o que para o fisco é uma forma de inibir a sonegação de impostos.

Para utilizar o SAT serão necessários os seguintes itens:

- Computador com porta USB disponível;
- Aplicativo Comercial compatível com o equipamento SAT;
- Acesso à Internet;
- Impressora comum (não fiscal);
- Equipamento SAT.

Assim como na impressora fiscal, ao efetuar uma compra, o consumidor irá receber um comprovante, que no caso do SAT exibirá um código de barra (QR-Code). Com um smartphone será possível consultar as informações da compra, efetuando a leitura deste código com um aplicativo disponibilizado pelo fisco.

Também é bom lembrar que, atualmente, a impressora fiscal é obrigatória para contribuintes com receita bruta superior as R\$120.000,00/ano. Com a chegada do SAT, esse valor irá diminuir, gradualmente, até atingir a faixa de faturamento de R\$60.000,00/ano em 2017.

## Sua empresa já está preparada para o SAT CF-e?

saiba +



Conheça nosso pacote básico para manter sua empresa em dia com o Fisco.

Software Frente de Caixa DJPV  
Valor Sob Consulta

Impressora não fiscal TM-T20  
R\$ 600,00\*



Com as novas regras que começaram a vigorar em julho será necessário substituir os antigos ECFs fiscais pelo SAT CF-e, um projeto da SEFAZ-SP que tem como objetivo documentar de forma eletrônica as operações comerciais do varejo.

Sat Tanca TS-1000  
R\$ 1.300,00\*



\*Valores sujeitos a alteração sem aviso prévio

# Mudança de Hábito

*Comece agora e, em pouco tempo, verá o resultado*

**E**m 1992, foi lançado um filme americano chamado “Mudança de Hábito”, estrelado pela protagonista Whoopi Goldberg. Atualmente, está em cartaz um musical com o mesmo nome. Mas o que tem a ver isto com nossa reflexão?

No filme, Deloris (Whoopi) é cantora e amante de um homem perigoso e presencia um assassinato cometido pelo seu amante. Por ela viver certos “valores”, Deloris serve como testemunha de acusação e é escondida num convento enquanto aguarda o julgamento. De início, seus hábitos não se harmonizam com os do convento e vice-versa.

Porém, aos poucos, tanto ela muda seus hábitos (comportamentos) quanto ajuda a rígida madre superiora a mudar também. Até que tudo culmina na formação de um coral de freiras desacreditadas, que se transformam, ao mudar o modo de pensar (hábito) e ganham um concurso entre outros muitos corais.

Bem, nossos hábitos (comportamentos) são o que norteiam nossa vida e fazem com que ela tenha bons ou maus resultados.

Então, quais são os seus hábitos? Reflita: “Meus hábitos influenciam minha vida para o sucesso?”. “Meus hábitos servem de influência positiva para as pessoas que estão a minha volta, família, amigos, colegas de trabalho?”.

Ao longo dos meus muitos anos como profissional e como treinador comportamental, vejo muitas pessoas dizendo que querem mudar de vida, que querem parar

de beber, de fumar, de serem compradores compulsivos. Mas o que cada um deles faz para realmente mudar seus hábitos? Infelizmente, nada!

É preciso sair da zona de conforto, pensar fora do quadrado, criar e manter uma atitude determinada a não desistir durante o período de mudança de seus hábitos.

Existe um estudo que diz que uma técnica chamada de “21 dias” ajuda pessoas que querem mudar seus hábitos (comportamentos), ou seja, para que um hábito ruim seja substituído por um novo hábito bom é necessário repetir a ação desejada por, pelo menos, 21 dias consecutivos. Óbvio que, para alguns, a mudança ocorrerá após o 30º ou 40º dia.

Quer mudar de hábito? Então, vamos lá, por que não experimentar?

Pense: Quero ler livros, mas não consigo. Comece lendo 5 minutos todos os dias durante por, pelo menos, 21 dias consecutivos. Em pouco tempo, perceberá que não lerá apenas 5 minutos, mas 10 minutos, 15 minutos por dia e assim por diante.

Quero emagrecer, quero fazer exercícios, quero ser um melhor chefe de família, quero ser melhor mãe, filha, etc... Não importa o que deseja, o que precisa é começar e con-

tinuar por, pelo menos, 21 dias para efetivar sua mudança de hábito.

Você que ocupa um cargo na empresa onde trabalha. Quais são seus hábitos? De um verdadeiro líder ou de um chefe?

Lembre-se:

O Chefe = manda, amedronta, usa poder, atrapalha, procura culpado, fiscaliza, desmoraliza, promete e não cumpre.

O Líder = orienta, entusiasma, usa a cooperação, ajuda, assume responsabilidades, acompanha, confia, nunca promete o que não pode cumprir.

O que fará de você um grande Líder? A MUDANÇA DE HÁBITOS!

Roberto M. Nakatsubo

Treinador Comportamental e Coordenador de Cursos

[roberto@wellbusiness.com.br](mailto:roberto@wellbusiness.com.br)





# LA COMENDADOR

*Sempre o melhor para você!*

Elmec

Abasteça nos postos da **REDE COMENDADOR** com até **30 DIAS PARA PAGAR**, informe-se sobre as condições com nossos **GERENTES** nos postos da rede\*.




Promoção de **TROCA** de ÓLEO em **3 VEZES** no **CARTÃO** de **CRÉDITO\*\***




\*Sujeito à aprovação de crédito e apresentação dos documentos exigidos.  
\*\* Promoção válida por tempo indeterminado, consulte regulamento interno.



 Auto Posto Comendador - Marapé  
R. Vice Prefeito Nelson Fiuza, 21 - Jd. Ternura - Tatuf  
(15) 3205-7888  
Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Aviação  
R. Ayrton Senna, 41 - Jardim Aeroporto - Tatuf  
(15) 3205-7885

Auto Posto Comendador - Avenida  
Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 500  
Centro - Tatuf - (15) 3205-7881

 Auto Posto Comendador - Valinho  
R. XI de Agosto, 2440 - B. Valinho - Tatuf  
(15) 3205-7882  
Abastecimento de GNV e Ducha para Autos

Auto Posto Comendador - Morro  
Rod. SP 127 s/nº km 112 - B. Guardinha - Tatuf  
(15) 3205-7884  
Serviço de lavagem de caminhões

Auto Posto Comendador - Mercado  
Largo do Mercado, 117 - Centro - Tatuf  
(15) 3205-7883  
Ducha para Autos

# Dia Internacional da Solidariedade

## Um gesto de amor



*A data é uma oportunidade para pensarmos na importância de agirmos juntos em prol da sociedade, sem esperar nada em troca.*

No dia 31 de agosto, celebra-se o Dia Internacional da Solidariedade, uma forma de lembrar e fortalecer os ideais ligados a esse valor, para todos os povos e pessoas.

As comemorações dessa data se devem pelo fato de que vivemos, atualmente, em um mundo de grandes desigualdades entre ricos e pobres, portanto, devemos pensar uns nos outros, pois não haverá evolução sem a ajuda entre as nações e povos para acabar com a pobreza. Também é de responsabilidade dos mais favorecidos o acesso dos excluídos aos recursos necessários para sobreviver.

Na Declaração do Milênio das Nações Unidas (setembro de 2000), a solidariedade foi reconhecida como um dos grandes

valores fundamentais para as relações internacionais no século XXI. E em 31 de agosto do mesmo ano, a ONU proclamou esta data com o objetivo de promover e fortalecer os ideais de solidariedade entre as nações, povos e indivíduos, nomeadamente em situações difíceis de origens diversas.

Um exemplo disso é o Instituto Ronald McDonald – uma organização sem fins lucrativos cuja missão é promover a saúde e a qualidade de vida de adolescentes e crianças com câncer – que promove o McDia Feliz, um projeto que destina a renda de sanduíches Big Mac vendidos, em todo o país, no último sábado de agosto, para entidades de apoio à causa do câncer infantojuvenil. O Instituto arrecadou, desde 1999, cerca de R\$270 milhões através de campanhas e

eventos como o McDia Feliz, os Cofrinhos, o *Invitational Golf Cup* e o Jantar de Gala, e foram destinados para 116 instituições, em todo o Brasil, entre hospitais, casas e grupos de apoio, que lutam pela cura do câncer infantil e juvenil. Cerca de 2,8 milhões de crianças e adolescentes foram beneficiados nestes 16 anos de trabalho do instituto.

Em suma, a solidariedade não se limita a um sentimento de caridade, a um alívio de necessidades individuais ou a uma atividade, puramente, assistencialista. Ela pretende, em seu sentido mais profundo, mudar o mundo de forma com que as pessoas com menos condições possam viver de forma digna. É fazer o que se acha necessário e o que está a sua altura para ajudar o próximo da melhor forma.



*Solidariedade: um verdadeiro gesto que une as pessoas*





Pisos Laminados **DURAFLOOR**  
 \*Não inclui acessórios  
 à partir de **57,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$9,95 | em 10x de R\$6,63  
 \*Piso + Instalação

CERÂMICA PORTINARI

Porcelanato PORTINARI  
 1,00x1,00 Diamante  
 Polaris Polido

**159,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$27,47  
 ou 10x de R\$18,22

CERÂMICA PORTINARI

Porcelanato PORTINARI  
 1,00x1,00 Bianco  
 Delicato Polido

**169,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$29,19  
 ou 10x de R\$19,46



Porcelanato ROX 54x54  
 Ret. 54000BR

**32,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$5,65  
 ou 10x de R\$3,77

Porcelanato ROX 54x54  
 Ret. 54105BR

**32,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$5,65  
 ou 10x de R\$3,77

Revestimento ROX 31x58  
 Ret. 58000BR

**32,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$5,65  
 ou 10x de R\$3,77

Revestimento ROX 31x58  
 Ret. 58105BR

**32,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$5,65  
 ou 10x de R\$3,77

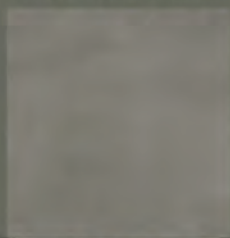
## PISOS, PORCELANATOS e REVESTIMENTOS

Porcelanato INCEPA 61x61  
 Bold Balkans Nude



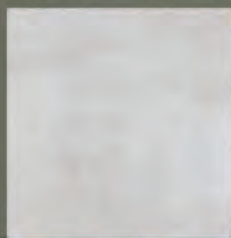
**36,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$6,34  
 ou 10x de R\$4,23

Porcelanato INCEPA 61x61  
 Bold Balkans Cimento



**52,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$9,09  
 ou 10x de R\$6,06

Porcelanato INCEPA 60x60  
 Ret. Balkans Nude



**36,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$6,34  
 ou 10x de R\$4,23

Porcelanato INCEPA 60x60  
 Ret. Balkans Cimento



**52,90m<sup>2</sup>** à vista  
 em 6x de R\$9,09  
 ou 10x de R\$6,06

**Incepa**  
 Revestimentos Cerâmicos



© resultado (11) 3894-2257



Oportunidades válidas de  
**01 a 28 de Agosto/2015**  
 ou enquanto durarem nossos estoques.

Rua Onze de Agosto, 893 - Centro - Tatuí - SP  
 Tel.: (15) 3205-9292 ou contato@caetanogold.com

[www.caetanogold.com](http://www.caetanogold.com)

TODA LOJA COM O MELHOR EM ACABAMENTO  
**10x SEM JUROS NO CHEQUE-PRÉ**  
 ou 10% DE DESCONTO À VISTA

# Passaporte mais caro e com maior duração

*Documentos pedidos a partir do último mês já estão sendo feitos no novo formato.*



**T**irar o passaporte vai ficar mais caro para os brasileiros. A taxa de emissão do documento passa de R\$ 156,07 para R\$ 257,25 – um aumento de 64,8%. Entretanto, o passaporte vai valer pelo dobro do tempo. Enquanto o documento antigo tem a validade de cinco anos, o novo passa a valer por 10 anos.

A Polícia Federal explica que quem já tem o passaporte antigo não vai precisar tirar outro documento, desde que o antigo ainda esteja dentro da validade. Ela também esclareceu, ainda, que o valor para tirar o documento só será reajustado quando o sistema for atualizado, o que ainda não tem previsão. Outro serviço que teve reajuste foi no caso de pedido urgente de passaporte, o preço sobe a R\$ 334,42, antes era R\$ 202,89.

Para que o passaporte tivesse uma validade maior, os itens de segurança do documento foram reforçados. Um outro padrão de código de dados para a assinatura digital foi adotado, para aumentar ainda mais a segurança dos dados gravados no chip.

A proteção invisível se revela debaixo da luz ultravioleta. O símbolo e os números, agora, mudam de posição em cada página, o que dificulta a falsificação.

“Há mais de um ano, a Casa da Moeda vem desenvolvendo, com outras empresas, esse *software* que gera esse nível de segurança”, disse Paulo César Esteves de França, superintendente de Passaportes da Casa da Moeda, em entrevista recente a site.

A capa dos novos passaportes também ganhou novo visual. Cinco estrelas, representando a constelação do Cruzeiro do Sul, a inscrição “Passaporte Mercosul” em amarelo e também foram feitas modificações nas imagens fluorescentes, que não podem ser vistas a olho nu.

As repartições consulares do Brasil no exterior só vão receber o documento a partir do próximo mês. O prazo é para adequar as entregas do novo material pela Casa da Moeda e distribuí-lo para os cerca de 200 postos no exterior.

O ministro da Justiça, José Eduardo Cardozo, justificou o aumento dizendo que o valor era reajustado com base na inflação. A taxa para emissão do documento não sofria alteração desde dezembro de 2006.

**Neto's**  
CAFÉ

Terça a Sábado das 07h30 às 19h00 e  
aos Domingos das 08h00 às 18h00.  
Feriados das 08h00 às 13h00.

Av. Cel. firmo Vieira de Camargo, 981 - Tatui/SP | (15) 99698-8391  
netoscafe@gmail.com | facebook.com/Neto's Café

**SR** Fábrika de Óculos

Há 3 anos fazendo parte de Tatuí.  
Parabéns pelos seus 189 anos

Ray-Ban OAKLEY HB Ana Hickmann  
Secret Polaroid ATITUDE

Rua Onze de Agosto, 42 | Centro | Tatuí/SP | (15) 3305-2307  
www.oticasr.com.br | facebook.com/Fabrica de Oculos SR Tatui

# Remoções entre hospitais

*Empresa especializada tem treinamento para fazer remoções inter-hospitalares.*

O serviço de remoção de pacientes vem se tornando uma prática cada vez mais comum, visando à busca pela qualidade nos serviços de saúde para assegurar melhores condições no diagnóstico, na assistência e na terapia prestados.

Esse serviço ocorre, principalmente, em situações emergenciais, facilitando o deslocamento e garantindo a assistência especializada ao paciente.

O serviço de remoção é especializado, segue resoluções do Ministério da Saúde, dentre eles equipamentos que compõem um leito de

UTI (Unidade de Terapia Intensiva) como: monitor e cardioversor cardíaco, bombas de infusão, respirador, oxímetro e medicações utilizadas em situações de emergência, dentre outros.

As transferências, geralmente, ocorrem de locais (hospitais) que atendem de “baixa/média complexidade”, para os que atendem “média/alta complexidade”, ditas “referências” conforme a necessidade do quadro clínico do paciente; podendo ocorrer tanto nos setores privados (convênios) quanto no setor público.

“Após contato da equipe médica responsável pelo paciente na origem (hospital em que se encontra), com a Central de Regulação de Vagas passando o caso clínico, história e procedimentos e medicações realizados no paciente, é cedida a vaga para a Referência (hospital que atende média/alta complexidade), e só então o paciente poderá ser encaminhado. Todo esse trâmite assegura a eficiência da assistência prestada, evitando perdas de informações e assegurando a integridade do paciente”, explica Flaviana Campos Camargo, enfermeira.



**Medical Doctor's Remoções**

UTI Móvel

Medical Doctor's Remoções

15.3259-5689  
15.99788-6989

**Sistema Medical Doctor's**  
Área Protegida

**Sistema Medical Doctor's**  
Enfermagem

**Sistema Medical Doctor's**  
Remoções ambulância Simples - UTI - UTI Neonatal

**Sistema Medical Doctor's**  
Eventos e Ambulatório Móvel

Estamos em Rua 7 de Maio, 1152 . Centro . Tatuí/SP  
novo edereço [www.medicaldoctors.com.br](http://www.medicaldoctors.com.br)

Horário Comercial (15) 3259-5689  
24 Horas (15) 99788-6989

# Como é o nome do seu cliente?

*Atendimento de qualidade não é diferencial, é obrigação!*

**J**oão, Francisco, Joaquim, independente do nome do cliente, todos querem e desejam ser bem atendidos, entretanto, o conceito de “bom atendimento” ainda é muito vago para a maioria das pessoas que atuam na área comercial.

Afinal, o que é atender bem um cliente? As respostas são as mais variadas possíveis e se você perguntar para os vendedores de sua empresa, possivelmente, terá várias respostas diferentes. Eu tenho uma opinião formada sobre o assunto, pode ser que para alguns esta não seja a resposta mais correta, mas quem disse que existe resposta correta para esta pergunta?

Hoje, mais do que nunca, vivemos num mundo onde o que conta é ser diferente e nós queremos ser tratados de forma diferente, sendo assim, não existe um padrão formado de atendimento. Para começar a pensar em atender bem alguém, você precisa primeiro conhecer esta pessoa.

Entender as suas necessidades, entender os seus desejos, saber como pensa, saber quais os benefícios esperados do seu produto ou serviço, quanto está disposto a pagar por este benefício, e aos poucos ir conhecendo cada detalhe que possa influenciar no relacionamento e na negociação com este cliente, mas é importante lembrar que as informações obtidas, vão depender do tipo de produto ou serviço que você trabalha.

Conseguir informações sobre os clien-

tes não é uma tarefa fácil, a não ser que a sua empresa tenha uma boa verba para contratar uma organização especializada em pesquisas, obtendo, assim, todos os dados necessários e importantes, você vai ter de ralar muito para colher estes dados e montar um perfil dos clientes que atende ou pretende atender.

Você não pode dar um questionário de cinco páginas para ele responder, também não pode sair perguntando tudo como se fosse agente do IBGE, as informações devem ser colhidas de modo informal, aos poucos, e a cada dia ir montando um “banco de dados” sobre o seu cliente, até chegar a um ponto de conhecê-lo melhor que ele mesmo.

Difícil isso, não é mesmo!? Com certeza é! Mas posso lhe adiantar, se fosse fácil, tinha um monte de gente fazendo, e se o atendimento continua tão ruim, na maioria dos estabelecimentos que frequentamos no dia a dia, é porque ninguém, ou melhor, poucas pessoas têm a coragem e vontade de começar a pensar nisto.

Mas por onde poderia começar? Por que você não começa pelo nome do seu cliente?

Pesquisas e mais pesquisas mostram que o som que o ser humano mais gosta de ouvir é o próprio nome, e, ainda assim, são raríssimos os locais onde o atendente se dá ao trabalho de fazer isto. Chega a ser, absurdamente, simples, mas tente lembrar-se dos locais onde as pessoas lhe chamam pelo nome.

Ao pagar a sua conta na padaria ou no supermercado, a atendente recebe o seu cartão de crédito, onde, obviamente, tem uma informação preciosíssima: o seu nome. Agora, pense, quantas vezes, ao lhe devolver o car-

tão, algum destes atendentes lhe disse “obrigado Sr. Fulano”, tenho certeza que nunca, ou raríssimas vezes.

Existem inúmeras formas simples de agradecer um cliente, outras várias que dependem de investimentos; seja de tempo ou de dinheiro. Mas posso lhe garantir que coisas simples fazem uma grande diferença.

É fato que qualquer vendedor ou empresa precisa conhecer as pessoas que atende, pois, somente desta forma, poderá oferecer o que eles, realmente, querem, mas por que você não começa pelo trivial e mais básico possível?

Descubra e chame-o sempre pelo nome, a partir daí, as demais informações virão naturalmente.

Faça esta experiência, todas as vezes que receber um cartão de crédito, ao devolvê-lo, diga “está aqui seu cartão, Sr (a)..., esperamos recebê-lo em nosso estabelecimento outras vezes”, ou qualquer outra frase que mostre a esta pessoa o quanto ela é importante para o seu negócio.

Tenho certeza de que o primeiro passo terá sido dado!

*Julio César Gomes, Professor Universitário,  
Especialista em Marketing e Vendas formado pela FGV,  
e Consultor na Área de Atendimento ao Cliente.  
[www.gomesjc.com.br](http://www.gomesjc.com.br)*





# Cesário Lange!

O comércio sempre crescendo junto com você!

**Auto Posto Elisa**



**40 anos** de qualidade e bom atendimento.



Box para troca de óleo de motos de todas as cilindradas.



Gasolina GRID | Gasolina comum tradicional  
Álcool comum | Diesel S 10 – aditivado  
Diesel S 500 – aditivado



Transporte Próprio de combustível

Av. Oswaldo Vieira de Camargo, 411 . Centro . Cesário Lange/SP

(15) 3246-1208



O conhecimento dos produtos para as próximas gerações.

ATENDEMOS A REGIÃO

Rua Francisco Ribeiro da Silva, 781 | Centro | Cesário Lange  
(15) 3246-1218 dellamutta@fdnet.com.br

# Vera Holtz

## Tatuiana “pé vermeio”

*Destaque como “celebridade tatuiana”, a atriz contou um pouco de sua história para a Revista Hadar em sua passagem por Tatuí.*

**V**era Lúcia Fraletti Holtz nasceu em Tatuí, no dia 7 de agosto de 1953. Passou parte da infância morando em Pereiras, onde o pai lecionava. Essa fase, juntamente com a adolescência, foram vividas entre Tatuí, Pereiras, Sorocaba e Mongaguá, onde passavam as férias numa casa construída pela família na década de 50. E mesmo morando na capital da música, Vera se formou em artes plásticas, em desenho geométrico e chegou a dar aulas de Matemática, em Piracicaba, interior de São Paulo.

Foi quando fez 23 anos que se mudou para a capital paulista, decidiu se matricular na Escola de Artes Dramáticas da USP e, anos mais tarde, mudou-se para o Rio de Janeiro onde mora até hoje.

Entre os últimos sucessos da carreira de Vera estão a minissérie *Presença de Anita* (2001), como Marta, e as novelas: *Desejos de Mulher* (2002), como Bárbara, e *Mulheres Apaixonadas* (2003), como a professora alcoólatra Santana. Em 2004, fez *Cabocla* (2004), como Generosa, e nos anos seguintes fez *Belíssima* (2005), como Ornela, e uma participação em *O Profeta* (2006), como Ana. Em 2007, fez sucesso em *Paraíso Tropical* (2007), como Marion, mãe de Olavo (Wagner Moura) e Ivan (Bruno Gagliasso), e logo, faz a vilã Violeta, em *Três Irmãs* (2008). Em 2010, fez *Passione* (2010), como Candê, mãe de Fátima (Bianca Bin) e, em 2012, ganhou o mundo como a Mãe Lucinda, em *Avenida Brasil*.

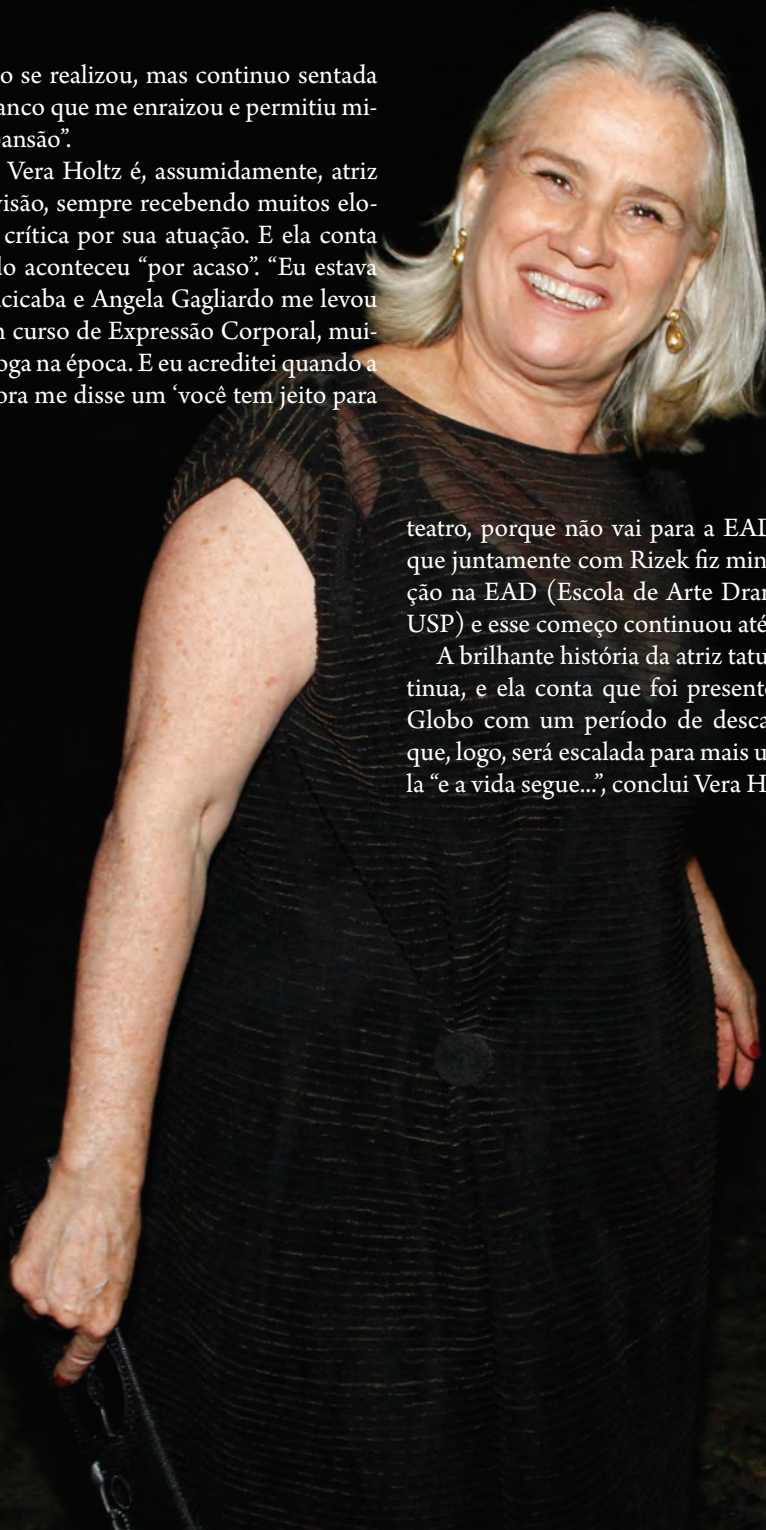
A atriz conta que Tatuí ainda está gravada nela “Tenho muitos rostos, muitos gestos, muitos sorrisos, muitas histórias guardadas aqui comigo. Costumava dizer e afirmar que seria conhecida em “Tatuí e Adjacência”, quando estávamos eu e mais alguns amigos sentados no banco da praça. A praça cresceu um pouquinho e a TV me levou para o Brasil e a Avenida Brasil me levou para o mundo.

O sonho se realizou, mas continuo sentada nesse banco que me enraizou e permitiu minha expansão”.

Mas Vera Holtz é, assumidamente, atriz de televisão, sempre recebendo muitos elogios da crítica por sua atuação. E ela conta que tudo aconteceu “por acaso”. “Eu estava em Piracicaba e Angela Gagliardo me levou para um curso de Expressão Corporal, muito em voga na época. E eu acreditei quando a professora me disse um ‘você tem jeito para

teatro, porque não vai para a EAD?’. Foi aí que juntamente com Rizek fiz minha inscrição na EAD (Escola de Arte Dramática da USP) e esse começo continuou até hoje”.

A brilhante história da atriz tatuiana continua, e ela conta que foi presenteada pela Globo com um período de descanso, mas que, logo, será escalada para mais uma novela “e a vida segue...”, conclui Vera Holtz.





# SEU EVENTO *repleto de sabores*

SOMOS RESPONSÁVEIS POR FAZER SEUS SONHOS SE REALIZAREM, CONQUISTANDO AQUELES QUE APRECIAM ELEGÂNCIA, QUALIDADE E SOFISTICAÇÃO NOS MOMENTOS ESPECIAIS. TORNAR SEU EVENTO UM MARCO EM SUA VIDA É A NOSSA META, COMEMORADO E EXECUTADO COM TODO REQUINTE QUE ESTE DIA MERECE. CONHEÇA NOSSOS SERVIÇOS E FAÇA UM ORÇAMENTO. QUEREMOS QUE VOCÊ FAÇA PARTE DA NOSSA HISTÓRIA DE SUCESSO!



- ☑ (15) 3251-8520
- ☑ [WWW.CLAUDIARAUSCHER.COM.BR](http://WWW.CLAUDIARAUSCHER.COM.BR)
- ☑ AV. CEL. FIRMO VIEIRA DE CAMARGO, 171 CENTRO, TATUÍ-SP



# Coloque sua vida nos trilhos

Muitos sentimentos e pensamentos nos ancoram ao passado ou a um presente que não nos agrada; isso traz insatisfação e infelicidade. Não está bom, está doendo, mas como mudar isso? Como trazer para nossas vidas a vontade de sair da cama, diariamente, e ter satisfação em viver?

Receitas existem aos montes por aí. Chutar tudo para o alto, sair do emprego e mudar para outro, deixar a relação que já não traz prazer e sim aborrecimentos, etc... Tudo isso pode ser feito, com certeza, mas somente isso mudará o que sentimos?

A natureza não dá saltos; qualquer mudança pode ser feita, sim, mas com responsabilidade. Não é, simplesmente, acordar numa manhã e tentar mudar a vida em 180 graus num só dia; precisamos ter responsabilidade em nossas escolhas e a consciência absoluta de que nossos atos geram consequências, e pesar essas consequências antes de agir é sinal de maturidade e sabedoria. Mas é importante olharmos, primeiro, para nós mesmos.

O que acontece ao nosso redor reflete o que somos e atraímos; no Universo, tudo funciona através do magnetismo. É muito importante mudar o que não está bom, é nosso direito e obrigação lutarmos por uma vida mais feliz e prazerosa; porém, o que eu estou causando ao meu redor? Será que não sou, também, fonte de infelicidade para muitas pessoas? Eu posso mudar tudo ao meu redor, mas se eu não mudar em mim o que também gera desconforto e insatisfação a mim e aos outros, toda a infelicidade retornará, não importa onde e com quem estejamos. Não dá para fugirmos de nós mesmos.

Palavras do budismo: tudo é impermanente; tudo muda, constantemente, pois assim é o Universo. Mudança constante, sempre em busca da evolução.

Mude, sim, mude sempre; mas de forma consistente, começando pelo próprio interior. Pode ser que descobramos que tudo que está à nossa volta não é assim tão ruim, e que valha a pena tentar um “concertozinho” antes de jogar tudo fora.

Palavras de uma amiga:

*Quem ama e aspira a felicidade não se detém no passado, utilizando-se das suas lições para crescer no futuro.*

*A base do edifício permanece ignorada e é o elemento principal da sua segurança. A raiz escondida no solo sustenta a gigantesca árvore.*

*Novas ideias para o porvir, assim como deveres novos, devem constituir-te estímulo para o prosseguimento da marcha. Existe em ti um depósito de valores desconhecidos que esperam ocasião para serem postos a serviço.*

*Elimina hábitos censuráveis.*

*Corrige comportamentos perniciosos.*

*Supera sofrimentos injustificáveis.*

*Caminha com passo firme na direção de seus objetivos. Fracasso aparente é o ensinamento de como não se deve tentar a realização.*

*Perturbação representa apelo à harmonia; põe ordem em sua vida.*

*Ontem, a tempestade danificou a tua seara; hoje, recupera-se o solo encharcado. Amanhã, estará coberto de flores e de frutos.*

*No momento máximo do desespero, confia no porvir.*

*Sempre há tempo para refazer e recomeçar.*

Luis Carlos Magaldi Filho

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





Cada Coração  
da  
MODA



# Christian Louboutin

*Com sua marca registrada  
aparente em todos os tapetes  
vermelhos do mundo,  
o designer é a sensação  
no mundo.*

## O rei dos solados vermelhos

Toda mulher sabe que um scarpin preto de qualidade pode enriquecer até mesmo o *look* mais básico. E a sola vermelha aumenta o glamour. E essa é a principal característica dos sapatos desenhados por Christian Louboutin, acompanhado de saltos altíssimos e a variedade de modelos aos quais nem Angelina Jolie, mesmo grávida, resiste. Além dela, a lista de clientes ilustres inclui a descolada Victoria Beckham, Katie Holmes, Nicole Richie, Kate Winslet e Dita Von Teese. Todas elas mulheres lançadoras de tendências e que sabem se equilibrar com leveza em cima do salto.

A história da Louboutin começou antes mesmo que a maioria das mulheres comuns conseguisse decorar Manolo Blahnik, o peculiar nome que se transformou em sinônimo dos sapatos mais chiques do planeta, assumindo a posição de autor do salto agulha que toda consumidora louca por sapatos (e com a carteira recheada de dinheiro) precisa ter. Já Christian Louboutin, mistura de francês com vietnamita, é fascinado por sapatos desde criança, e usou, como base de suas primeiras coleções, rascunhos de infância feitos em seus cadernos de escola. Em 1979, com apenas 15 anos, ele já conhecia a noite parisiense, as salas de música e teatros da cidade e, vidrado por esse universo sensual, decidiu criar sapatos para vender às dançarinas do Moulin Rouge e do Folies Bèrgere.

Desde 1992, seus projetos têm incorporado as solas vermelhas laqueadas, que se tornaram sua assinatura. Em entrevista à apresentadora americana Oprah Winfrey, ele contou que a ideia de pintar a sola de vermelho laqueado veio num momento em que ele achava que suas criações precisavam de um toque especial. "Uma funcionária minha sempre pintava as unhas. Um dia peguei o esmalte dela, passei na sola, e o sapato ganhou vida", disse o designer. Depois disso, nunca mais seus solados passaram despercebidos. E os sapatos de Louboutin não são para qualquer uma. Um modelo básico custa em torno de US\$ 500, mas em alguns casos pode ultrapassar a cifra de US\$ 1.000 dependendo do material com o qual é feito.

Em 2009, a marca inaugurou, no shopping Iguatemi, sua primeira loja na América Latina. Dividido em três salas, uma delas fechada por espelhos para atendimentos particulares, o novo local apresenta os sofisticados e inconfundíveis sapatos de solado vermelho-sangue.





≡ FELIZ ≡

DIA dos

♥ ♥ PAIS ♥ ♥

# Jaqueta de couro

## Dicas de como usar

*Peça indispensável no inverno, ela ajuda a compor diversos looks.*

A jaqueta de couro é uma das peças mais importantes do guarda-roupa no inverno. Não é à toa que as famosas não dispensam a peça no dia a dia e até mesmo em festas. Mas como combiná-la? Juntamos algumas dicas de especialistas, que ajudarão você a montar um look de arrasar.

Gloria Kalil, jornalista especializada em moda, contou a um site especializado que “jaqueta de couro é um investimento, porque você vai usar durante muitos anos. Ela nunca sai de moda, sempre volta e é uma coisa que funciona tanto no inverno quanto no verão. Nada melhor para o frio que uma jaqueta de couro, pois corta o vento e é um clássico. Não tem hora pra usar, dá um toque moderno e mais jovem na roupa”.

Uma peça muito versátil no guarda-roupa feminino. Além de proteger do frio, ajuda a compor looks ousados, básicos, românticos quando combinada com calças, vestidos e saias. Mesmo com uma camiseta básica e uma calça jeans, ela transforma o look completamente. E se está super frio aí onde você mora e uma jaqueta de couro não basta, você pode criar sobreposições com camisas de flanela e cardigãs por baixo ou casacos mais pesados de lã ou de pelúcia por cima.

A versatilidade da jaqueta de couro é infinita e a peça dá certo não só em composições mais informais, como também para roupas de trabalho. Basta combiná-la com uma calça de tecido e um sapato mais arrumadinho – de sapatilha a scarpin, tudo depende do seu gosto e do que é compatível com o seu cotidiano e seu ambiente de trabalho.

Vale prestar atenção em algumas dicas: se tiver quadris estreitos, aposte em uma parte de baixo mais clara que a jaqueta; se tiver muito busto, combine a jaquetinha com blusa de decote em “v”; se tiver acima do peso, invista em uma peça mais acinturada e blusa mais larguinha por baixo.

Os looks dos desfiles de moda sempre servem de alerta para as próximas tendências que prometem renovar nosso guarda-roupa. Por exemplo, podemos misturar a jaqueta de couro com pele fake ou apostar em formatos novos, como o de capa da Gucci ou a jaqueta baseball da Jean Paul Gaultier, são só algumas das possibilidades de criar um novo visual.



*O melhor companheiro que um pai pode ter!*



**One Store Marisol**

**Lilica e Tigor no clima de primavera 2015.**

Rua Dr. Prudente de Moraes, 490 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-6986



**Pequeninas**

**Aqui, você encontra a roupa certa para o seu estilo de dança.**

Praça Cesário Mota, 140 - Jd. Junqueira - Tatuí/SP  
Pequeninas Trajes e Acessórios  
(15) 3305-1138

**Carmen Castro**

**O presente ideal para o Dia dos Pais é na Carmen Castro**

Rua 11 de Agosto, 99 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-9372





# O dia de Regina

Quando falamos em mês de agosto, uma das primeiras coisas que vêm em nossa mente é: “Dia dos Pais”, e a nossa homenageada deste mês é a Regina.

Você deve estar se perguntando, mas como assim? Ela é uma mulher! Regina é apenas mais uma das muitas mulheres que se tornaram pai e mãe, tendo que cuidar de seus filhos e assumir as despesas da casa.

No dia 11 de fevereiro de 2015, recebemos um e-mail de Thais, filha de Regina, que nos contou que seu pai havia falecido e, por isso, sua mãe tinha que cuidar de tudo, e acabava não tendo tempo para ela.

Nós ligamos para Regina e ela toda tímida não entendeu nossa ligação e desligou, depois, contando para sua filha, Thais disse a ela que havia mandado um e-mail para a revista Hadar e Regina se emocionou. E, finalmente, seu dia chegou!

## *Hora de ganhar presentes...*

A roupa foi um presente da Raquel, proprietária da loja **Jeans & Cia**, e Regina ficou super feliz com uma calça *jeans skinny*, juntamente com uma blusa canelada na cor azul marinho com detalhe drapeado, que ela amou, pois é um *look* que poderá usar em várias ocasiões.

O maravilhoso sapato no estilo meia pata todo envernizado foi doado por Alexandre da **Calçados Machado e Poles**, e sua esposa Vivian, dona da loja **Você + Bonita**, deixou Regina muito elegante com um cinto preto com fivela de pedra e *strass*, uma bolsa chiquérrima preta com detalhes em dourado e ainda uma carteira na cor vermelha com muitas divisórias, lindíssima!

Quem cuidou dos acessórios foi Marilda da loja **Moça Bonita**, que deu para Regina um brinco prata muito elegante, estilo folhagens, e um anel de prata com pedra. O par de óculos de sol foi doado por Juliano da **SR. Fábrica de Óculos**, que deu um modelo em acetato, preto com marrom, todo tartarugado, com proteção UV da **Di Santi**.

Renato, da **Miriam Lingerie**, também ficou feliz em participar e deu para nossa realizada um conjunto da ValFrance, na cor preta com o sutiã estilo nadador e a calcinha rendada no modelo biquíni.

A Roberta da **Bless Cosmetics** a deixou ainda mais cheirosa com um kit maravilhoso contendo uma colônia, um hidratante corporal e um sabonete líquido.

## *Hora de mudar o visual no Stúdiu's Zezinho...*

Tudo começou com Thiago, que aplicou a tintura apenas na raiz, após alguns minutos, foi aplicada a tintura em todo o cabelo de Regina.

Zezinho e Thiago finalizaram a coloração e Regina começou a ver o resultado dessa transformação. O cabelo





**Calçados Machado e Poles**



**Capitão XV**



**Bless Cosmetics**



**Studiu's Zezinho**



**Você+Bonita**



**Jeans & Cia**



**Moça Bonita**



**Sr. Fábrica de Óculos**



**Miriam Lingerie**

foi lavado e hidratado por Thiago.

Para o corte, Zezinho achou melhor valorizar os cabelos longos de Regina, aplicando o corte repicado longo. A coloração foi iluminada com castanho e caramelo. Após os cabelos de Regina serem escovados, foi feito babylliss nas pontas, o que valorizou muito mais o corte.

A maquiagem foi feita por Zezinho, ele usou, em nossa realizada, tons vinho para o batom e dourado com verde para a sombra.

### **Hora de curtir a noite no Capitão XV...**

Regina foi recebida por Nero, proprietário do **Capitão XV**, que a recepcionou e separou uma mesa especial para ela e sua filha Thais. Juntas, mãe e filha saborearam uma deliciosa parmegiana, tomaram chopp e curtiram um som.

Regina, apesar do seu jeito tímido, nós podemos conhecer um pouco da guerreira que existe dentro de você! Parabéns!

**Jeans & Cia**, Rua 11 de Agosto, 404, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-5333; **Calçados Machado e Poles**, Rua Teófilo Andrade Gama, 52, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-1550; **Você+Bonita**, Rua Teófilo Andrade Gama, 04, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-5644; **Moça Bonita**, Rua 11 de Agosto, 447, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-9526, lojas também em Itapetininga; **Sr. Fábrica de Óculos**, Rua 11 de Agosto, 42, Centro, Tatuí, fone (15) 3305-2307; **Miriam Lingerie**, Rua Dr. Prudente de Moraes, 209, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-2318/3305-1631; **Bless Cosmetics**, Rua 11 de Agosto, 540, Centro, Tatuí, fone (15) 3251-6623; **Studiu's Zezinho**, Rua Farmacêutico Afonso Avalone, 129, Bairro Dr. Laurindo, Tatuí, fone (15) 3251-6992; **Capitão XV**, Rua Quinze de Novembro, 231, Centro, Tatuí, fone (15) 3259-2506; **Josué Mota Fotografia**, Rua Cônego Demétrio, 391, Centro, Tatuí, Fones: (15) 99721-0616 / (15) 99730-2150, contato@josuemota.com e www.josuemota.com.br.

Apoio: Elmec Comunicações.

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

# A Recapagem do Seu Lar

*Com acompanhamento adequado, planeje ambientes deslumbrantes!*

Sinceramente, você está feliz com o seu lar? O que lhe impede de fazer uma mudança significativa no seu espaço? Segundo Le Corbusier “o lar deve ser o tesouro da vida” e, neste sentido, vamos abordar, agora, de que forma isso é possível.

Você, certamente, deve ter crenças que lhe impedem de transformar o seu ambiente. Pensamentos como “custa caro”, “é demorado e não tenho tempo para isso”, “tenho trauma de obras”, devem sabotar, imediatamente, a sua vontade de reformar. Desta forma, você acaba adiando os sonhos que gostaria de concretizar no seu lar, não é mesmo? Pois bem, diante das soluções simples e práticas que o mercado e os bons profissionais da área podem sugerir, essas preocupações já fazem parte do passado.

Cada vez mais, as empresas no ramo da decoração e construção visam em seus produtos o menor transtorno possível a seus clientes. Hoje, é possível trocar o seu antigo piso cerâmico por um Laminado ou Vinílico, em pouco tempo, sem quebrar uma peça cerâmica, por

exemplo. A parede com cor ultrapassada, rapidamente, ganha uma linda textura com o papel de parede, que é prático e resistente. E para que trocar a velha esquadria da janela se pode disfarçá-la com uma bonita persiana?

Além disso, existe uma infinidade de truques e manobras que irão fazer uma verdadeira recapagem no interior da sua casa ou comércio, em pouco tempo, e sem dor de cabeça, principalmente sabendo aproveitar o que você já tem, reduzindo o custo com móveis e objetos novos.

Para isso, é de extrema necessidade a contratação de um profissional habilitado. Os Arquitetos e Designers são capacitados para compor com criatividade e sensibilidade projetos que renovam e transformam os mais variados espaços, fazendo valer o seu investimento. Ludwig Mies van der Rohe diz que “cada material tem as suas características específicas e temos de entender se o queremos usar. Por outras palavras, nenhum design é possível até que todos os materiais que você projeta sejam, totalmente, compreendidos”.

Mas em quanto tempo fará do meu lar um tesouro da vida? E quanto isso me custará? O arquiteto ou designer desprenderá horas de muita concentração e conhecimento específico para encontrar a melhor solução para você, tomando como ponto de partida o que você já tem, o quanto pretende gastar e quais são suas reais necessidades. O tempo de projeto varia de cada profissional, procure aquele que consegue elaborar uma ótima solução em um tempo que atenda a sua necessidade. Nesse cenário, o custo do projeto e do acompanhamento especializado se torna mínimo, tendo em vista as vantagens como reformar um móvel ao invés de comprar outro, de aplicar papel de parede, em um dia, ao invés de ter vários dias o pintor na sua casa, de trocar o piso sem gerar entulho!

Não perca mais tempo. Contrate um arquiteto ou designer e veja o seu lar ser transformado em um piscar de olhos! Imagine você ver, pensar e sentir a sua casa deslumbrante por meio de um projeto de interiores e acompanhar essa transformação?!

Sandra de Brito  
Designer de Interiores.



**Planejamos o seu sonho!**

Sandra de Brito | Victor Fagundes | Natalia Oliveira  
Design de Interiores | Arquiteto e Urbanista | Arquiteta e Urbanista



**PROJETO DE INTERIORES**



**ADNEI DAS PEDRAS**

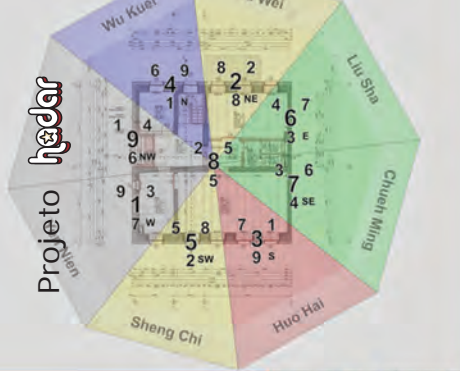
**Pedras Decorativas e Marmoraria**  
Rod. Mário Batista Mori, 424 - Vl. Angélica  
Tatuí/SP - (Próximo a Rontan)  
(15) 3251-9936/ (15) 99781-5677  
[www.adneidaspedras.com.br](http://www.adneidaspedras.com.br)



**Pertutti Modulados**  
(Móveis)  
Rua Cel. Lúcio Seabra, 496 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3205-2571  
Rua Dr. Campos, 175 - Centro - Cerquilha/SP  
(15) 3284-2104



**Pavanelli Materiais para Construção**  
(Pisos / Metais / Cubas)  
Av. Dr. Salles Gomes, 195 - Centro - Tatuí/SP  
(15) 3251-1365  
[www.pavanellimateriais.com.br](http://www.pavanellimateriais.com.br)



Projeto hodor

# FENG SHUI

*A técnica milenar Chinesa que está voltando com tudo!*

**N**a década de 90, houve uma busca muito grande pelo Feng Shui. No entanto, essa busca durou um bom período, mas cessou até o início de 2015. Feng Shui é um termo de origem chinesa e sua tradução literal quer dizer Vento e Água, a pronúncia sofre variações de acordo com a região em que se encontra na China, e uma delas é “Fon Xuei”.

Esta é uma técnica milenar, que foi escrita pelo mestre Kwok Por, no ano de 276-324 d.C. A primeira menção sobre Feng Shui apareceu no livro dos Enterros, que foi um importante documento que trata do estudo da paisagem, visando o assentamento de túmulos. Esta técnica estabelece a relação yin/yang, através de ideograma Feng e Shui (Vento- yang e Shui- Água, respectivamente). Para conhecer o Feng Shui mais a fundo é necessário estudar o Taoísmo e o I Ching, porém, para potencializar o uso dessa técnica, a radiestesia surge como uma excelente complementação no estudo dos ambientes em termos de mediação de energias no subsolo. Aqui, serão pincelados apenas alguns pontos para que o leitor sinta necessidade de uma busca mais profunda.

A utilização da técnica do Feng Shui, através da utilização dos ideogramas nos ambiente, acrescidos dos elementos: terra, fogo, água e ar, traz harmonização aos espaços, ou seja, influencia, positivamente, o ambiente, redirecionando as energias negativas de modo a beneficiar seus usuários. Esta técnica pode ser utilizada em apenas um ambiente dentro de uma residência ou mesmo na casa inteira, assim como, também, pode ser aplicada em comércios de qualquer gênero, hospitais, clínicas, indústrias, cidades e propriedades rurais. Em termos de tamanho, não existe limite para ele, e o interessante é que, ambientes e construções que recebem essa técnica de harmonização, passam despercebidos aos olhos das

pessoas, porque, no geral, as alterações nos ambientes são muito sutis. Essas alterações podem ser: troca de cores de paredes em determinados pontos, o uso dos elementos citados em pontos estratégicos, alteração do posicionamento dos móveis, entre outros.

Quando saímos de férias para a praia e nos deparamos com o mar e areia sujos, nos sentimos mal. Sentimos a desarmonia no ambiente, perante a uma situação deplorável e caótica. No geral, essa poluição foi causada pelas mãos do homem. A desarmonia parte dos seres humanos, assim como, também, o contrário. Entrar em uma casa mal arrumada, nos causa sensação de mal estar, ou seja, energia negativa parada. É por isso que o Feng Shui bem aplicado melhora o ambiente em todos os aspectos. Se a energia positiva flui, tudo ao redor flui e esse é o motivo do uso dessa técnica.

Através do Feng Shui, podemos reconstruir espaços, harmonicamente, trazendo paz e prosperidade aos moradores. Para os comércios, pode-se melhorar a movimentação dos lucros financeiros. Nas clínicas e hospitais, podemos aumentar a sensação de bem-estar, fazendo com que os pacientes se recuperem com maior rapidez. Já nas indústrias, podemos aumentar a produtividade geral e assim por diante.

Veridiana Pettinelli  
vpettinelli@yahoo.com.br

## Seguem 10 dicas para melhorar a energia do seu lar hoje mesmo!

- Organize suas gavetas e armários, jogue ou doe tudo que não usa.
- Mantenha o ambiente sempre organizado e limpo.
- Posicione os móveis da sala em forma de U, de ponta cabeça, voltados para a porta de acesso.
- Tenha sempre plantas na sua garagem.
- Posicione sua mesa de trabalho em diagonal a porta de acesso e de frente.
- Troque os espelhos que estiverem manchados e trincados.
- Retire elementos de trabalho do seu quarto como computador e notebook.
- Evite colocar TV e celulares carregando dentro do quarto.
- Retire a cama da visão da porta de acesso e nunca deixe camas com a cabeceira embaixo de janela.
- Montar sua cozinha de forma que o cozinheiro (a) não fique nunca com as costas para porta ou janela.

Espero tê-los ajudado com essas dicas. Desejo, a todos, muita paz e harmonia. Até a próxima!

# Lança-Perfume “turbinado” se espalha

*Nova droga pode fazer  
muito mal e tem levado pessoas  
a óbito.*

**B**em diferente do que era usado nos carnavais do século passado, o lança perfume “turbinado”, feito com solventes e misturado com um produto altamente tóxico chamado antirrespingo de solda (tricloroetileno), começou nos bailes funk da periferia paulistana, mas já ganhou as baladas universitárias, bares da Rua Augusta e clubes de música eletrônica.

Ele é a febre do momento, em São Paulo, mas não é exclusividade de ninguém. Utilizado em bailes desde o começo do século 20, o lança-perfume foi proibido no governo Jânio Quadros, alegando-se que a substância, descrita como cloreto de etila, era nociva à saúde. Desde então, a droga passeou por todo o Brasil em festas do meio universitário, em micaretas e chegou ao mundo do funk paulista.

Na gíria, o lança é 'baforado', ou seja, aspirado pela boca. Daí vai direto para os



pulmões, entra, rapidamente, na corrente sanguínea e, em segundos, chega ao cérebro. “Você sente tudo mais lento, começa a olhar para todos os lados como se estivesse vendo tudo em câmera lenta. Mas o coração está a milhão, acelerado”, conta o estudante de 17 anos F. T. que não quis se identificar.

Das substâncias encontradas no novo lança, o tricloroetileno tem venda liberada. O diclorometano é controlado, mas o antirrespingo de solda, onde ele é encontrado, é vendido livremente.

Uma estimativa do grupo Rolezinho – A

Voz do Brasil, feita por contato com hospitais, sugere que, de cada 100 jovens que dão entrada em hospitais públicos de periferia de São Paulo, nos fins de semana, 20 apresentam algum quadro clínico decorrente do uso do lança-perfume – e quatro acabam morrendo.

29

Os efeitos da droga, de efeito anestésico, são alucinações e pode causar a morte em minutos por insuficiência respiratória. De tão anestésico, a pessoa pode ficar muito relaxada e, simplesmente, parar de respirar. Foi o que aconteceu com o colega de F. T. “A gente tinha ido passar um final de semana em São Paulo na casa de uns amigos, e acabamos indo para um barzinho na Rua Augusta. Lá, começamos a experimentar o turbinado. Foi quando um amigo começou a passar mal e sentou na cadeira, mas ninguém percebeu, pois estávamos todos alterados. Quando fomos ver, ele já tinha morrido”, conta.



## Pedras Prudente

Tudo em pedras decorativas




pedrasprudente

Rua Cornélio Vieira de Camargo, 255 - CENTRO - Tatuí/SP  
**(15) 3251-1487**  
 Acesse no Celular  
[www.pedrasprudente.com](http://www.pedrasprudente.com)



pagseguro

PARCELE TUDO

Em ATÉ **18x**

NO CARTÃO DE CRÉDITO







## Limão Rosa

Restaurante



**Horário de atendimento:**  
 Segunda feira a sábado  
 das 11:00 as 14:30  
 Restaurante Self-Service por Quilo  
 Comida caseira brasileira  
 Pratos orientais.

Rua Capitão Lisboa, 1143, Centro (próximo ao Pronto Socorro)  
 (15) 3259-5504 | facebook.com/restaurantelimaorosa

A experiência de viver em outro país proporciona a qualquer pessoa conhecer hábitos diferentes, uma nova cultura, abrindo uma nova perspectiva, e faz com que o crescimento pessoal seja muito grande, pois, com isso, o intercambista precisa se adaptar a um novo ambiente, enfrentar desafios e crescer, como pessoa e como profissional. Não é sem motivo que o intercâmbio cultural seja uma atividade em crescimento, pois a experiência, além de ajudar no desenvolvimento profissional e pessoal, fica para sempre na memória e no coração de quem a vive, como mostram os relatos e depoimentos feitos para esta reportagem especial de capa.

“Morar em outro país é uma sensação indescritível. Requer um coração forte, uma mente aberta e os pés no chão. O que acontece, na maioria das vezes, é uma avalanche de sentimentos, pois, no começo, sentimos medo, insegurança, saudade e, com o passar do tempo, essa sensação de “peixe fora d’água” cede seu espaço para a felicidade, para a sensação de aconchego, melhor dizendo. No final de tudo, o que prevalece é aquele gostinho de quero mais. Aquela sensação de que o tempo

voou”, conta Renata Camargo Elmec, 18, que viajou aos 15 anos para a Indonésia.

Nos momentos de crise – como a que o país está passando atualmente – é que percebemos a importância de ter um diferencial na carreira profissional. Algumas empresas passam a restringir suas atividades, podendo, até mesmo, demitir alguns profissionais, ficando aqueles mais competentes e preparados. Por isso, fazer um intercâmbio também pode ajudar no seu currículo.

E com certeza ajudou a acrescentar experiência no currículo de Victor Augusto de Medeiros, 17, estudante que foi para o México. Ele diz que foi muito triste a hora da despedida, porque não existe uma certeza de que você voltará a ver sua família do intercâmbio, mas, ao mesmo tempo, ele aprendeu dois novos idiomas, uma nova cultura, fez novas amizades e ensinou muita coisa sobre os hábitos e costumes brasileiros.

# Intercâmbio

uma  
experiência  
para a  
vida toda

*Aprender uma nova cultura  
e uma nova língua pode  
ajudar no trabalho e na  
vida pessoal.*



# cultural:

Mas vale lembrar que um programa de intercâmbio não é viagem para Disney, o intercâmbio cultural tem o intuito de se estudar ou trabalhar no país de destino. O resultado almejado é a qualidade na troca que pode ser de experiências, cultural, comercial, entre outras. Como foi para Gabriella Tambelli, 18, que aprendeu muita coisa em sua experiência na Inglaterra. “Aprendi, principalmente, a respeitar uma cultura diferente da minha e estar sempre disposta a ter novas experiências. Minha família de lá estava sempre muito curiosa em relação à cultura brasileira, tenho certeza de que eles aprenderam bastante coisa sobre nosso país”.

## O intercâmbio visto por estrangeiros

Assim, como uma pista de mão dupla, o intercâmbio deixa marcas tanto em quem sai do Brasil, como nos estrangeiros que vêm para cá.

“Quando eu saí do meu país foi uma experiência inesquecível, porque eu vi meus pais e meus irmãos muito tristes, mas eu não estava triste, estava somente preocupado com o que poderia estar me esperando lá. Eu acredito que vou ter sempre contato com minhas famílias hospedeiras, já estou até pensando em voltar para o Brasil, na formatura dos meus amigos, em dezembro de 2016.” Conta Luis Carlos Erro Sotelo, mexicano e que, segundo ele, “está fazendo intercâmbio no melhor país do mundo, Brasil”.

O planejamento de uma viagem dessa dimensão e importância demora um pouco, é preciso ter paciência e ser comprometido com o seu objetivo, mas o esforço vale a pena e, depois, é só colher os resultados. Uma dica legal e interessante é conversar com seus amigos que já fizeram um intercâmbio e pedir conselhos.

## Como participar de um intercâmbio?

Segundo Solange Oliveira Ávila Giannini, 50, Presidente do Programa de Intercâmbio de Jovens do Distrito 4620 do Rotary International, todo jovem de 14 ou 15 anos que desejar fazer um intercâmbio tem de ficar atento a tudo sobre o assunto. Para ela, ler sobre o assunto ajudará a quebrar as barreiras e os mitos sobre o tema. “Buscar um programa confiável é primordial para garantir o sucesso. O Rotary é uma organização com mais de 100 anos. As pessoas que organizam o intercâmbio do Rotary o fazem voluntariamente. Ou seja: adoram o que fazem e o fazem por acreditar que estes jovens – futuros líderes do mundo – podem ser líderes mais capacitados se entenderem e respeitarem as outras culturas”.

O Programa de Intercâmbio de Jovens do Rotary vai muito além de um programa de idiomas ou turismo. Seu objetivo é identificar jovens com alto grau de liderança e oferecer-lhes, através da vivência no exterior, ferramentas para aprimorar suas potencialidades e, desta forma, tornar-se um representante da sua comunidade, da sua escola, do país e do Rotary.

O processo do intercâmbio do Rotary Club é longo, conforme explica a presidente. “Entre a pré-inscrição (que, neste ano, encerra-se em 15/09/15) e o embarque para o país de destino (agosto/2016) há um intervalo de quase um ano”.

Para participar do Programa de Intercâmbio de Jovens do Rotary, o estudante candidato deve passar por um processo classificatório que inclui entrevista pessoal (em português e inglês), entrevista com a famí-



lia, redação e uma dinâmica de grupo. Ainda são analisados o desempenho escolar do jovem e a participação do Rotary Club que o indicou para o programa.

Após esse processo classificatório, as vagas são disponibilizadas aos jovens, que escolhem seus destinos respeitando a classificação obtida. Depois desta fase, os intercambistas, familiares e representantes dos Rotary Clubs participam de cerca de sete reuniões de Treinamento e Orientação.

A apresentação da documentação que será enviada ao país de destino deve ser boa e esse passo é muito importante, pois dela e do desempenho do jovem dependerá o aceite do Distrito no exterior. Somente depois deste processo e do distrito enviar a Garantia da Vaga, o jovem estará apto a viajar para o país de destino escolhido.

“Como se pode perceber, o programa de intercâmbio de jovens requer muita determinação e persistência. Os jovens, familiares e Rotary Clubs precisam estar muito empenhados para que ele se realize”, conta Solange.

### Custos

Solange explica também sobre os custos de um programa de intercâmbio. Por ser um programa organizado e gerido por voluntários, o Programa de Intercâmbio de Jovens é um dos mais acessíveis que existe. “Nosso programa consiste em uma troca: um jovem vai e outro vem. As famílias que acolhem nossos jovens o fazem voluntariamente. Elas são entrevistadas e aprovadas pelo representante do Rotary Clubs. Passam por treinamento e não recebem ajuda financeira para hospedar nossos jovens. Estimamos que o custo total deste intercâmbio de formação (treinamento, vivência no exterior e retorno) seja em torno de US\$7,500”.

### Modelos de Intercâmbio

O próprio Rotary Club possui diversos intercâmbios, mas a presidente do programa preferiu focar em três:

*1 - Programa de Curta Duração* – de 4 a 6 semanas. Voltado aos jovens de 15 a 18 anos. Este intercâmbio consiste em troca de famílias. O jovem brasileiro recebe o jovem estrangeiro por um período, preferencialmente em época de férias (julho/agosto) e depois vai para a casa do mesmo jovem no exterior (dezembro/janeiro).

Este programa costuma unir as famílias e os Rotary Clubs. Os elos se formam e costumam ser duradouros e extensivos aos demais membros das famílias e aos companheiros de Rotary Club.



*2- Programa de Longa Duração* – um ano. Voltado aos jovens de 15 a 17 anos. Este programa é a “menina dos olhos” do Rotary. Costuma atar elos entre jovens, famílias, Rotary Clubs e Distritos Rotários. Os jovens, durante o ano no exterior, vivem, profundamente, uma nova cultura. Estudam em escolas como se fossem alunos regulares, moram nas casas de famílias e são tratados como membros da mesma; normalmente, aprendem a falar o novo

idioma com fluência; compreendem e aceitam melhor as diferenças culturais. Por ser um longo período, passam por muitas reflexões pessoais e aprimoram o autoconhecimento. Durante o ano de intercâmbio, muitas vezes, possuem a oportunidade de ampliar suas amizades com jovens do mundo todo – uma vez que o Rotary oferece atividades culturais com todos os jovens participantes do programa de determinado distrito (em nosso distrito – 4620 – rece-





bemos cerca de 25 jovens estrangeiros por ano, neste programa – de 12 países diferentes: Alemanha, Canadá, Dinamarca, Equador, Estados Unidos, França, Índia, Indonésia, México, Suíça, Tailândia e Taiwan).

No Programa de Longa Duração, os jovens são convidados a participar, ativamente, das atividades do Rotary, fazem palestras nos Rotary Clubs, na comunidade e nas escolas; ajudam nas atividades de ação social; colaboram com projetos be-

néficos e, muitas vezes, fazem projetos humanitários unindo seu país natal ao país anfitrião.

**3- Programa de Novas Gerações** – para jovens de 19 a 30 anos. Duração de 3 meses. Voltado aos jovens profissionais que desejam vivenciar suas áreas de estudo e trabalho no exterior. Um excelente programa, mas que ainda estamos formatando em nosso distrito. O *Chairman* deste programa, no Distrito 4620 do Rotary Internatio-

nal, a partir de julho/2015, será o Antonio Carlos Bramante.

### Como fazer um intercâmbio sem sair de casa?

Uma alternativa para quem não pode ou não quer ir para outro país, mas gosta de conviver com pessoas estrangeiras e do contato simultâneo com vários idiomas e culturas é receber intercambistas em casa. Apesar da falta de incentivo do governo brasileiro para custear as despesas, quem recebe estes hóspedes têm a oportunidade de trocar experiências, ampliar os círculos de convivência e estabelecer laços com pessoas que, normalmente, não teriam contato.

Para Edson Luiz Tambelli, 49, comerciante de Tatuí, a experiência é única. “A família se envolve com a família do intercambista, o intercambista idem. Há casos em que, após o intercâmbio, a família que o recebeu vai até o país do intercambista para conhecer a família de lá e vice-versa. Formando laços de amizade que duram por anos”, explica.

O comerciante fala que quem ainda não recebeu um intercambista em casa, deveria pensar mais sobre o assunto, pois se trata de um novo filho (a). “São os mesmos cuidados que você dispensa ao seu filho, com a oportunidade de conhecer novas culturas, idiomas e conhecimentos. O intercambista fica hospedado de 3 a 4 meses, e passa muito rápido, mas o contato é para o resto da vida”.

“Quando os jovens chegam, geralmente, estão inseguros sem saber o que vão encontrar e como devem se comportar no dia a dia de um país diferente, mas, com o tempo e paciência de nossa parte, vão se adaptando”, explica Ana Paula Strufaldi Medeiros, 47, Esteticista de Tatuí. Para ela, a hora da despedida é sempre triste porque o vínculo criado é muito forte e ambas as partes se afeiçoam muito.

“Viver um ano no exterior é um aprendizado que não se consegue em livros ou palestras ou cursos de aperfeiçoamento. Este aprendizado não é fácil. Depende da determinação em sair da zona de conforto de sua casa, enfrentar uma batalha de documentos, provas, treinamentos, antes mesmo de iniciar a vivência no exterior. E para todos os jovens que já participaram, eu sempre pergunto: O que é mais difícil, o embarque para o exterior ou o retorno para seu país natal? A resposta é sempre a mesma: o retorno”, conclui a Presidente do Programa de Intercâmbio de Jovens do Distrito 4620 do Rotary International.

No próximo dia 11, a cidade de Tatuí estará em festa, pois completa seu 189º aniversário. E o que os moradores ilustres dessa cidade, conhecida como a Capital da Música e Terra do Doce, têm para contar? A Revista Hadar reuniu história de diversas pessoas, algumas que não moram mais na cidade, outras que vieram de fora e ficaram, e elas falaram sobre o sentimento em relação à cidade.

Vera Holtz é cidadã tatuiana e tem lembranças muito boas da infância e adolescência que passou em Tatuí. “A vida, no interior, nos permite uma excelência de experiências que nos moldam para sempre; tomar banho de rio e de chuva, empinar pipa, fazer

serenatas, participar da vida cultural, esportiva e religiosa da cidade, dançar nos bailes, pular carnaval, pular janela para namorar escondido, dançar de rosto colado nos bailes (também escondido), andar, livremente, pelas ruas cantando, apertando campainhas e saindo correndo, chupar pirulito, quebra-queixo, picolé de groselha, doce de frutas, papo de anjo, ambrosia, cocada amarela, bala de alfenins, passar a noite na porta do cemitério, ir a pé para a escola, matar aula, chupar frutas no pé, dançar em volta do coreto com as bandas aos domingos, estudar piano no conservatório”.

Mas muitos vieram de fora em busca de um “lugar ao sol” e acharam, em Tatuí, o lugar

# Tatuí completa



*Cidade é orgulho de muitos moradores, que contam um pouco do que ela representa a eles.*

perfeito. “Estava recém-casado e começando uma família, e eu e minha esposa queríamos criar nossos filhos no interior, onde eles pudessem brincar na rua, ter uma vida que não fosse na varanda de um apartamento, em São Paulo, e conseguimos. Já são 28 anos que moramos em Tatuí, uma cidade que, além de uma grande qualidade de vida, nos trouxe muitos amigos”, diz Rui de Figueiredo, empresário.

Luciana Macedo, professora de Educação Física, achou que um dia fosse deixar Tatuí, já que conheceu seu grande amor que vivia em Brasília, e pensou, muitas vezes, em se mudar para lá. Mas quando seu pretendente veio visitá-la e conheceu a cidade, ele escolheu onde eles passariam o resto de suas vidas, e isso só trouxe coisas boas para os dois. “Vivemos muito bem aqui, o interior lhe dá a possibilidade de estar em qualquer lugar em

# 189 anos



pouco tempo. Eu vim de São Paulo quando criança e lá, para você combinar algo com alguém, tinha que ser com antecedência, pois dependemos do clima, do trânsito, entre outras circunstâncias. Aqui, eu tenho tudo perto da minha casa, quase não vou ao centro e tenho muita história para contar dos bailes e de tudo que vivi aqui”, conta.

O sentimento de saudosismo se vê em todos os lugares e comemorar o aniversário da cidade é sinônimo de orgulho para todos os cidadãos de Tatuí.

“Durante todos esses anos em que moro no Rio de Janeiro, frequento Tatuí e vi a família envelhecer e partir, e tantos outros chegarem. Quantos aniversários comemoramos juntos... Mais um. Parabéns!”, conclui Vera Holtz.



Evandro Ananias



# FISK

CENTRO DE ENSINO

Descontos nas mensalidades e material em **Agosto**.

Viagem de Estudo e Passeios nos **EUA**, para maiores informações venha à **secretaria** da escola.

Rua Santa Cruz, 174 | Centro | (15) 3251-3476 / 99700-2528  
facebook.com/fiskcentrodeensino | twitter.com/escolafisk

Analisa Ap. Casseiro

Psicóloga Clínica

CRP 06/127200

Psicopedagoga Clínica

Especialista em dificuldades de aprendizagem

Convenio do Grupo Moreno



Rua Cel. Firmo Vieira de Camargo, 145 | Centro | Tatuí/SP  
(15) 3251-3487/3259-1994 | analisacasseiro@outlook.com

# Inmetro proíbe lâmpadas incandescentes de 60W

*Mudança pode gerar uma economia de 4% de toda a energia elétrica usada para abastecer residências.*



As chamadas “lâmpadas quentes” exigem um grande gasto energético para gerar pouca luz. O processo usa cerca de 5% de energia para a iluminação. Os outros 95% são somente para aquecer a lâmpada.

Para Régis Davy Lindório de Faria, Pesquisador no Grupo de Energia do Departamento de Engenharia de Energia e Automação Elétricas da Escola Politécnica da USP, a maior dificuldade, atualmente, é o custo. Ele explica que, normalmente, procuramos o que é mais barato. “Nessa questão, em especial, temos de analisar diversas questões como duração e consumo. Um incandescente comum de 60W custa em torno de R\$1,50 e dura, aproximadamente, 1mil horas. Já uma LED, a melhor alternativa no mercado, custa a partir de

20 reais, mas é uma lâmpada que dura 50mil horas e tem uma economia de energia de até 90%, então, ela acaba tendo um ótimo custo benefício”, explica.

O engenheiro do Inmetro Marcos Borges afirma em entrevista para site que, nos últimos anos, a população tem se conscientizado sobre a questão. “Em 2010, 70% dos lares brasileiros eram iluminados

por lâmpadas incandescentes. Hoje, o número se inverteu. Agora, somente 30% das residências usam as incandescentes”.

A previsão do Inmetro é que, com a saída das lâmpadas de 60W do mercado e o início da produção em larga escala de lâmpadas fluorescentes e de LED, a tendência é que os preços caiam.

E para as famílias que não têm condições de trocar tudo de uma vez, o pesquisador dá uma dica: “Façam a mudança, aos poucos, começando pelo cômodo da casa que fica mais tempo com as luzes acesas. Conforme as trocas vão acontecendo, a economia será cada vez mais visível. Trocar uma incandescente de 60W por uma LED com luminosidade equivalente, ligada por 4 horas por dia, levará à economia média de R\$36 por ano na conta de luz”, conclui.

**S.O.S.  
ELETRICISTA**

Sem tempo e com problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO  
ELETRICISTA

Atendimento Residencial  
Somente nos finais de semana.



# Atividades físicas na gravidez

*Alguns exercícios são os mais indicados para melhorar a saúde e o bem-estar das mulheres na gestação.*

**S**e você está grávida e anda reclamando de dores na lombar e falta de disposição, pode estar faltando uma atividade física

na sua rotina. Os benefícios que a atividade física traz para o corpo e para a mente, em todas as fases da vida, são indiscutíveis. No entanto, a prática de atividade física, ao longo dos nove meses, ainda gera muitas dúvidas na cabeça das gestantes. Quais modalidades fazer? Quais evitar? Quando posso começar?

Toda essa preocupação pode ser um grande engano: na maioria dos casos, a grávida não só pode como deve manter um programa de exercícios, inclusive, no último trimestre, quando as pernas costumam ficar mais inchadas e pesadas. Basta encontrar a atividade mais indicada para cada período da gestação e, para isso, antes de se exercitar, a grávida deve

conversar com o seu médico para saber se as práticas estão liberadas.

A partir da alta médica, a gestante deve procurar uma atividade que traga prazer e tranquilidade para essa fase, além de ajudar de muitas formas com alguns incômodos que acontecem durante os nove meses. Para Maria Fernanda Schifflers, professora de Educação Física, o foco da atividade física, na gravidez, deve ser a saúde da mãe e do bebê. “A ideia não é ser uma grávida sarada, mas, sim, ter uma gravidez ativa e assegurar um parto sem complicações. Minhas alunas costumam fazer atividades físicas até a última semana de gestação e os partos são menos trabalhosos”.

## Exercícios

**Alongamento** - Essencial para aumentar a flexibilidade e ajudar a relaxar os músculos que estão sobrecarregados pelas mudanças posturais na gravidez. Ele também proporciona maior agilidade e elasticidade do corpo, ajudando a prevenir lesões.

**Ioga** - A prática da ioga é ótima, pois, também, deixa a gestante mais flexível, além de tonificar os músculos e melhorar o equilíbrio e a circulação. A modalidade trabalha com técnicas de respiração e relaxamento que podem ser, extremamente, úteis na hora do parto, e ajuda a aliviar o estresse.

**Hidroginástica** - Ainda é a atividade mais indicada pelos médicos. Os benefícios para as gestantes, principalmente, no último trimestre, devido à ação da pressão hidrostática, que age como se fosse uma grande meia elástica no organismo em imersão, o que diminui o inchaço dos membros inferiores.

**Caminhada** - caminhar em esteira ou ao ar livre é um exercício sem impacto, liberado para gestantes que não faziam exercícios. É uma modalidade muito recomendada pelos médicos, por ser uma atividade simples, que não requer um nível de aptidão elevado.

**Musculação** - Apesar de parecer incompatível com a gestação, a musculação pode, sim, ser adotada na gravidez, especialmente, se a mulher já praticava a modalidade.





REDE CAETANO em CODE

# CAETANO

Materiais p/ Construção

Ofertas válidas de  
**1 a 28 de Agosto/2015**  
ou enquanto durarem nossos estoques



# CONSTRUÇÃO & REFORMA

Venha conferir nossas  
**SUPER OFERTAS!**



Votorantim Cimentos

Cimento VOTORAN CP III 50 kg

por apenas  
à vista **R\$20,99**  
ou em 3x de R\$7,21 | ou em 10x de R\$2,40



silicate

Plastificante Mineral LIGA Sc 20 kg

por apenas  
à vista **R\$5,49**  
ou em 3x de R\$1,89 | ou em 10x de R\$0,63



Votorantim Cimentos

Cimento RIBEIRÃO CP II 50 kg

por apenas  
à vista **R\$23,49**  
ou em 3x de R\$8,07 | ou em 10x de R\$2,69

Cimento com frete grátis até 10km do local da compra. Acima dessa distância, consulte frete na loja.

Não fique este impresso em suas publicações, mantenha a cidade limpa. Fotos ilustrativas. Reservamos-nos o direito de corrigir eventuais erros de impressão. Fotos meramente ilustrativas. Não nos responsabilizamos por eventuais erros de impressão e reservamos-nos o direito de corrigir eventuais erros de impressão. válidas por tempo limitado ou enquanto durarem nossos estoques. Não fique este impresso em suas publicações. Mantenha a cidade limpa.

Acesse nosso site: [www.redecaetano.com](http://www.redecaetano.com)

Treliça Pesada H-8 12mt



por apenas  
à vista **R\$29,90**  
ou em 3x de R\$10,27 | ou em 10x de R\$3,42



Telha de Barro Romana ou Portuguesa CONQUISTA (17 pç p/m²)

por apenas  
à vista **R\$899,90**

ou em 3x de R\$309,25 | ou em 10x de R\$103,08



Telha Esmaltada Americana Karina Palha (11,4 pç p/m²)

por apenas  
à vista **R\$2,39**  
ou em 3x de R\$0,82 | ou em 10x de R\$0,27

\*Frete grátis até 10km do local da compra

KARINA telhas grau esmaltadas



Telha Eternit/Brasilit

Telha 4mm 2,44x0,50m  
por apenas  
à vista **R\$10,99**

|                   | à vista em 2x              | ou em 3x de | ou em 10x de |
|-------------------|----------------------------|-------------|--------------|
| 4mm - 2,44x0,50mt | por apenas <b>R\$10,99</b> | R\$3,78     | R\$1,26      |
| 5mm - 2,13x1,10mt | por apenas <b>R\$32,99</b> | R\$11,34    | R\$3,78      |
| 5mm - 2,44x1,10mt | por apenas <b>R\$37,99</b> | R\$13,05    | R\$4,35      |
| 6mm - 1,83x1,10mt | por apenas <b>R\$34,99</b> | R\$12,03    | R\$4,01      |
| 6mm - 2,44x1,10mt | por apenas <b>R\$45,99</b> | R\$15,80    | R\$5,27      |

TELHADO

Telha de Concreto Cinza Eurotop (10,4 pç p/m²) por apenas

à vista **R\$2,09**  
ou em 3x de R\$0,72 | ou em 10x de R\$0,24



EUROTOP

Laje Treliça p/Forro H8 c/Capa 30 cm por apenas

à vista **R\$19,49**  
ou em 3x de R\$6,70 | ou em 10x de R\$2,23



\*Frete grátis até 10km do local da compra

Tijolos, blocos, telhas e laje com frete grátis até 10km do local da compra. Acima dessa distância, consulte frete na loja.



Bloquinho Cerâmica CAETANO 11,5x14x24cm milheiro por apenas

à vista **R\$399,90**  
ou em 3x de R\$137,43 | ou em 10x de R\$45,81



Tijolo Baiano Cerâmica CAETANO 9x19x19cm milheiro por apenas

à vista **R\$399,90**  
ou em 3x de R\$137,43 | ou em 10x de R\$45,81

\*Frete grátis até 10km do local da compra



Bloco Cerâmica CAETANO 14x19x29cm milheiro por apenas

à vista **R\$949,90**  
ou em 3x de R\$326,43 | ou em 10x de R\$108,81

\*Frete grátis até 10km do local da compra



Vitrô de Correr Central Facilita c/Grade Elo 1,0x1,5 Ref. 3545-0 **por apenas** **R\$589,90** à vista  
ou em 6x de R\$101,36 | ou em 10x de R\$67,57



Veneziana de Correr Central Facilita c/Grade Elo 1,0x1,5 Ref. 2760-0 **por apenas** **R\$599,90** à vista  
ou em 6x de R\$103,08 | ou em 10x de R\$68,72



Vitrô Correr Lucasa Básica Premium c/Grade Elo 1,0x1,5 3299-0/3127-0 **por apenas** **R\$279,89** à vista  
ou em 6x de R\$48,09 | ou em 10x de R\$32,06



Porta de Abrir Laminada LUCASA Básica Premium 2,15x0,85 mt Ref. 1414/1424-1E 1414/1424-2D **por apenas**

**R\$359,90** à vista  
ou em 6x de R\$61,84 | ou em 10x de R\$41,23



Porta de Abrir Mista Basculante LUCASA Básica Premium 2,15x0,85 Ref. 1343-1/1346-1E 1343-2/1346-2D **por apenas**

**R\$379,90** à vista  
ou em 6x de R\$65,28 | ou em 10x de R\$43,52



Porta de Abrir Postigo LUCASA Básica Premium c/Gr. Elo 2,15x0,85 Ref. 1358-1/1385-1E 1358-2/1385-2D **por apenas**

**R\$449,90** à vista  
ou em 6x de R\$77,30 | ou em 10x de R\$51,54



Veneziana de Correr Lucasa Básica Premium c/Gr. Elo 1,0x1,5 Ref. 2132-0/2402-0 **por apenas** **R\$369,90** à vista  
ou em 6x de R\$63,56 | ou em 10x de R\$42,37



**PORTAS & BATENTES**

**Barauna** Amarelo de Madeira  
Batente Angelim Amarelo BARAUNA 3,5x14cm 70 ou 80cm **por apenas** **R\$89,90** à vista  
ou em 6x de R\$15,45 | ou em 10x de R\$10,30

**Barauna** Amarelo de Madeira  
Guarnição Angelim Reforçada BARAUNA Ouro Bico de Pato **por apenas** **R\$39,90** à vista  
ou em 6x de R\$6,86 | ou em 10x de R\$4,57

**ABRILAR** MADEIRA E ALUMÍNIO  
Porta Lisa Encabeçada ABRILAR Mogno/Imbuia 70/80 cm **por apenas** **R\$109,90** à vista  
ou em 6x de R\$18,88 | ou em 10x de R\$12,59

Curta nossa página oficial /redecacetano

**FECHADURAS & DOBRADIÇAS**

**URSICH**  
Dobradiça F Zincada URSICH c/3 pçs 3 1/2 1840-FZ **por apenas** **R\$6,90** à vista  
ou em 6x de R\$1,19 | ou em 10x de R\$0,79

**stam**  
Fechadura STAM Tetra Inox 1800/21 **por apenas** **R\$79,90** à vista  
ou em 6x de R\$13,73 | ou em 10x de R\$9,15

**stam**  
Fechadura STAM Interna Inox 1810/21 **por apenas** **R\$42,90** à vista  
ou em 6x de R\$7,37 | ou em 10x de R\$4,91

**stam**  
Fechadura STAM Externa Inox 1820/21 **por apenas** **R\$42,90** à vista  
ou em 6x de R\$7,37 | ou em 10x de R\$4,91

**Nossas LOJAS**



# Mudanças no horário eleitoral. O que muda?

*Horário eleitoral mais curto questiona se haverá mudanças no rumo da política no Brasil.*

**D**eputados aprovaram, no último mês de julho, novas regras para as campanhas eleitorais. Entre elas o horário eleitoral, que vai ficar mais curto.

As mudanças foram aprovadas, em votação simbólica, com o texto base do projeto de lei da reforma política com mudanças infraconstitucionais – que não alteram a Constituição. A duração, o tempo da campanha eleitoral, vai diminuir de 90 para 45 dias. O horário eleitoral gratuito, no rádio e na TV, também vai encolher de 45 para 35 dias. Encolhe, também, o tempo da propaganda nas eleições para deputados, senadores, gover-

nadores e presidente. A redução será de uma hora e 20 minutos por semana. Diariamente, serão dois blocos de 25 minutos por dia e mais 70 minutos durante a programação.

Já nas eleições municipais, o tempo total aumenta 40 minutos por semana. Serão dois blocos de dez minutos por dia, mais 70 minutos distribuídos em inserções ao longo da programação.

O relator da reforma, deputado Rodrigo Maia (DEM-RJ), explicou que o corte no bloco de horário eleitoral foi compensado pelo aumento de inserções, que são pequenos anúncios de candidatos transmitidos no intervalo comercial.

Um dos artigos torna obrigatório que as emissoras de rádio e TV chamem para os debates os candidatos de partidos que tenham,

pelo menos, nove deputados federais. Atualmente, a regra exige somente um deputado federal. Nesse caso, se aprovada, a ex-senadora Marina Silva (PSB) seria retirada dos debates eleitorais.

O projeto torna ainda obrigatória a realização de novas eleições quando houver cassação do eleito ou anulação de mais de 50% dos votos para evitar a posse do segundo colocado.

Essas regras novas ainda não são definitivas. Os deputados ainda têm que votar destaques e emendas. São alterações pequenas no texto. E o que for aprovado na Câmara ainda precisa passar pelo Senado.







**Qualidade de Vida**



# Detoxificação

*A dieta que tem como função eliminar as toxinas do organismo.*



**A** matéria sobre a dieta detox, do programa Fantástico, da Rede Globo, no mês passado, provocou várias discussões e polêmicas. Infelizmente, o conceito técnico de detox foi muito banalizado, pois esse processo vai muito além da ingestão de suquinhos verdes, não é isso que irá retirar todas as impurezas do seu organismo. É uma estratégia muito mais complexa e, ao mesmo tempo, muito eficaz.

A detoxificação é um processo que tem a função de eliminar as toxinas do organismo, os chamados xenobióticos, que, muitas vezes, ingerimos e o nosso organismo, por esse excesso de consumo, começa acumular. Essas substâncias tóxicas se originam devido ao uso abusivo de fármacos, consumo de

industrializados e vegetais ricos em agrotóxicos, os quais precisam ser eliminados do nosso organismo. Os órgãos responsáveis por essa eliminação, naturalmente, são o fígado (60%) e o intestino (20%), mas há, também, outros órgãos (20%).

A dieta de detoxificação tem como objetivo principal dar um suporte necessário para esses órgãos, através de restrição de alimentos industrializados (com corantes, aditivos químicos, conservantes) e eliminação dos alimentos alergênicos (principalmente o leite, glúten), e a redução dos alimentos “congestionantes” (inflamatórios) como a farinha branca, gorduras trans, açúcar, caféina, adoçante, carne de frango e vermelha, industrializados, embutidos, substituindo por alimentos naturais, orgânicos, sem aditivos químicos e aumentando o consumo de alimentos “descongestionantes”/detoxificantes e anti-inflamatórios como: vegetais verde-escuros, frutas, limão, sementes, gengibre, frutas vermelhas, chá verde, cúrcuma, oleaginosas, entre outros.

Os sinais e sintomas mais comuns do paciente que apresenta excesso de toxinas no organismo são: ansiedade, irritabilidade, tonturas, déficit de memória, concentração ruim, múltiplas hipersensibilidades, fadiga generalizada, constipação/obstipação, digestão lenta, dores de cabeça, enxaqueca, dificuldade de emagrecimento, entre outros.

É muito importante lembrar, também, que o plano alimentar detoxificante deve ser elaborado por uma nutricionista, no qual será avaliada a necessidade de cada indivíduo e quais alimentos podem ser consumidos e o tempo de duração da dieta.

Roberta Lorenzetti Lourenço  
Nutricionista - CRN 22509

# estilo veg

ALIMENTOS FUNCIONAIS



PRODUTOS NATURAIS, ORGÂNICOS, SEM GLÚTEN,  
SEM LACTOSE, DIET, LIGHT, INTEGRAIS, FUNCIONAIS  
E ALIMENTOS VEGETARIANOS E VEGANOS

Belive  
be free

GOOD SOY

bio<sup>2</sup>  
organic

GOSHEN

Berti  
gluten free

MONAMA

AMINNA  
SEM GLÚTEN

zeromilk

la Pianezza  
COMARTE

Verde Campo

RisoVita  
bebida de arroz

BemNutrir  
Alimentos sem glúten

RUA: CAPITÃO LISBOA, 1 129 - CENTRO - TATUÍ/SP - (15) 3251-5714



ESTILOVEG



ESTILOVEG

LETICIA@ESTILOVEG.COM.BR

# “Mente Sadia: Corpo Sadio”

*Tratamento e prevenção de estresse e depressão,  
através da Terapia.*

**M**anter mente e corpo sadio, é, sem sombras de dúvidas, primar pela qualidade de vida, que é um conjunto de ações que envolvem diagnóstico, implantação de melhorias e inovações da rotina, dentro e fora do seu cotidiano, visando proporcionar condições plenas de desenvolvimento humano.

Devido à rotina do dia a dia, muitas pessoas se deixam contaminar pelo estresse, e, em muitos casos, não se dão conta de que estão ficando doentes.

É muito importante ficar atento aos sintomas que ele causa, muitas vezes, indescritíveis. Ele pode ser caracterizado por sensações de medo, desconforto, preocupação, irritação, frustração, indignação.

Isso pode ser gerado por diversas razões, como, por exemplo: o início de um emprego novo ou escola nova, mudar-se para uma casa nova, casar-se, ter um filho, terminar um relacionamento, uma doença, seja com você ou com um amigo ou ente querido... Os sentimentos de estresse e ansiedade são comuns em pessoas que se sentem deprimidas e tristes também.

Alguns medicamentos podem provocar ou piorar os sintomas de estresse, como, por exemplo: medicamentos para tratar asma, tireoide, resfriado, pílulas dietéticas, produtos com cafeína, cocaína, álcool e tabaco. Além disso, muitas vezes, a causa para o estresse é desconhecida.

Para ajudar a combater este mal, muitas

pessoas optam pela terapia. Mas o que é fazer terapia? Assim, a resposta se torna simples: Por você, para você e também pela sua família, pelos que vieram antes e pelos que virão.

Já sabemos que estresse é o mal do século e sabemos também que, nesta vida, tudo acontece a partir daquilo que pensamos, sentimos e, acima de tudo, da forma como reagimos a estes pensamentos e sentimentos: as nossas ações; e assim fica muito claro como tudo isto se encontra interligado.

O processo terapêutico oferece, àquele que já se encontra preparado, a possibilidade de rever velhos padrões, estabelecer novos objetivos, desenvolver novas habilidades e, acima de tudo, criar condições para relacionamentos mais saudáveis, ou seja, a terapia oferece muitos fatores positivos ao bem-estar. Comece, agora, a buscar a qualidade de vida, faça terapia.

Márcia Janaína de Campos  
Psicóloga  
CRP - 78705

Fernanda Pereira dos Santos  
Psicóloga  
CRP - 06/124473

## Stimulus Terapias Integradas

Fisioterapia . Fonoaudiologia . Musicoterapia . Psicologia . Psicopedagogia . Terapia Ocupacional

Com a finalidade de integrar em um único lugar uma equipe multiprofissional qualificada com uma nova visão de tratamento, que observa o paciente como um todo, isso é integração. Terapia interdisciplinar aliada a um tratamento de alto nível.

Roberta Soares de Barros Florencio  
Musicoterapeuta  
(Especialista em TGD - Autismo)  
APEMESP 0495

Janieire S. Rosa  
Fisioterapeuta  
CREFITO 3/97628-F

Ingled de Castro Elías Abrame  
Fonoaudióloga  
CRFª 15493

Fernanda Monteiro Rossi  
Psicóloga  
CRP 06/101720



Ana Paula Camargo Orsi  
Terapeuta Ocupacional  
Formação em Integração Sensorial  
CREFITO 3/13049-TO

Fernanda Pereira dos Santos  
Psicóloga  
CRP 06/124473

Eliege Miranda  
Fonoaudióloga  
CRFª 14422

Suelen Cristina da Silva Barros  
Pedagoga  
Especialista em Educação Especial

# Quais as vacinas que os adultos precisam tomar?

*Sarampo, pneumonia  
e outras doenças prejudicam a imunidade mesmo na  
idade adulta*

**Q**uando é hora dos filhos tomarem vacina, ninguém hesita, mas, na hora de cuidar da própria saúde, muitos adultos desprezam este cuidado e acabam deixando-a em segundo plano. Em todas as fases de nossa vida, porém, estamos sujeitos a infecções que, se não forem prevenidas, podem causar graves problemas de saúde.

No caso das bactérias, a vacinação é feita para controlar surtos epidemiológicos. Já no caso dos vírus, a imunização dura a vida toda, sendo necessárias apenas algumas doses de reforço, para garantir que a doença não volte. E por conta disso, a Revista Hedar traz as principais vacinas que todo adulto precisa tomar.

## **Difteria e Tétano**

Causada por bactérias, a difteria afeta o sistema respiratório e causa febres e dores de cabeça. Em casos graves, pode evoluir para uma inflamação no coração. Já o tétano é causado a partir da toxina da bactéria e compromete os músculos e leva a espasmos. A musculatura respiratória é sempre um das mais comprometidas.

### **Quando tomar?**

A primeira parte da vacinação da dT é feita em três doses e, geralmente, elas são tomadas na infância. Depois delas, o reforço deve ser feito a cada dez anos.

## **Sarampo, Caxumba e Rubéola**

O sarampo é caracterizado por manchas vermelhas no corpo e transmitida por via respiratória. A caxumba é conhecida por deixar o pescoço inchado, também tem transmissão por via respiratória. Nos adultos, costuma ser mais grave do que em crianças. Já a Rubéola é caracterizada por aumento dos gânglios do pescoço e por manchas avermelhadas na pele, é mais perigosa para gestantes.

### **Quando tomar?**

O adulto deve tomar a tríplice-viral, se ainda não tiver recebido as duas doses recomendadas para a imunização completa. Mulheres, que pretendem ter filhos e não foram imunizadas ou nunca tiveram rubéola, devem tomar a vacina um mês antes de engravidar.

## **Pneumonia**

Entre os principais sintomas dessa inflamação dos pulmões estão febre alta, suor intenso, calafrios, falta de ar, dor no peito e tosse com catarro.

### **Quando tomar?**

Adultos com doenças crônicas em órgãos

como pulmão e coração, que costumam ser alvos mais fáceis para o pneumococo. É a única vacina do calendário que não é oferecida em postos de saúde.

## **Febre Amarela**

Transmitida por mosquito, tem como principais sintomas febre, dor de cabeça, calafrios, náuseas, vômito, dores no corpo, icterícia (pele e olhos amarelados) e hemorragias.

### **Quando tomar?**

Pessoas que moram em locais de risco devem tomar a vacina a cada dez anos, durante toda a vida. Quem for para um dos 120 países que exigem a vacinação, precisa ser vacinado pelo menos dez dias antes da viagem.

## **Gripe**

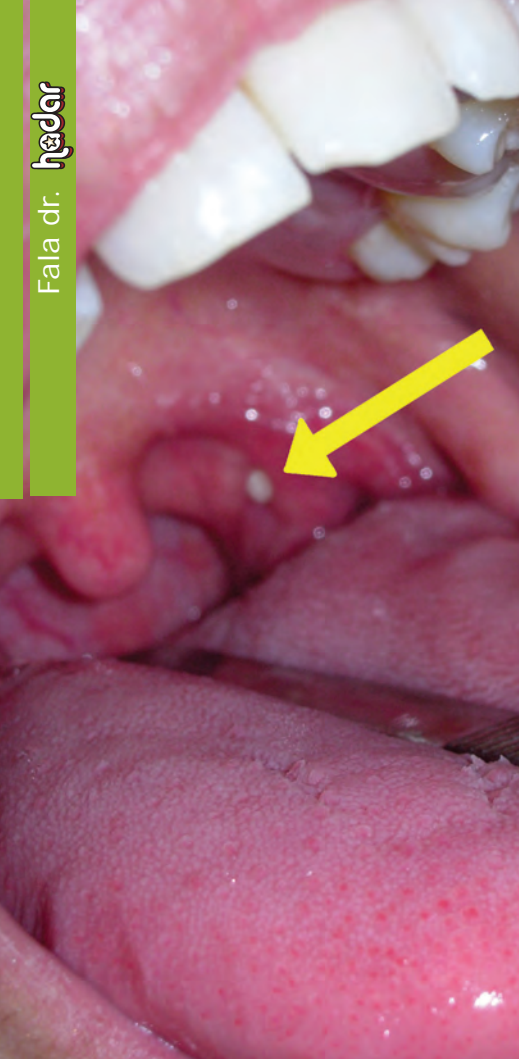
Transmitida por via respiratória, leva a dores musculares e a febres altas. Seu ciclo costuma ser de uma semana

### **Quando tomar?**

É possível se vacinar em qualquer época. Quem preferir, pode esperar os meses de campanha de vacinação dos idosos.



# Você sabe o que são Cáseos?



Os cáseos, também chamado de caseum, tonsilolito ou, popularmente, bolinhas na garganta, são resíduos de alimentos e descamação de células da mucosa oral que acumulam nas criptas amigdalíneas. Tais criptas são como se fossem poros, onde se acumulam restos alimentares ou de descamação de mucosa, que, uma vez em processo de fermentação pelas enzimas locais, adquirem o formato de uma massinha branca de odor, às vezes, forte e desagradável.

Os principais sintomas são mau hálito, sensação de corpo estranho e processo inflamatório, mas sempre deve ser procurado um médico otorrinolaringologista para avaliação. Como pode apresentar-se com dor local por compressão, em alguns casos, o paciente acha que está com uma infecção. Esta enfermidade pode ocorrer em qualquer idade, inclusive em indivíduos que nunca tiveram sintomas nas amígdalas.

A presença de cáseos pode favorecer o aparecimento de inúmeras desordens bucais e sistêmicas, como a saburra lingual, a doença periodontal, mau hálito (halitose), amigdalites, entre outras, além de afetar as relações interpessoais (profissão, casamen-

to e vida em sociedade) devido à alteração no hálito que ele provoca. Para saber se ela está causando halitose, basta fechar a boca, massagear ou apertar a região do pescoço onde ficam as amígdalas e depois soprar para que alguém sinta a cheiro exalado.

Para o tratamento, é recomendado procurar um otorrinolaringologista para realizar o diagnóstico correto e prescrever o melhor tratamento. Segundo a Dra. Luciana Lucatto Baida Moussalem, CRM 129777, Médica Otorrinolaringologista, o tratamento pode ser clínico com a melhora da higiene oral com gargarejos, uso de enxaguante bucal, aumento da ingestão hídrica e até a tentativa de remoção cuidadosa para diminuição ou inibição do desenvolvimento dos cáseos. “Quando não se tem uma boa resposta, o tratamento cirúrgico pode ser uma alternativa. A cirurgia realizada nesses casos é a Tonsilectomia ou Amigdalectomia”.

A principal dica de ouro de 10 entre 10 dentistas é manter uma boa higiene oral. O “combo” escovação, fio dental e enxaguante bucal colabora e muito para que as bactérias não sejam bem-vindas em sua boca, afastando de vez a possibilidade de sua garganta ficar inflamada.

*Muito desconhecida pelo nome, essa doença pode te deixar em “maus lençóis” perto das pessoas.*

Rebeca Kuntz

15 99612.2334 15 3251.1570

kuntzrebeca@gmail.com Rebeca Kuntz

Rua Cônego Demétrio, 117 Centro Tatui SP

INAUGURAÇÃO DO ESTÚDIO  
14/08/2015

Estrutura para atender você e sua família!  
Venha conhecer!

Fotografia Social (Aniversários, Confraternizações, etc...)  
Fotografia Infantil (Acompanhamento, Ensaio, etc...)  
Fotografia de Família (Ensaio, Gestante, etc...)  
Design e Diagramação de Álbuns

# LYRIC

Um novo conceito em  
Aparelhos Auditivos.

O *Lyric* é um aparelho revolucionário, de inovação da tecnologia da saúde auditiva, bem diferente dos aparelhos convencionais, pois ele pode ser usado 24 horas por dia, sete dias por semana, sem necessidade de manutenção, de trocar a pilha e de retirar da orelha. Ele pode ser utilizado em atividades do dia a dia como falar ao telefone, tomar banho, praticar esportes e até mesmo dormir. Uma vez colocado, o *Lyric* é totalmente invisível e a pessoa que o utiliza pode usufruir de todas as situações auditivas de sua vida esquecendo que está usando um aparelho auditivo.

O *Lyric* é posicionado de forma confortável no canal auditivo, durante uma consulta de rotina por um profissional de saúde auditiva especialmente treinado. Não é necessária qualquer cirurgia ou anestesia. Por ser colocado próximo ao tímpano, o *Lyric* aproveita a anatomia natural do ouvido para

ênfatisar a voz, minimizar ruídos de fundo e fornecer qualidade sonora natural. A colocação no fundo do canal auditivo também ajuda os usuários do *Lyric* a perceber melhor a direção e a localização dos sons. Com o *Lyric*, a audição é proporcionada sem esforço, de maneira contínua e prolongada, durante todo o dia e toda a noite, sem interrupções. Ele é programado de acordo com as necessidades auditivas específicas de cada paciente e este pode ligar e desligar o aparelho, bem como ajustar seu volume quando quiser e se necessário.

Aproximadamente, metade das pessoas com perda auditiva pode ser candidata ao *Lyric*. Um profissional de saúde auditiva treinado no *Lyric* deve avaliar o grau da perda auditiva, o tamanho e a forma do conduto auditivo, as condições médicas e o estilo de vida de cada um para determinar se o ele é a melhor opção para as necessidades auditivas e de estilo de vida da pessoa com perda de audição.

Maura Regina Laureano  
Fonoaudióloga

47



Maura Regina Laureano  
Fonoaudióloga - CRFa 8353/SP  
Mestre em Psicologia - USP  
Doutora em Ciências - UNIFESP

Rua Cel. Fernando Prestes, 487  
Itapetininga | SP - CEP: 18200-230

(15) 3537-0637 / 99736-0637  
ou fonec@hotmail.com.br  
ou www.fonec.com.br

FORRESULTS

## A Bruna está usando **aparelhos auditivos**. Você acredita?

Phonak Lyric pode ser usado ao dormir,  
tomar banho e praticar esportes.

- 24h por dia, 7 dias por semana
- Sem trocar as pilhas
- 100% invisível



Agora tem  
Lyric na  
região

Bruna,  
cliente Audium e  
usuária do Lyric



Consulte o seu médico

Ligue (15) 3537-0637  
ou acesse [www.audiumbrasil.com.br](http://www.audiumbrasil.com.br)



# Hidratação é aliada da pele durante o inverno

*Lábios, mãos, joelhos,*

*cotovelos e pés merecem atenção especial no inverno.*

**B**asta a temperatura cair para a pele ficar seca, áspera e irritada. A pele é uma interface em que as trocas com o meio ambiente são uma constante. Em ambientes úmidos e quentes, ela, em geral, é mais lubrificada e transpira mais. Já em ambientes secos e/ou frios, a pele perde água em troca com o ambiente, ficando, assim, desidratada.

Um fator que influencia o ressecamento corporal é o banho mais quente, que remove a oleosidade natural da pele mais intensamente, diminuindo a sua umidade. Por isso, a principal recomendação dos dermatologistas, nesta época, é reforçar o uso de hidratantes, especialmente logo após o banho e de modo generoso. "Áreas como o rosto, mãos e pernas são as que mais sofrem, pois estão mais



expostas ao frio e ao vento, que favorecem a retirada da proteção natural da pele, deixando-a mais vulnerável e irritada", explica a médica dermatologista Christiana Blattner,

CRM 53850, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

Para continuar linda no frio, é necessário investir na boa hidratação e tomar alguns cuidados extras, como não abandonar o filtro solar e evitar o uso de buchas. Uma recomendação da dermatologista é preferir banhos mornos e rápidos, para evitar que a água quente retire a gordura da pele. Vale, ainda, manter o uso diário do protetor solar, pois os raios ultravioletas se mantêm no inverno, mesmo que em menor intensidade, e abusar dos hidratantes labiais, para evitar o ressecamento e rachaduras nos lábios.

A dermatite seborreica é uma das doenças de pele mais comuns no inverno, e não se limita ao couro cabeludo. "A dermatite é comum em partes do corpo em que há maior produção de óleo pelas glândulas sebáceas, como sobrelhas, barba, peito, costas e dobras da pele, além do couro cabeludo". Segundo a dermatologista, o problema é mais frequente em pessoas com peles ressecadas e se manifesta na forma de coceira, descamação e vermelhidão.

É recomendado, também, o uso de sabonetes apropriados para as áreas mais ressecadas. Como a hidratação também é feita de dentro para fora, deve ser feita a ingestão de, ao menos, dois litros de água por dia. Reforçar a alimentação com frutas ricas em água, como laranja, melão, manga e melancia também é uma opção.



**Personal Pharma**  
Uma fórmula personalizada  
[www.personalpharma.com.br](http://www.personalpharma.com.br)



Elmec

Imagem meramente ilustrativa.

## Hydrat-In 72h<sup>®</sup>

- Age de dentro para fora da pele;
- Hidratação por até 72 horas;
- 100% natural, livre de conservantes;
- Restaura a vitalidade, conforto e luminosidade da pele;
- Impede o ressecamento facial e corporal.

Consulte um especialista.





# Cultura



# Folclore – Cultura popular brasileira



*Conjunto de tradições culturais que faz com que o Brasil seja quem ele realmente é.*

Muita gente não dá muita atenção para datas comemorativas que não são feriados, pois não se importam com seu conteúdo histórico. Mas a verdade é que são essas datas que fazem com que a história do país seja contada para as futuras gerações.

E o Dia do Folclore não poderia ser diferente. Oficializado, em 1965, pelo Congresso Nacional, a data é comemorada em 22 de agosto, e é uma singela homenagem à cultura popular brasileira. No Estado de São Paulo, um decreto estadual instituiu agosto como o mês do folclore. A palavra folclore tem origem no inglês antigo, sendo que “folk” significa povo e “lore” quer dizer conhecimento, cultura.

O folclore brasileiro, portanto, é a cultura de nosso povo e não há nada mais nacional do que ele. Afinal, ele é, precisamente, o conjunto das tradições culturais dos conhecimentos, crenças, costumes, danças, canções e lendas dos brasileiros de norte a sul. Formada pela mistura de elementos indígenas, portugueses e africanos, a cultura popular brasileira é riquíssima. Mas para que um certo costume seja, realmente, considerado folclore, dizem os estudiosos que é preciso que este seja praticado por um grande número de pessoas e que também tenha origem anônima.

Toda criança aprende, na escola, sobre o folclore brasileiro. Um dos aspectos mais interessantes dele são os seres sobrenaturais que povoam as lendas e as superstições da gente mais simples. Quem não se lembra das histórias do Saci, Curupira, Mula-sem-cabeça, Lobisomem, entre outros?

O mais popular é o Saci, um negrinho de uma perna só, que usa um barrete vermelho, fuma cachimbo e adora travessuras, como apagar lampiões e fogueiras ou dar nó nas crinas dos cavalos.

Mas não é só de história que o folclore brasileiro vive. Na área musical, por exemplo, são inúmeros e variados os ritmos e melodias desenvolvidos em nosso país. Tem o caso do frevo, do baião, do samba, do pagode, da música sertaneja. Há, ainda, as danças típicas das festas populares, como o bumba-meu-boi, o forró, a congada, a quadrilha e - é claro - o próprio carnaval, um verdadeiro símbolo de nosso país.



**Clínica Koza**

Um compromisso com você e sua saúde!  
Há gerações cuidando da saúde bucal.



**TRATAMENTOS**

Implantes  
Próteses

Facetas Laminadas

Lentes de Contato

Clínica Geral

Carga Imediata



Dr. Akira Koza  
CROSP 92631

Cirurgião Dentista e  
Técnico em Próteses Dentárias



Dra. Naomi Koza  
CRO 108096

Odontopediatria  
Clínica Geral

**São Paulo**

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

**Tatuí**

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

# Vento Mensageiro

O vento sopra de longe,  
Fazendo a lua chorar,  
A noite tremer de frio  
E a estrelinha soluçar.

O vento as folhas espalha,  
Tontas e alvoroçadas.  
Flutuam na escuridão,  
Sozinhas, amedrontas.

O vento bate no barco,  
Levando-o pra alto mar.  
Ondas fortes e espumantes  
Fazem o barco naufragar.

O vento continua zunindo,  
Causando perturbação.  
Meu amor de susto acabou partindo.  
Eu fiquei na solidão.

Vento que voa longe  
Leve meu pensamento  
Até a pessoa ausente,  
Que é meu contentamento.

Maria do Carmo Marques Ramos  
(Carminha)

Você não precisa mais espiar  
a revista dos seus vizinhos.

*Agora, você pode assinar a Revista Hadar  
e desfrutar de uma boa leitura onde desejar.*



\*Consultar regulamento interno

Emec

**Semestral: R\$59,90\***

**Anual: R\$89,90\***

**Contato: 15 3259-7014**

**15 3259-4543**

**falecom@revistahadar.com.br**

# Cuba é o 1º país a eliminar HIV de mãe para filho

*Segundo OMS, o que explica essa situação é o sistema eficiente de cuidados primários.*

**A** cada ano, cerca de 1,4 milhão de mulheres com HIV engravidam. Existe a chance de transmitirem a doença ao bebê durante a gestação, parto ou amamentação, caso não haja tratamento, e essa chance varia de 15% a 45%. E é por isso que foi com grande alegria que a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou, no último mês de junho, que Cuba é o primeiro país do mundo a eliminar a transmissão do vírus da aids (HIV) e da sífilis de mãe para filho.

Foi vencida uma grande batalha na luta contra a aids”, afirmou, em coletiva de imprensa, a diretora da Organização Pan-americana da Saúde (OPS, o escritório regional da OMS), Carissa Etienne. Eliminar a transmissão vertical do HIV “representa um grande passo para Cuba rumo a uma geração livre de aids”, completou.

A OMS tem um padrão para conceder a certificação como a de Cuba. Para considerar a eliminação da transmissão materno-infantil do HIV é necessário o registro de menos de dois bebês infectados para cada 100 nascidos de mães portadoras do vírus. Já no caso da sífilis, é menos de um caso para cada 2 mil nascimentos.

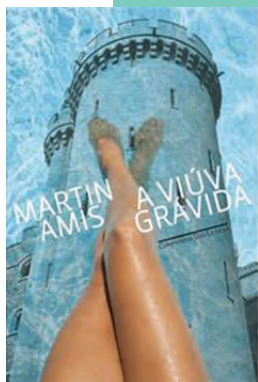
Para que isso fosse possível, Cuba implementou, nos últimos anos, medidas como a assistência pré-natal precoce e exames de HIV e sífilis, tanto para as mulheres grávidas como para os pais. Também oferece tratamento às mulheres cujo teste dá positivo e a seus bebês, além de fomentar medidas de prevenção, como o uso de preservativos.

Com todo esse tratamento, o risco inicial de transmissão é, praticamente, eliminado, caindo para pouco mais de 1%, quando a mãe é tratada com antirretrovirais durante a gravidez e o bebê recebe o mesmo tipo de tratamento a partir do nascimento.

Como resultado, refletido, agora, na certificação oficial da OMS, Cuba registrou, em 2014, apenas os casos de dois bebês que nasceram com HIV e outros cinco com sífilis congênita. O número de bebês que nascem soropositivos, no mundo, vem caindo, gradativamente, a cada ano. Em 2009, foram cerca de 400 mil, e desabou para 240 mil, em 2013.



## RECOMENDADO

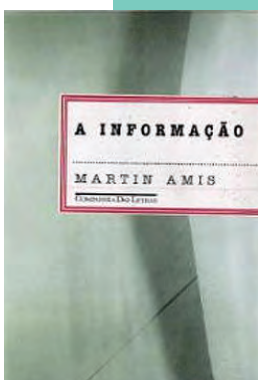


### A VIÚVA GRÁVIDA

**AUTOR:** Martin Amis

**EDITORA:** Companhia Das Letras

Três estudantes da Universidade de Londres passam férias num castelo. Lily namora Keith Nearing, entretanto, Keith só tem olhos para a bela Scheherazade, para suas medidas e seus inocentes banhos de sol à beira da piscina. À maneira de uma divertida e apimentada comédia de costumes, o novo romance de Amis nos situa, de início, entre uma galeria variada de personagens que tateiam por um mundo em transformação radical. Mas trinta longos anos são necessários até que o verão de 1970 alcance um Keith Nearing já cinquentenário. E sobre cada um deles paira uma sombra trágica.



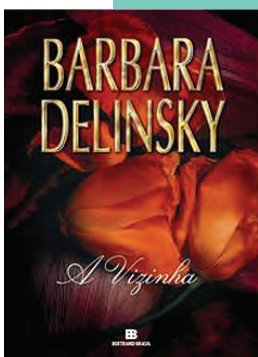
### A INFORMAÇÃO

**AUTOR:** Martins Amis

**EDITORA:** Companhia das Letras

Colegas desde os tempos de universidade, Richard Tull e Gwyn Barry são escritores; o primeiro, habituado a bater o amigo por anos a fio em natação, tênis, xadrez, poder de sedução sobre espécimes femininos e brilho intelectual, vê-se na situação de inverter os papéis com o segundo.

Corroído pelo despeito e pela inveja, antecipando o dia em que ficará para trás em tudo, Richard recorre aos meios e indivíduos mais ignóbeis para cunhar o personagem definitivo do covarde erudito.



### A VIZINHA

**AUTOR:** Barbara Delinsky

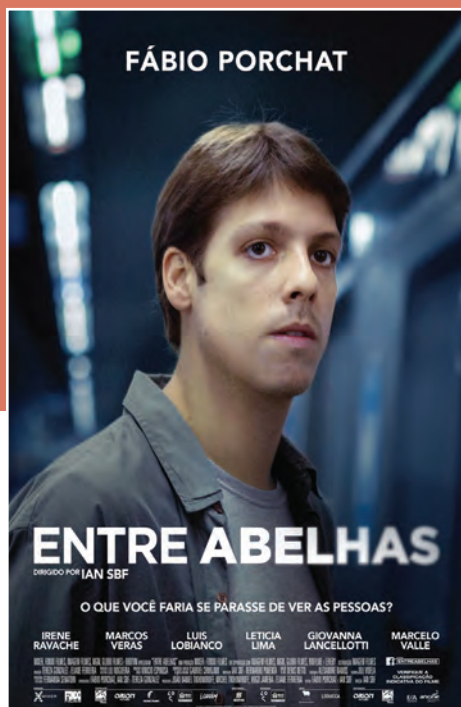
**EDITORA:** Bertrand Brasil

Numa encantadora rua sem saída, três casais, vivendo uma relação, descobrem sua harmonia desfeita quando uma jovem vizinha, viúva e descomprometida, aparece grávida. Quem é o pai? Será um dos três maridos? É uma história que mescla confiança, ciúme e a luta para manter vivo o amor. Um a um, os casais se retraem, fazendo uma avaliação de seus relacionamentos e das lealdades que eram consideradas eternas. Em cada caso, essa análise revela uma fraqueza, e para cada esposa a situação se transforma num tipo de crise que força a tomar uma decisão, que pode resultar no fortalecimento ou na dissolução do casamento.

  
**JOSUÉ MOTA**  
 FOTOGRAFIA E CINEMA

site [www.josuemota.com](http://www.josuemota.com) 15.997302150 15.997210616  
 R. Conego Demétrio 391  
 Centro Tatui - SP

blog [www.josuemota.com.br](http://www.josuemota.com.br)  
 contato@josuemota.com 15.997387483 11.998160565  
 R. Milton Morozoni Vagner 193  
 Campolim Sorocaba-SP



### ENTRE ABELHAS

Coisas estranhas começam a acontecer na vida de Bruno (Porchat), um jovem de quase 30 anos que acaba de se separar da mulher (Giovana Lancelotti). Bruno tropeça no ar, esbarra no que não vê, até perceber que as pessoas ao seu redor estão desaparecendo só para ele. Os dias correm e a situação só piora. Com a ajuda da mãe (Irene Ravache) e do melhor amigo (Marcos Veras), Bruno tentará se adaptar a esse novo mundo com cada vez menos gente. Essa comédia dramática é estrelada pelo humorista Fábio Porchat ('Porta dos Fundos').



### DIVÃ 2

Divã 2 conta a história de Eduarda (Vanessa Giacomio) e Marcos (Rafael Infante), um casal em crise, que recorre à terapia para tentar salvar a relação de dez anos. Com tantas cobranças e desencontros, a vida a dois parece não fazer mais sentido e eles resolvem se separar. Eduarda conta com a ajuda da mãe Cristina (Totia Meirelles) e da melhor amiga Isabel (Fernanda Paes Leme) para superar o rompimento e seguir em frente. Nesse período, ela conhece Léo (Marcelo Serrado), que surge como um novo amor em sua vida. Enquanto ela dá início a um novo relacionamento, Marcos quer aproveitar a vida de solteiro.



### SORRIA, VOCÊ ESTÁ SENDO FILMADO

A comédia aborda temas atuais como a superexposição das pessoas em redes sociais e em *reality shows* e mostra que a reação das pessoas muda à medida que descobrem que estão sendo filmadas. O filme expõe a cômica reação do síndico (Otavio Augusto), do porteiro (Lázaro Ramos), da faxineira (Roberta Rodrigues), da ex-atriz (Susana Vieira), do homem de preto (Lucio Mauro Filho), dos policiais (Juliano Cazarré e Thiago Rodrigues) e outros personagens diante de uma surpresa num prédio, até a descoberta da presença de uma *webcam* ligada filmando toda confusão e gerando uma mudança de comportamento.

55

**COPLASPEL EMBALAGENS**  **22 anos**

Produtos para Confeitaria | Caixas para Presentes | Sacolas Plásticas  
Produtos de Limpeza | Produtos para Restaurantes



Rua Maneco Pereira, 200 - Tatuí - (15) 3305-3939 [www.coplaspel.com.br](http://www.coplaspel.com.br)

**LIG CHOPP**  **GERMÂNIA**

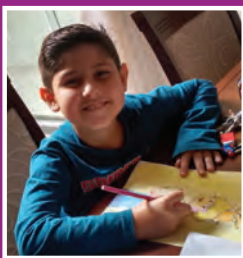
A Adega Lig Chopp comemora junto com você, Tatuí, o seu aniversário.

**ADEGA LIG CHOPP TATUÍ**  
Distribuidora chopp Germânia



Rua Brigadeiro Jordão, 87 - Centro - Tatuí/SP | (15) 3305-5275/3259-1024

## Pequenos Notáveis



O nosso pequeno notável do mês de agosto se chama João Luís Vieira Gelain e tem 10 anos de idade.

João Luís estuda no Colégio Objetivo, na cidade de Taubaté, e está cursando o 4º ano.

Além de desenhar super bem, ele gosta muito de brincar com seus amigos e também se diverte quando vai à chácara para jogar futebol, porém, não é apenas uma brincadeira, pois ele sonha em ser um jogador e conhecer o Neymar.

Parabéns, João Luís, jamais desista de seus sonhos!



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

[jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br)

## Você sabia?

### Chato de Galochas

Quem nunca se deparou com um “Chato de Galochas”? Mas você sabe de onde vem essa expressão? Como surgiu? E por que surgiu?

É uma expressão idiomática da língua portuguesa que significa alguém, extremamente, chato ou com comportamento, socialmente, desagradável.

A expressão, muito popular no Brasil, surgiu graças à galocha (galocha é um acessório que se calça por cima do calçado, evitando que este fique estragado pela água). As galochas eram muito usadas nos anos 50 e 60, no interior do Brasil, onde, em muitos lugares, ainda não havia calçadas.

Alguns autores acreditam que um “chato de galochas” é um chato resistente, característica da própria galocha. Deste modo, mesmo com condições climáticas adversas, o chato calçava as suas galochas para importunar outras pessoas. Muitas vezes, o chato entrava na casa das pessoas de galochas, molhando e sujando



toda a casa do anfitrião, que, com certeza, ficava desagradado com tanta falta de educação e desconsideração dessa pessoa.

Atualmente, os chatos de galochas não estão, necessariamente, calçados com galochas, mas a expressão continua sendo usada para descrever pessoas com atitudes desagradáveis, persistentes e insistentes.

## CURIOSIDADES

### Brincadeira de “cachorro”

Como está a sua convivência com seu animalzinho de estimação?

Você gosta de cachorro? E é do tipo que gosta de brincar com ele? Você sabia que os cães adoram brincar e você poderá ter bons momentos de lazer ao realizar simples brincadeiras com eles? Não importa a idade e nem o porte, cães filhotes ou adultos ficam mais felizes e estáveis, emocionalmente, ao se divertir com seus donos. Mas é necessário ter cuidado para realizar brincadeiras saudáveis e que não os machuquem.

Além de se divertir, você e seu cão estarão se exercitando. Mas é importante afirmar que se o seu cãozinho não se exercitar, ele poderá descontar no seu quintal, fazendo buracos na sua plantação, no lixo, entre outras atividades. E é claro, não queremos que isso aconteça, não é mesmo? Então, se você possui um cachorro, já sabe, brinque com ele!

Certamente, por diversas vezes, você já deve ter jogado a bolinha para ele buscar, não é mesmo? Mas você sabe por que os cães gostam tanto de pegar a bolinha? Pode ser que seu cachorro só saiba fazer isso e, você, certamente, já se perguntou: “mas será que ele não se cansa de pegar a bolinha?”.

Mas, afinal, por que os cães gostam tanto de pegar a bolinha, o graveto, o brinquedo...? A brincadeira, além de divertida para o animal, é um momento de interação real com o dono. Mas, acima de tudo, a bolinha funciona como a ‘presa’ de caça e aguça o instinto de sobrevivência do animal.

Pesquisas mostram que, para o cachorro, uma bolinha correndo é como uma galinha tentando fugir. Está aí o motivo pelo qual ele sente tanto prazer nesta brincadeira, especialmente, quando captura a bolinha e a “mata” (morde).

Agora, fazer com que o bichinho aprenda a pegar o brinquedo, para muitos donos, não é uma tarefa tão fácil.

Por isso, aí vão algumas dicas para você convencer o seu bichinho de estimação a pegar (finalmente) a bolinha que você comprou com tanto carinho e claro, devolver, para que você possa jogar novamente.

A mágica está no petisco. Mostre um biscoitinho para o bichinho quando ele voltar com a bola. Quando ele abrir a boca, dê o petisco e pegue a bolinha. Aos poucos, o cãozinho irá entender que, se for buscar a bolinha, novamente, ganhará outro petisco! E aí, você já o conquistou! Siga à risca a dica e boa brincadeira!



## MINUTO DE REFLEXÃO

“Ter problemas na vida é inevitável; ser derrotado por eles é opcional”.

*Zhao Buzhi*

## DICAS DOMÉSTICAS

### Cebola sem choro

Sabe por que choramos ao cortar a cebola? Porque, na hora em que é cortada, ela libera uma série de compostos químicos no ambiente, e um deles, formado por enxofre, ao entrar em contato com os nossos olhos, converte-se numa espécie de ácido, irritando-os. Para evitar essa desagradável sensação, use a cebola bem gelada e corte-a em água corrente. Cortá-la próximo a uma janela, onde haja boa ventilação, também ajuda.

## Kino

*Saiba um pouco mais sobre essa fruta.*

Você sabia que existem alimentos que são fortes aliados na hora de perder aqueles indesejados quilinhos? Então, o kino é uma fruta exótica que, além de ser rica em vitaminas A e C, fibras, potássio, ferro e cálcio, ajuda a reduzir o apetite, pois, pela quantidade considerável de fibras que contém, ela proporciona uma sensação de saciedade, diminuindo o apetite e, conseqüentemente, faz com que a pessoa coma menos.

Embora pouco conhecida no Brasil, a fruta vem conquistando o seu espaço por fazer parte do grupo de alimentos que ajudam a emagrecer.

Os benefícios proporcionados pelo kino são muitos, incluindo o fortalecimento do sistema imunológico, o auxílio no equilíbrio da flora intestinal e, por ser refrescante e digestivo, é um isotônico natural, por possuir baixos teores de sódio e altos teores de potássio.

O kino, também conhecido como kiwano, pepino “chifrudo” africano, melão “chifrudo” africano ou melão gelatina (jelly melon), é originário do continente africano, sendo cultivado também nos Estados Unidos, Israel e, mais recentemente, na Europa. No Brasil, o cultivo dessa fruta, de sabor agridoce e que se assemelha ao maracujá em sua textura, ainda é pequeno, por isso ainda é pouco conhecida.

Ela pode ser usada como um aliado em dietas de emagrecimento, mas é importante ressaltar que, para eliminar os quilinhos extras de forma saudável, é necessário aliar uma alimentação

saudável e balanceada à prática de exercícios físicos.

Antes de ser utilizada, a polpa do kino

deve ser passada na peneira para a remoção das sementes. Ele possui consistência de geleia e gosto que lembra o de pepino, banana ou limão. Além de ser aproveitada ao natural, a fruta pode ser misturada com açúcar ou usada na forma de suco, mousse e molho para saladas.



57

## A Hadar está de olho no que os famosos dizem por aí... **Confira!**

*“Estou em boa forma, (...) Mais velho, porém não obsoleto”.*

Arnold Schwarzenegger, na estreia europeia de o Exterminador do Futuro: Gênesis, no qual volta a fazer o papel do ciborgue que o tornou conhecido no mundo, no primeiro filme da franquia, lançado há 32 anos.

*“Quem é do Rio de Janeiro sabe que agosto ainda é mês de ressaca. Mas tem uma vantagem: ressaca passa”.*

Joaquim Levy, ministro da Fazenda, carioca, referindo-se à situação da economia brasileira

*“Quando nós criamos uma bola dessas (feita de folha de bananeira na Nova Zelândia), nós nos transformamos em Homo sapiens ou mulheres sapiens”.*

Dilma Rousseff, presidente da república (PT), no lançamento dos Jogos Mundiais dos Povos Indígenas, em Brasília.

*“A solução não está em alterar a maioria penal, mas em corrigir as causas da delinquência juvenil”.*

Marco Aurélio Mello, ministro do Supremo Tribunal Federal, em entrevista ao jornal O estado de São Paulo.

## MINUTO DE SABEDORIA

“Sofremos muito com o pouco que nos falta e gozamos pouco o muito que temos”.

*William Shakespeare*

# Somos Heróis Invencíveis

*Temos a maior arma do mundo*

O que pode fazer com que uma pessoa tenha mais força, rapidez e inteligência? Qual é o segredo desses três poderes? Existem 3 milhões de espécies animais vivendo nas florestas tropicais, a formiga vermelha é uma delas. Ela vive debaixo da terra sob constante ameaça de aniquilação por inundações repentinas. A Natureza não se importa, apenas segue seu ritmo imutável, todos devem provar seu valor. Quando a inundação chega, as formigas vermelhas se agarram umas nas outras, criando uma jangada viva que pode flutuar até que a água recue; por meses, se necessário. Como uma espécie descobre algo assim? Instinto? O ser humano não é o ser mais forte do planeta, nem o mais rápido e, talvez, nem o mais inteligente. Somos 7 bilhões de pessoas vivendo em um planeta pequenino, sozinhos e agregados, flutuando na vastidão do espaço. Fazermos parte disso é o grande milagre de nossa frágil existência. Talvez, ser solitário no Universo é o que nos mantém unidos, o que nos faz precisar um do outro por motivos pequenos, criando laços cósmicos e uma ligação quântica de você, de mim, de todos ao nosso redor. A nossa grande vantagem, nosso maior tesouro e a mais poderosa arma é a habilidade de cooperar, de ajudar os demais. Nós nos reconhecemos nas outras pessoas e somos programados para termos compaixão, para o heroísmo e para o amor; é a parte de Deus que vive dentro de nós que nos torna assim. É isso que nos faz sermos **MAIS FORTES, RÁPIDOS e INTELIGENTES**. Por isso sobrevivemos, por isso temos sede de sobreviver. E já que isso tudo é verdade, vivemos em um mundo onde tudo é possível. Entenda isso, respire isso, viva por isso, e faça o impossível tornar-se possível.

*“Tudo o que você precisa e não tem, Deus escondeu dentro de pessoas ao seu redor. A humildade, a sabedoria e o amor são o mapa para achar esse Tesouro” (Salomão).*

Ivan Maia  
Treinador Emocional  
ivan@ivanmaia.com.br



**IRMÃOS  
TATU**  
O negócio é cavocar

- Poços convencionais (feitos à mão)
- Fossa séptica
- Canaleta (vala)

**Solicite um orçamento!**

Sítio Santa Sylvia - Bairro Água Branca - Boituva/SP Cláudio: (15) 98124-4208 / Élio: (15) 99766-3067



**universo**  
**Teeen**



# Preparados para o ENEM?

*Faltando cerca de dois meses para a prova, a Revista Hadar reúne dicas para se dar bem e manter a calma.*

Conforme a prova do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) vai chegando, a ansiedade e o nervosismo começam a tomar conta dos candidatos. Ao todo serão dois dias de provas, 180 questões para resolver e ainda uma redação. Na corrida por uma vaga nas universidades, o fator psicológico pode ser um bom aliado.

Uma boa dica para manter a calma é estar preparado. Se você estudar, sua preocupação em saber se está preparado ou não já cairá um pouco, pois você fez o máximo que pode para o objetivo.

Segundo Bruno Camargo Ribeiro, coordenador da Etec Sales Gomes, a principal dica para ir bem na prova é, além do conteúdo regular do ensino médio, estar atualizado com o que está acontecendo no Brasil e no mundo, pois pode ser tema na prova. “Vale a pena ler jornais e revistas para facilitar, principalmente, na redação. Outra dica importante é o aluno resolver as provas de anos anteriores e participar de simulados para se acostumar com o tipo de prova”.

Ao estudar, é importante se afastar de objetos e lugares que causem interferência no processo de aprendizado. Lugares barulhen-

tos, televisores e celulares não são amigos do estudo, causam distração e, por isso, devem ser evitados.

Já para quem estuda sozinho, a dica do coordenador é fazer da Internet sua aliada, através de videoaulas no *YouTube*, por exemplo, que ajudam o aluno a acessar informações importantes para a prova; “além de disciplina, já que a internet proporciona uma quantidade enorme de conteúdo, fazendo com que o aluno facilmente disperse o foco”, explica Bruno.

Uma boa preparação psicológica é tão importante quanto os conhecimentos teóricos. Muitos dos candidatos acabam não se saindo bem nas provas por não estarem bem preparados psicologicamente. É importante que o candidato se “imagine fazendo a prova”, isso o deixará mais tranquilo na hora.

Bruna ainda explica que é fundamental que o aluno faça uma programação semanal e diária com as atividades que se propõe a cumprir, como refeições, lazer, estudo, etc. “É muito importante que o aluno faça uma boa alimentação e durma bem nos dias que antecedem a prova, além de procurar uma válvula de escape, como atividade física, assistir a um filme”, conclui.

# Saia Evasê o hit da temporada

**N**ão existe peça mais feminina no guarda-roupa de uma mulher do que a saia. Existem vários modelos indicados para cada estilo, ocasião e formato de corpo. E o evasê é um deles. Este modelo de saia meio sessentinha é ultra feminino, valoriza a cintura e disfarça quadris.

De invenção associada ao estilista francês André Courrèges, esse modelo de saia faz o tipo pau-para-toda-obra (ou todo *look*) no guarda-roupa feminino e, vira e mexe, ressurge como grande hit da temporada. A boa notícia é que a saia evasê continua no domínio no inverno e acaba fazendo um belo par com a boa e velha meia-calça.

Das curtas às longas, as saias evasê são democráticas e, dependendo do caimento, ajudam a disfarçar algumas “imperfeições”. Quem está um pouco acima do peso deve usar o modelo com o cós na altura do umbigo ou um pouco acima e se você é “*plus size*”, prefira o evasê mais discreto, que ameniza o tamanho dos quadris, e tecidos de cores sólidas. As estampas devem ser evitadas, pois podem aumentar e chamar atenção para a região. Sobre a altura, dê preferência aos modelos na altura dos joelhos, que alongam o corpo.

Se acha que seu problema é ter pouco bumbum e quadris estreitos, então pode abusar do volume, alguns modelos têm babados na barra. Isso ajuda a aumentar a região, criando a sensação de um bumbum maior. A maioria das saias de formato em “A” possui comprimento na altura do joelho, mas as altas também podem usar a barra na altura da canela, que é o *must* da moda. Se for baixinha, evite esse comprimento, pois ele te deixará menor ainda.

É possível coordenar com regatas, blusas e camisas - essa última sempre por dentro da saia para evitar o excesso de volume. Nos pés, a democracia da moda continua: vá de sapatilhas, botas, sapatos fechados ou sandálias.

Esse modelo é superfuncional e veste bem todos os tipos de corpo. Dependendo dos acessórios e do calçado, é possível criar looks românticos, clássicos, jovens, roqueiros ou urbanos. Basta seguir nossas dicas e deixar sua imaginação fluir, seguir seu gosto pessoal e sempre ficar atenta às proporções. Lembrando sempre que a regra principal é se sentir bem.

*Das curtas às longas,  
elas são perfeitas.*

# Quando algo não cheira bem

*Indesejáveis odores podem acontecer, mas também existem soluções para esses cheiros.*

Quase todo mundo fica preocupado com seu odor corporal em algum momento. Quem nunca fez o (de preferência) sutil teste das axilas? Felizmente, existem maneiras de encontrar alívio rápido, além de passos que você pode tomar para se tornar mais higiênico e eliminar o odor corporal de uma vez por todas.

A alteração no cheiro do corpo pode ser provocada por uma série de fatores que incluem desde a alimentação até o estresse. E, a partir do momento em que odor gera desconforto e constrangimento, é importante ficar atento às causas.

Por conta disso, a Revista Hadar conta algumas dicas importantes para evitar e tratar esse odores:

## Chulé

Normalmente, causado por suor excessivo nos pés, esse odor pode ser evitado com pequenas ações, tais como lavar os pés com sabonete e, após o banho, secá-los bem, principalmente entre os dedos. Colocar os sapatos no sol depois de usá-los e nunca utilizar o mesmo por dias seguidos, usar talcos ou sprays antitranspirantes ou antibacterianos, também ajudam a diminuir a transpi-

ração e eliminar as bactérias causadoras do mau cheiro.

## Mau hálito

O famoso bafo pode ter muitas causas, sendo a principal bem fácil de resolver. Ao realizar a higiene bucal, é preciso, além de escovar bem os dentes, lembrar-se de escovar a língua, pois é nela que os resíduos de alimentos ficam alojados, favorecendo a fermentação e, por consequência, o odor ruim. Deficiências renais ou hepáticas, diabetes, gengivite, periodontite e cáries mais extensas também são possíveis causas de mau hálito e pedem um tratamento apropriado.

## Cecê

Ocasionalmente por conta do suor nas axilas, esse desagradável cheiro não requer muitos cuidados especiais para que desapareça. Lavar as axilas com sabonete e aplicar desodorante antitranspirante são suficientes. Caso perceba que o odor reaparece depois de algumas horas, o ideal é higienizar a área, novamente, e reaplicar o produto.

## Odores íntimos

A região íntima feminina tem muito mais glândulas sudoríparas do que as axilas. Isso favorece não só a proliferação de bactérias e fungos naturais da área, mas também o agravamento do cheiro característico da vagina, que pode ser incômodo para algumas mulheres. Para prevenir, basta fazer a higiene, corretamente, e usar um desodorante íntimo que seja hipoalergênico, sem bactericida e antitranspirante. Ele evitará o suor excessivo na região e a incidência de odores.



AUTOS



OS & CIA

# Novos tratores esbanjam tecnologia

*Fabricantes oferecem modelos com cabine fechada, ar-condicionado e motor de mais de 200 cavalos.*

**M**odernos, com cabines climatizadas e usando tecnologias que, antes, só eram encontradas em veículos de luxo, como sedans top de linha. Assim são os tratores modernos: esbanjam tecnologia para aumentar a produtividade no campo.

Para ajudar o produtor rural a obter o máximo de sua propriedade e competir em um mercado cada dia mais acirrado, os tratores cresceram, ficaram maiores, mais potentes e versáteis. Esqueça a imagem do trator pequeno, de motor fraco em que o tratorista cozinha sob o sol escaldante. Esses modelos ainda existem, mas são mais indicados para lavouras adensadas, e mesmos estes veículos passaram por uma profunda reestilização estética e mecânica, visando oferecer maior conforto ao condutor.

Além de modernos, os novos tratores seguem a tendência da globalização; design é arrojado e globalizado, ou seja, o trator

vendido, no Brasil, tem a mesma cara do modelo comercializado, nos Estados Unidos, por exemplo.

Nos veículos plataforma (com cabine), o tratorista fica protegido do sol, da chuva e do vento. Existem ainda modelos que tra-

zem como novidade a tração acionada eletricamente. Antes, o acionamento era mecânico. Motores novos garantem um bom desempenho, e a transmissão – com várias marchas – muito mais do que nos carros, permite que se aproveite ao máximo a potência do motor.

Para o produtor rural, investir em máquinas e implementos agrícolas não é uma questão de luxo, mas, sim, uma necessidade, face o mercado cada dia mais competitivo e exigente.



O seu anúncio publicado onde todos veem!

O que você está esperando?  
Venha divulgar no busdoor com a gente!





*Cerca de 50% das pessoas apenas usam o equipamento de segurança no banco de trás.*

## Cinto de segurança salva vidas

**A**cidentes de grande repercussão, como a morte do cantor sertanejo Cristiano Araújo, quando acontecem, relembram que itens de segurança vêm sendo esquecidos. O uso do cinto de segurança pode reduzir em até 75% o risco de morte, segundo a Associação Brasileira de Medicina de Tráfego.

Cabe ao cinto evitar que a pessoa seja arremessada do carro ou bata em partes do veículo ou mesmo aconteça o choque de um passageiro contra o outro. Mas, segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), divulgada no início de junho, apenas 50,2% das pessoas dizem usar sempre o cinto de segurança no banco de trás.

Para especialistas, a culpa dessa falta de uso no equipamento é da falsa sensação que as pessoas têm de que, estando no banco tra-

seiro, serão protegidas pelos bancos da frente e não correm risco de serem arremessadas do carro, no caso de uma batida.

Só que essa não é a realidade. Se o veículo estiver a 60 quilômetros por hora e bater contra um muro, por exemplo, um passageiro sem cinto no banco de trás e que pesa cerca de 60 quilos é arremessado a um peso 15 vezes maior do que o seu, ou seja, vira um objeto de quase uma tonelada e o risco de se machucar gravemente e também ao passageiro a frente é muito maior.

Pesquisa recente da Artesp (Agência de Transporte do Estado de São Paulo) conta que de 2012 até outubro de 2014, 69,4% dos passageiros de bancos traseiros que morreram em acidentes nas rodovias estavam sem cinto de segurança. As vítimas fatais no banco da frente de passageiro sem cinto chegam

a 38,4% e 50,1% dos motoristas.

E essa é uma regra que cabe multa conforme prevê o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), onde a utilização do cinto de segurança é exigida a todos os motoristas e passageiros de automóveis. Ele é dispensável somente nos veículos em que é permitido o transporte de pessoas em pé, como os ônibus urbanos e micro-ônibus produzidos até janeiro de 1999.

Deixar de seguir essa regra é infração grave, com multa de R\$ 127,69, além de cinco pontos na habilitação do condutor. Além do Detran.SP, por meio da Polícia Militar, as prefeituras e órgãos de trânsito rodoviários, como o Departamento de Estradas de Rodagem (DER) e Polícia Rodoviária Federal (PRF) também fiscalizam o uso do cinto de segurança nos automóveis.

65

**SOS LIDTEC**  
**LIDTEC**  
Limpa Fossa e Desentupidora

Atendendo Tatuí e região há mais de 14 anos.

*Parabéns, Tatuí!*

Serviços:  
Limpeza de Fossas  
Desentupimento em Geral

Rua Juvenal de Campos, 1674 | Sta. Cruz | Tatuí/SP  
(15) 3251-6383/99711-8533 | lidtec@uol.com.br

**POSTO E AUTO PEÇAS QUATROCENTÃO**

*Parabéns, Tatuí, pelos seus 189 anos!*

CASA dos PARAFUSOS  
QUATROCENTÃO  
TROCA DE ÓLEO

Rua do Cruzeiro, 711 • Centro • Tatuí • SP  
Fone: 15. 3251.4674 • 3259.1270



## Cuidado com o golpe das falsas multas

O antigo golpe da falsa multa de trânsito voltou a fazer vítimas em todo o Brasil. Por conta disso, o Detran-SP (Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo) divulgou, no mês de julho, um alerta aos motoristas sobre um golpe de falsas multas que está sendo aplicado em todo o Estado por meio de boletos bancários.

Segundo o departamento, os criminosos fotografam a placa do carro e produzem um falso boleto com a imagem e mandam para o dono. Em um dos modelos da fraude é mencionado no cabeçalho da multa o SISCOP (Sistema de Controle de Multas), um sistema que não existe. Na notificação de infração verdadeira do Detran-SP, consta o brasão do Estado de São Paulo.

Antes de pagar qualquer multa, os motoristas devem consultar se a infração está registrada no site do [detran.sp.gov.br](http://detran.sp.gov.br). É

*Consultar o site do Detran e observar se houve uma notificação prévia podem evitar transtornos.*

praxe enviar uma notificação antes da multa para que seja indicado o motorista que vai ser autuado. O Detran informa, ainda, que não multa por meio de radares,

pois não opera esse tipo de equipamento. Por isso nenhuma notificação do Detran-SP é enviada com imagens do veículo.

Se o motorista for multado por outros órgãos, como as prefeituras, o DER (Departamento de Estradas e Rodagem) e a PRF (Polícia Rodoviária Federal), é importante fazer pesquisas também nos sites desses departamentos.

### O que fazer se já foi vítima?

Infelizmente, a vítima de um golpe desses tem pouca chance de receber o dinheiro de volta, mas isso não quer dizer que ela deva ficar sem fazer nada. A advogada Nathália Moreno diz que o primeiro passo é procurar a polícia com o original e uma cópia do boleto falso para registrar um boletim de ocorrência de estelionato.

Ela também explica que deve ser feito um pedido para que a polícia solicite a um juiz a quebra do sigilo bancário, e por meio do código de barras é possível rastrear a conta que recebeu o dinheiro.

“Vale lembrar que qualquer boleto, antes de ser pago, deve ser analisado e qualquer dúvida deve-se consultar um advogado antes de efetuar o pagamento”, lembra Nathália.



**Revista Hadar**

Trazendo informações e novidades até você!



**Visite nosso site!**

[www.revistahadar.com.br](http://www.revistahadar.com.br)  
[facebook.com/hadar.tatui](https://facebook.com/hadar.tatui)

# Caçambas Basculantes: Quando utilizar?

*Com grande tecnologia,  
o transporte basculante é essencial em diversas áreas.*

A caçamba basculante é, amplamente, empregada no transporte de areia, pedra britada, pedrisco, cascalho e outros insumos a granel, utilizadas tanto na construção civil e minerações, quanto em obras de terraplanagem em geral, com praticidade e segurança.

Ao que se sabe, o caminhão basculante foi concebido nas fazendas europeias no final do século XIX. Depois disso, uma empresa desenvolveu um caminhão de lixo, em 1896, com um mecanismo basculante.

Recentemente, um dos principais fabricantes de caçambas do mercado nacional firmou uma parceria para oferecer, ao mercado brasileiro, uma tecnologia inovadora em revestimento de caçambas basculantes. Essa tecnologia possibilita que um caminhão seja revestido com uma chapa única, dispensando a necessidade de emendas e ampliando a superfície lisa do revestimento, o que permite melhor aproveitamento da sua propriedade antiaderente.



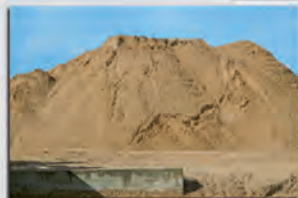
São muitas as vantagens obtidas por essa tecnologia, entre elas agilizar o descarregamento e aumentar a produtividade. Uma outra vantagem que a solução propicia é uma operação mais segura, pois, praticamente, elimina o risco de tombamento do veículo, além de reduzir o consumo de combustível, já que transporta menos peso morto (resto de produtos). O material também amplia a vida útil da caçamba, reduz o desgaste dos pneus e dispensa a necessidade de equipamentos adicionais para remover resíduos.

Apesar de toda a modernidade, para realizar com segurança o basculamento da caçamba do caminhão, além de equipamento hidráulico adequado e da qualidade, manutenção mecânica rigorosa e treinamento ao motorista, o ideal é que se tomem mais algumas medidas preventivas:

- \* Assegurar que as cargas são carregadas, uniformemente, em todo comprimento e largura da caçamba;
- \* Verificar se a carga é úmida e propensa a grudar;
- \* Transportar carga dentro dos limites legais (pela “Lei da Balança”);
- \* Isolar ao redor da área a ser utilizada;
- \* Bascular sobre terreno firme e nivelado;
- \* Certificar-se que a porta traseira está aberta antes de bascular;
- \* Estar atento a obstruções como rede elétrica, cabos, postes, etc.

Uma vez descarregada, o condutor deve certificar-se que a caçamba está abaixada antes de retornar à viagem. São frequentes os “atropelamentos” de passarelas e viadutos por basculante andando com a caçamba levantada.

Areia Fina  
e Média



Estrada Iperó a Tatuí, KM 04 | Iperó/SP | Distrito Industrial  
aleixomineracao@ig.com.br



Pedra e  
Pedrisco



(15) 3266-2436 | 3266-1014  
99119-7848/ID 922\* 17526



01



02



04



03



05

01 - Bruno e Dayane, Absolut Chopp & Food, Boituva; 02 - Cida e Tirson, evento de Transmissão e Posse da gestão 2015/2016, Lions Clube de Tatuí; 03 - Claudio, Guilherme, Renata e Bernadete, niver Guilherme, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí; 04 - Adriana, Clóvis e Maria Clara, 10º Festival de Inverno, Boituva; 05 - Mariana, Kátia, Ana Paula, Nayara, Beatriz e Isabel, niver Ana Paula, Miriam Lingerie, Tatuí

Primavera vem aí!!

Conheça o super tratamento que seca barriga e elimina as gorduras indesejadas:

## Lipo não invasiva

- ✿ Sem intervenção cirúrgica;
- ✿ Sem cortes, anestesia ou dores.

Escolha quem já tem experiência e resultados comprovados!  
Agende sua avaliação gratuita 15 3251.4334



### Especialidades

Criolipólise  
Ultralipocavitação  
Radiofrequência  
Carboxiterapia  
Oxigênio Ativo  
Laser

Lipo sem Cirurgia  
Rejuvenescimento Facial  
Peeling de Diamante  
Tratamento para Acne  
Tratamento para Estrias,  
Celulite e Flacidez

Acupuntura  
Iridologia  
Oligoterapia  
Ortomolecular  
Reflexologia  
Tratamento para Depressão  
Tratamento Síndrome do Pânico

Nutricionista  
Emagrecimento  
Detox  
Pilates  
Drenagem





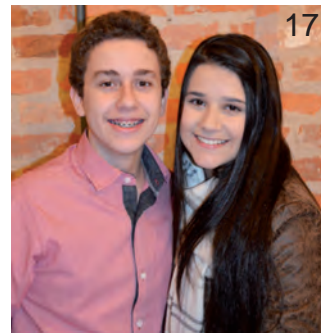
06 - Rosa, Rizek e Vera, 3ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 07 - Atletas da Natação de Tatuí, 59º Jogos Regionais, Jundiá; 08 - Celso e Jaqueline, Temacon Temakeria, Boituva; 09 - Julia, Ana Laura, Lorena, Paula e Alice; niver Guilherme, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí; 10 - Roma e Xuxa, Velharia Pub Bar, Boituva



*Desde 1978, comemorando  
junto com Tatuí.*

AUTO POSTREVO I  
(15) 3251-4852 / 3251-8240 (churrascaria Mate Amargo)  
Rod. SP127 | KM113 | Tatuí/SP

AUTO POSTO TREVO II  
Rua XI de Agosto, 1150 | Tatuí/SP  
(15) 3251-1010



11 - Camila e Neme, Absoluto Chopp & Food, Boituva; 12 - Jéssica e Claudio, Show com Bruninho e Davi, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 13 - Salete e Laércio, 10º Festival de Inverno, Boituva; 14 - Ana Paula e Acassil, 3ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 15 - Casamento de Fabrício e Ana Stela, Condomínio Portal das Nogueiras, Tatuí; 16 - Aline, Velharia Pub Bar, Boituva; 17 - Rafael e Lorena, niver Guilherme, Pizzeria Spazio do Zé, Tatuí



imagem meramente ilustrativa

A MAIOR FRANQUIA  
+80  
SABORES  
+200  
LOJAS  
ESPECIALIZADA EM BOLOS DO PAÍS

*Seu pai merece  
um bolo Sodiê  
todos os dias*



**TATUÍ**  
Rua José Bonifácio, 703 - Centro  
(15) 3259-1223

[WWW.SODIEDOCES.COM.BR](http://WWW.SODIEDOCES.COM.BR)

artmaker



18



19



20



21



22

18 - Leticia, Show com Bruninho e Davi, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 19 - Antonio e Márcia, 3º Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 20 - Tatiane e Luciano, Neto's Café, Tatuí; 21 - Time de Futebol de Tatuí, S9º Jogos Regionais, Jundiá; 22 - Niver Guilherme, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí

**PARAÍSO**  
VIDRAÇARIA

Emec

Vidros temperados nas cores  
Fumê | Verde | Bronze | Incolor



Box Padrão (pronta entrega) - Tampo - Espelhos Box de Acrílico Bisotê - Fachada - Corrimão - Molduras - Guarda-Corpo

Rua Maneco Pereira, 503 - Tatuí/SP (15) 3251-7764/3251-7762  
Rua Francisco Ribeiro da Silva, 684 - Cesário Lange (15) 3246-3176  
contato@vidracariaparaiso.com.br

**HOTEL DELFIOL**

www.hoteldelfiol.com.br

Hotel Del Fiol parabeniza Tatuí pelos seus 189 anos e agradece por fazer parte dessa história



Hotel Del Fiol - Praça da Matriz, 26 - Centro - Tatuí  
(15) 3251.3355 | contato@hoteldelfiol.com.br



23



24



25



26



27

23 - Célia e Pinta, 10º Festival de Inverno, Boituva; 24 - Miguel, Manu e Renato, jantar oferecido pela Prefeitura de Tatuí aos atletas que participaram do 59º Jogos Regionais de Jundiá, SABESP, Tatuí; 25 - Gustavo, Christian e Oscar, Reunião dedicada ao feriado cívico “Revolução Constitucionalista” com palestra de Christian Pereira, Rotary Club de Tatuí; 26 - Keila e Grazieli, 3ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 27 - Rafael, Fabrício, Ana Stela e Sueli, Casamento de Fabrício e Ana Stela, Condomínio Portal das Nogueiras, Tatuí



Nós agradamos a todos os tipos de **PAIS**

E aí? Qual o sabor mais agrada seu pai?



Fascínio

Torta de Chocolate

Alpino



Jatuí:  
Rua Cel. Aureliano Camargo, 286 – (15) 3205-2661





28



29



www.revistahadar.com.br



30



31

28 - Bruno e Taís, Show com Bruninho e Davi, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 29 - Angélica, Analisa, Eduarda, Luana e Silvio, 3ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 30 - Yuri e Madeline, Temacon Temakeria, Boituva; 31 - Reunião dedicada ao feriado cívico “Revolução Constitucionalista” com palestra de Christian Pereira, Rotary Club de Tatuí

# Tatuí e a City nasceram no mesmo dia

A Cerâmica City nasceu do sonho de construir uma empresa onde as pessoas são o que há de mais importante. E foi aqui, em Tatuí, que esse sonho aconteceu. A City acredita que são as pessoas que fazem uma grande empresa, com ética, dedicação e muito trabalho. Assim como Tatuí, buscamos fazer da City um ótimo lugar para trabalhar e realizar os nossos sonhos.

Parabéns, Tatuí! Parabéns, City! Parabéns a todos que constroem, nesta cidade, um futuro melhor!



## Líder em Tecnologia

(15) 3246 8030 • [www.ceramicacity.com.br](http://www.ceramicacity.com.br)





32



33



34



35



36



37

32 - Soraya, Cida, Tirson e Jaqueline, evento de Transmissão e Posse da gestão 2015/2016, sede do Lions Clube de Tatuí; 33 - Maria Diva, Maria Elena, Fabrício, Ana Paula e Alex, 10º Festival de Inverno, Boituva ; 34 - Núbia e Nicoli Show com Bruninho e Davi, A. A. XI de Agosto, Tatuí; 35 - Ariane, Gilberto e Leonardo, 3ª Festa do Doce, Praça da Matriz, Tatuí; 36 - Ricardo, Simone, Bernadete e Claudio, niver Guilherme, Pizzaria Spazio do Zé, Tatuí; 37 - Luis e Maicon, Temacon Temakeria, Boituva



Nossa terra é doce!

E temos contribuído muito para isso...Desde 1949!

Parabéns a todos os tatuianos que trabalham por nossa cidade!

Rua 13 de Maio, 569 - Centro - Tatuí/SP  
 (15) 3251-4450/3251-3800  
 f PadariaQuinze



Inglês Kids e Teens a partir de 04 anos!



Emec

- Sala de Games: Lan House, Playstation 3, Xbox com Kinect, Nintendo Wii, Tapete de dança, Guitarras, Bateria e muito mais...!
- Cozinha Americana

- Salas de Aula de Última Geração com lousa digital interativa
- Home Theater
- Computador
- Projetor

Dê a seu filho o que ele precisa, do jeito que ele merece!  
 Vivendo a Cultura Inglesa e se divertindo!

Praça Manoel Guedes, 64 (Praça do Museu) | Centro | Tatuí/SP  
 (15) 3251-9252/99666-5051  
 www.firstidiomas.com | facebook.com/first.tatuí | Instagram @firstidiomastatuí

# Taco mexicano à Luisão

Você já provou alguma comida mexicana? Gostou, não gostou? Agora, imagine se você provar esta deliciosa receita, que nosso querido leitor e amigo Luis Carlos Erro Sotelo, da cidade de Hermosillo, capital do Estado de Sonora, México, nos enviou. Certamente, irá amar, caro leitor, anote aí! É ótimo para servir como lanche e é muito saborosa e fácil de fazer. Nós, da Revista Hadar, provamos e aprovamos!

## Ingredientes:

10 Tortilhas (feitas em casa ou compradas prontas no supermercado)  
1 xícara de vinho branco  
2 kg de carne (filé mignon) em tiras  
550g de abacate (estilo guacamole)  
500g de tomate picado  
350g de cebola  
3 colheres de alho picado  
1 punhado de cebolinha verde picada  
Pimenta, sal e limão a gosto  
Óleo

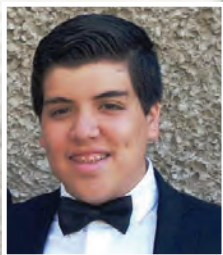
## Modo de Fazer:

Em uma panela, coloque um pouquinho de óleo e refogue a cebola, após, coloque a carne e cozinhe-a em fogo bem baixo, quando notar que a carne já está cozida, adicione o vinho branco e o tomate, bem picadinho, por cima da carne. Depois, adicione a cebolinha verde,

o alho e tempere com sal, pimenta e o limão e continue cozinhando mais um pouco, após, despeje em uma tigela e reserve.

Recheie as tortilhas com a carne e acrescente o guacamole, se preferir, poderá acrescentar mais limão.

Bom apetite!



Quer ver sua receita aqui nas páginas da revista Hadar? Então envie um e-mail para: [jornalismo@revistahadar.com.br](mailto:jornalismo@revistahadar.com.br) e seja a próxima a brilhar com a gente!



## TAMBELLI

LANCHONETE E PASTELARIA  
DESDE 1948

Um lugar para unir gerações



Feliz Dia dos Pais!

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

Elmecc



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



**TAPEMAG**<sup>®</sup>  
Uma loja completa de soluções

Elmec

**O verdadeiro amigo  
de todos os pais!**

**FELIZ DIA  
DOS PAIS**

PRODUTOS EM GERAL:

EPI's - Adesivos - Amortecedores - Borrachas - Correias - Correntes - Escadas - Tela Protetora - Lençóis e Pisos  
Lonas e Cordas - Lubrificantes - Sinalizações - Linhas pneumáticas - Vedação - Aspersores - PVC e Silicone  
Suporte para Mangueiras - Esguicho - Bico para Torneira - Luvas - Bombas - Regador, etc...



**ENTREGAS DIÁRIAS EM TODA REGIÃO.**

Aceitamos:



Rua 11 de Agosto, 1041 | Centro | Tatuí.SP | 15. 3259-2800 / Nextel 96\*60761 | [www.tapemag.com.br](http://www.tapemag.com.br)

**TAPEMAG**  
Sua loja de peças e borrachas.