



Revista **h**adar
www.revistahadar.com.br

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

ANO 16 • EDIÇÃO 192 • NOVENBRO DE 2023



Economia em foco:

O que esperar para os próximos meses e para o ano de 2024?



Cinema Nacional:
Produções emocionantes chegarão às telonas ainda este ano!

APAC de Boituva:
Associação oferece apoio a pacientes com câncer

Síndrome de Patau:
Uma condição genética rara que afeta 1 em cada 4 mil bebês

Ficou topíssima, querida, sempre SUCESSO!!
Orgulho de você querida amiga Mulher Brilhante!! Cheia de ideias inovadoras e mega profissional.

Claudia Rauscher
(Fazendo alusão à edição de outubro)

A revista cada vez fica melhor. Parabéns, Bernadete, por nos proporcionar assuntos interessantes e ótimos. Amei!!!

Maria do Carmo Marques (Carminha)
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Querida, parabéns pela revista e por sua determinação!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Parabéns, Bernadete, muito ótimo, como sempre dá para ver o capricho!

Akira Koza
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Excelente trabalho, Hadar. Muito obrigada!

Adriana Couto
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Sinto-me feliz por mais uma vez ter sido premiado com uma edição maravilhosa da revista Hadar. Passei o feriadão de boa, exercitando meu intelecto com boas matérias de revista tatuiana que só traz orgulho e leva o nome da terrinha para o mundo. Meu abraço cordial, jornalista Bernadete. Deus Abençoe.

João Levi
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Bom dia, Bernadete.
A Revista deste mês está incrível, obrigada pela matéria com o Théo. Sua contribuição aos jovens talentos é incentivo e inspiração para outros jovens.
Beijos e luz em todos os seus empreendimentos.

Cristina Siqueira
(Fazendo alusão à edição de outubro, página Curiosidade - Pequeno Notável)

Que orgulho para toda a família, Bernadete. Que Deus continue a abençoar sua caminhada!

Ana Vieira de Almeida
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Gratíssimo!!!!!! Você é muito capacitada, amável e dedicada, Bernadete!!! Parabéns a você e a sua equipe!!! A Revista mais linda e cheia de conteúdos ricos e variados!!!! Vou ler tudo com muito carinho!!!
Beijo afetuoso!!!!

Júlio Carascoza
(Fazendo alusão à edição de outubro)

Eu fiz esse bolo de mandioca e ficou muito bom! Parabéns, equipe Hadar! Vocês são demais!!!
Amo essa revista. Parabéns a todos que fazem parte dela. Vocês são ótimos!!!

Célia Aparecida Camargo
(Fazendo alusão à seção Appetite - edição de número 155, outubro de 2020)

Olá, Bernadete, a sua revista é muito boa. Li ela todinha através do site, aliás, ele também é muito dinâmico, gostei muito da revista e dele! Parabéns para você e sua equipe. Saudades, amiga sacudida!

Eugênia Roger (Santiago Del Estero - Argentina)
(Fazendo alusão à edição de setembro)

DIÁRIOS COMEMORATIVOS

2023 | Novembro

- 01 - Dia de Todos os Santos/ Dia Mundial do Veganismo
- 02 - Finados/ Dia dos Mortos/ Dia Internacional pelo Fim da Impunidade dos Crimes contra Jornalistas
- 03 - Dia Nacional do Quilo/ Dia da Instituição do Direito de Voto da Mulher
- 04 - Dia do Oficial da Reserva (R/2)/ Dia da Favela/ Dia do Inventor
- 05 - Dia do Designer Gráfico/ Dia do Radioamador/ Dia do Protético/ Dia Nacional da Língua Portuguesa/ Dia do Técnico em Eletrônica/ Dia de Atenção Mundial para Tsunamis/ Dia da Cultura e da Ciência/ Dia do Técnico Agrícola/ Dia de São Zacarias e Santa Isabel/ Aniversário da cidade de Itapetininga
- 06 - Dia Internacional para a Prevenção da Exploração do Meio Ambiente em Tempos de Guerra e Conflito Armado/ Dia Nacional do Amigo da Marinha do Brasil/ Dia da Malária nas Américas/ Dia Nacional do Riso
- 07 - Dia do Radialista
- 08 - Dia do Radiologista/ Dia Mundial do Urbanismo
- 09 - Dia do Hoteleiro/ Dia Nacional dos Clubes Esportivos Sociais/ Dia Internacional contra o Fascismo e o Antissemitismo/ Dia Mundial da Qualidade/ Dia do Técnico em Eletrotécnica
- 10 - Dia Mundial da Ciência pela Paz e pelo Desenvolvimento/ Dia Nacional do Trigo/ Dia Nacional de Prevenção e Combate à Surdez/ Dia Mundial do Ceratocone/ Dia Nacional do Intensivista
- 11 - Fim da Primeira Guerra Mundial (1918)
- 12 - Dia dos Supermercados/ Dia do Diretor Escolar/ Dia Mundial da Pneumonia/ Dia Mundial do Hip Hop/ Dia Nacional do Inventor/ Dia da Indústria Automobilística/ Dia do Pantanal
- 13 - Dia Mundial da Gentileza
- 14 - Dia do Bandeirante/ Dia Nacional da Alfabetização/ Dia Mundial do Diabetes
- 15 - Proclamação da República/ Dia do Esporte Amador/ Dia do Joalheiro/ Dia Nacional da Umbanda/ Dia Mundial da Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica
- 16 - Dia Internacional da Tolerância/ Dia Nacional dos Ostromizados/ Dia Mundial da Filosofia/ Dia do Não Fumar/ Dia Nacional de Atenção à Dislexia/ Dia Nacional da Amazônia Azul
- 17 - Dia Internacional dos Estudantes/ Dia Mundial da Prematuridade/ Dia Nacional de Combate à Tuberculose/ Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata/ Dia da Criatividade
- 18 - Dia do Conselheiro Tutelar/ Dia Nacional do Notário e do Registrador/ Dia Nacional de Combate ao Racismo/ Dia Nacional de Combate ao Dengue
- 19 - Dia da Bandeira/ Dia Mundial do Vaso Sanitário/ Dia do Empreendedorismo Feminino/ Dia em Memória das Vítimas de Acidentes de Trânsito e seus Familiares/ Dia Internacional do Homem
- 20 - Dia Nacional da Consciência Negra/ Dia do Biomédico/ Dia do Auditor Interno/ Dia da Industrialização da África/ Dia Universal da Criança/ Dia do Técnico em Contabilidade
- 21 - Dia Nacional da Homeopatia/ Dia Mundial da Saudação/ Dia Mundial da Televisão/ Dia do Médico Homeopata
- 22 - Dia da Comunidade Libanesa no Brasil/ Dia do Músico
- 23 - Dia do Engenheiro Eletricista/ Dia Nacional de Combate ao Câncer Infante-Juvenil/ Dia Mundial de Ação de Graças
- 24 - Black Friday/ Dia do Quadro Auxiliar de Oficiais (QAO)
- 25 - Dia do Doador Voluntário de Sangue/ Dia Internacional para a Eliminação da Violência Contra as Mulheres/ Dia da Baiana do Acarajé/ Dia da Madrinha
- 26 - Dia Interamericano do Ministério Público
- 27 - Dia do Técnico de Segurança no Trabalho/ Dia Nacional de Combate ao Câncer/ Cyber Monday/ Dia Nacional de Luta contra o Câncer de Mama/ Dia do Engenheiro de Segurança do Trabalho/ Dia de Nossa Senhora das Graças
- 28 - Dia do Soldado Desconhecido
- 29 - Dia Internacional de Solidariedade paracom o Povo da Palestina/ Dia Nacional da Onça-Pintada
- 30 - Dia do Evangélico/ Dia de Celebração da Amizade Brasil-Argentina/ Dia em Memória de todas as Vítimas de Armas Químicas/ Dia do Estatuto da Terra/ Dia do Teólogo

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

É com profunda gratidão e imensa alegria que chegamos até você, com mais uma edição da revista Hadar. Nestes tempos turbulentos que o mundo atravessa, é vital que mantenhamos o foco em nossa busca constante para tornar cada dia superior ao anterior! À medida que o final de 2023 aproxima-se, traz consigo a chama da esperança de um tempo mais promissor que o presente.

Neste momento, as perspectivas econômicas, em nosso país, mostram-se favoráveis, conforme apontamos diversos estudos realizados por instituições renomadas, incluindo o FMI e o Conselho Monetário Nacional. Entretanto, compreendemos que elas são apenas projeções, e a volatilidade do cenário global pode alterar o curso da economia, a qualquer momento. É compreensível que inúmeros empresários permaneçam cautelosos e até mesmo céticos, em relação ao crescimento econômico. Mesmo diante desse cenário incerto, a reportagem de capa desta edição revela a determinação de várias empresas em investir, nos próximos meses; um sinal encorajador, sem dúvida!

Sabemos que a vida não se resume apenas às questões econômicas. Portanto, dedicamos estas páginas a uma ampla gama de tópicos que abrangem saúde, moda, comportamento, automóveis, música, gastronomia e solidariedade. Quando se trata de solidariedade, a Hadar orgulha-se de ser a voz que destaca histórias ancestrais e ações que fazem a diferença. Nosso compromisso em compartilhar informações relevantes e emocionantes é alimentado pela presença constante de leitores como você, em nossa jornada.

É graças aos leitores fiéis como você, que a revista Hadar continua a prosperar e a evoluir. Sua confiança e apoio contínuo motivam-nos a aprimorar nosso trabalho, a cada dia. Somos, verdadeiramente, uma família e é em prol de nossa família Hadar que continuamos a existir e a persistir.

Nosso muito obrigado por ser parte fundamental da nossa trajetória. Desejamos a você uma leitura enriquecedora e inspiradora, com esta edição, e esperamos encontrá-lo/a novamente em dezembro.

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



Visão: Como Revista regional, visa a valorização do interior paulista, propiciando – a cada mês – uma publicação de qualidade efetiva que, verdadeiramente, chegue a todo o nosso público, de maneira aprazível e cultural.

Propósito: A Revista Hadar tem como propósito proporcionar entretenimento e informação correta a seus leitores; também tem a intenção de manter a qualidade de seu estilo publicitário. Cada dia traz consigo um desafio, de modo que o leitor, ao abrir seu exemplar, identifique-se com as publicações, com a simetria da beleza nas imagens e, sobretudo, com a categoria da informação, da atualização, da ética e do respeito.

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

EXPEDIENTE HADAR

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

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

Atendimento
falecom@revistahadar.com.br

Revisão
Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Site
Elmec Comunicações
www.revistahadar.com.br

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

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

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

Agradecimentos
Constantino Frollini; Marcelo Alciati; Lúcia Bonini Favorito; Márcio Lopes; Helena Peixoto de Almeida; Esther Costa; Guilherme Soares; Lilian Braga; Tatiane Vieira; Raiany Rafaela Pereira Leandro; Veridiana Salutti; Giovana Guarizo; Assessoria de Imprensa MGAPress; Beatriz Andrade; Assessoria de Imprensa Index Conectada, Luciano Ribeiro, Yuri Avallone e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
8.000 exemplares

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



APAC DE BOITUVA: UMA LIÇÃO DE SOLIDARIEDADE E ESPERANÇA

Conheça a associação que transforma vidas: faça parte dessa causa

No coração de Boituva, SP, encontra-se a APAC (Apoio ao Paciente com Câncer), uma instituição beneficente, que brilha como um farol de solidariedade desde sua fundação, em 2016. Criada por suas fundadoras dedicadas, Niobi Dabrius e Talita Batista, a APAC surgiu em resposta à crescente necessidade de pacientes diagnosticados com câncer que, em sua maioria, enfrentam desafios de vulnerabilidade social.

A força motriz por trás da APAC é uma equipe apaixonada, formada por voluntários, incluindo profissionais multidisciplinares, como psicólogos, assistentes sociais, enfermeiras, técnicos de enfermagem, farmacêutico, nutricionista e assistência jurídica. Além disso,

a equipe administrativa é composta por presidentes, vice-presidentes, tesoureiros, membros do conselho fiscal e secretários, todos unidos por uma causa comum: apoiar aqueles que enfrentam a batalha contra o câncer.

Em 2023, a APAC lançou o projeto “Ação Saudável”, focado na conscientização e educação das crianças assistidas e seus familiares sobre alimentação saudável, primeiros socorros e prevenção precoce. Com palestras e atividades ministradas por especialistas, como psicólogas, enfermeiras, pedagogas, nutricionistas e um técnico em horticultura, a APAC ajuda a construir um futuro mais saudável para as crianças.

O trabalho da APAC começa quando o diagnóstico de câncer é confirmado, há o conforto do apoio emocional, da orientação e da assistência prática. Além disso, a APAC mantém

uma rede valiosa de colaboração com clínicos e médicos, que auxiliam no tratamento de pacientes assistidos e rastreados.

A principal fonte de receita da APAC é o bazar, que é alimentado por doações generosas da comunidade. Além disso, a instituição organiza três eventos anuais para arrecadar fundos adicionais e atender às necessidades em constante evolução da associação e de seus pacientes.

Se você deseja fazer a diferença na vida das pessoas e contribuir para uma missão vital da APAC, entre em contato pelos números (15) 99726-8405 ou através do e-mail apac.ong@yahoo.com. Seja solidário e lembre-se: a próxima vítima do câncer pode estar mais perto do que se imagina. Faça parte desta história de solidariedade e esperança.



A Hadar apoia essa causa!





*Seja qual for a sua
confraternização, comemore-a na*

Pizzaria

Ebo & Lima

Segunda a quinta, das 18h30 às 23h
Sexta e sábado, das 18h30 às 24h

Serviço Delivery:
(15) 3251-9688 / ☎ 99669-6390





Três dias de música, diversão e chopp artesanal geladíssimo que encantaram Tatuí

Nos dias 20, 21 e 22 de outubro, a Cervejaria Comendador realizou a 3ª Edição do Oktoberfest Comendador em Tatuí, um evento que marcou o coração de todos que tiveram o privilégio de participar. Este encontro memorável teve como cenário o recinto da Concha Acústica de Tatuí e foi uma celebração plena de diversão e entretenimento para toda a família.

O evento brilhou com uma programação musical que encantou a todos, com bandas extraordinárias que proporcionaram um ambiente vibrante e animado. O *chopp* artesanal do Comendador, cuidadosamente preparado, foi servido geladíssimo e apresentou uma vasta seleção de sabores, permitindo que os participantes desfrutassem de todos os sabores dessa bebida deliciosa. Além disso, a presença de uma cervejaria convidada enriqueceu ainda mais a experiência.

A praça de alimentação mostrou-se verdadeiramente exuberante, oferecendo desde iguarias como torresmo de rolo até pratos de

comida caseira, passando por pastéis e uma variedade de opções gastronômicas capazes de agradar a todos os paladares.

A Oktoberfest Comendador foi planejada para envolver toda a família, e as crianças encontraram seu espaço no evento, onde puderam desfrutar de entretenimento especializado, dançando ao som de fanfarras e melodias encantadoras. Para os mais aventureiros, desafios envolvendo *chopp*, brincadeiras e a promessa de prêmios aguardavam os participantes.

Entretanto, o coração do evento pulsou nas notas melodiosas que ecoaram pelo recinto, executadas por bandas que não apenas tocaram, mas encantaram e arrebataram o público presente, fazendo com que todos se entregassem à celebração, literalmente tirando os pés do chão.

O sucesso desta festa é mérito do empenho e dedicação da Cervejaria Comendador que, para além de sua missão de cativar os apreciadores de *chopp*, alça um voo mais alto, visando proporcionar à comunidade de Tatuí e região

uma experiência festiva em ambiente seguro e respeitoso, onde amigos e familiares podem compartilhar momentos únicos. “Nosso compromisso é com a felicidade, a união e a diversão compartilhada entre amigos e familiares. À medida que encerramos esta edição de sucesso, aguardamos com ansiedade o próximo ano, quando teremos a oportunidade de vivenciar mais uma celebração inesquecível. E prometemos que o próximo ano irá nos reservar ainda mais surpresas e alegrias”, relata Luciano Ribeiro.

A Oktoberfest Comendador é um tributo à alegria, à boa companhia e à excelência. Tornou-se um evento icônico em Tatuí e na região. A Cervejaria Comendador continuará a fazer história, promovendo alegria, amizade e união, através de sua paixão pelo *chopp* e pelo bem-estar da comunidade. É com enorme expectativa que aguardamos ansiosamente pela próxima edição, prometendo superar todas as expectativas e perpetuar a tradição de celebrar a vida, em sua plenitude.





Saudação

O poder dos gestos de respeito e amor, na sociedade contemporânea

No mundo frenético em que vivemos, é evidente a perda dos valores com que costumávamos nortear nossas relações interpessoais. No entanto, é importante ressaltar que, em meio a essa maré de individualismo e distanciamento, persiste um gesto simples, mas profundamente significativo: a saudação. No dia 29 de novembro, comemoramos o Dia Mundial da Saudação, um momento para refletir sobre a importância desse ato de respeito e amor mútuo, em nossa vida.

A saudação, conduzida com as mãos estendidas em direção ao próximo, é um ato que transcende a superficialidade das interações cotidianas. É uma expressão de respeito e consideração pelo outro, um gesto que deveria ser praticado com frequência, mas que, em muitas situações, foi relegado ao esquecimento.

É fundamental reconhecer que a violência e

a vingança são caminhos que nos conduzem a um abismo sem fim, minando nossa capacidade de construir relacionamentos saudáveis e harmoniosos. Para evoluirmos como seres humanos, é essencial redescobrir o poder de nossas mãos em um aperto de mãos, transmitindo energias positivas que podem transformar o dia de alguém, deixando um rastro de carinho e confiança, em nossa passagem.

A saudação ao próximo é um reflexo de nossos estados emocionais, revelando nossos sentimentos mais profundos, por meio do respeito e da empatia. Quando autênticas e sinceras, essas saudações têm o poder de vibrar em sintonia com os sentimentos de outras pessoas, impactando positivamente seus estados emocionais. Uma saudação verdadeira pode fazer com que alguém sintam-se amado, respeitado e, acima de tudo, feliz.

Em um mundo frequentemente marcado pelo egoísmo e pelo individualismo desenfre-

do, é fundamental combater essas éticas nocivas e dar lugar à ética do respeito. Isso implica em comprometer-se, não apenas com a sobrevivência, mas também com o bem-estar coletivo. A saudação é um pequeno, porém significativo, passo nesse caminho, pois nos permite demonstrar ao próximo a importância que ele tem, em nossa vida.

Nesse Dia Mundial da Saudação, convidamos a todos para nos permitirem saudar as pessoas, com o coração aberto. Os resultados desse gesto podem ser surpreendentes e transformadores, não apenas para quem é saudável, mas também para quem é saudado. Afinal, dar ao outro a importância que gostaria de ter é o primeiro passo para construir um mundo mais humano, respeitoso e cheio de amor.

Claudia Garcia (Cacau)

@cacauterapeuta



Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!



CAMARGO ELMEC
EMPREENDIMENTOS

Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/ 99789-5266

f /Camargo Elmec

ig /camargoelmec



Caderno de
MODA

Assimetria em foco

Ousadia e elegância nas tendências da moda primavera/verão 2023/2024

Assimetria é o destaque inegável nesta temporada. As roupas assimétricas oferecem um toque de moda e originalidade que não passa despercebido. Vestidos com cortes desiguais, saias com babados assimétricos e blusas com mangas diferentes estão entre as peças que farão sucesso. A assimetria adiciona dinamismo aos *looks*, permitindo que você destaque-se, em qualquer ocasião.

Essa tendência tem o poder de transformar qualquer aparência, saindo do trivial. Se você está pronta para dar um toque ousado e inovador ao seu guarda-roupa, agora é o momento ideal, pois nesta temporada (primavera/verão 2023/2024), a assimetria e os núcleos vibrantes das cores podem elevar o seu estilo, tirando-o do comum. Das fendas aos recortes, passando pelos ombros únicos, essas tendências estão prontas para invadir o seu armário. Prepare-se!

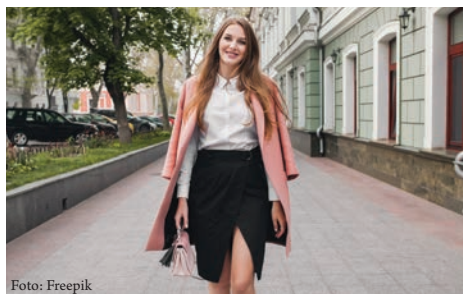


Foto: Freepik

Fendas: são a chave para adicionar assimetria e sensualidade ao seu visual. Elas são versáteis e podem ser usadas em vestidos, pantalonas, blusas, saias de diversas alturas e cores, desde os tons rosados, alaranjados, verdes, azuis até os clássicos branco, preto e amarelo. Se você está preocupado com o tamanho da fenda, uma aposta segura é aquela que não ultrapassa o meio da coxa. Mas se você busca ousadia, experimente vestir uma peça e fazer alguns movimentos diante do espelho, garantindo que nada indesejado fique à mostra.



Foto: Freepik

Ombro Único + Fendas: uma maneira de aderir a essa tendência é escolher peças de ombro único. Vestidos em cores vibrantes, como amarelo dourado e magenta, ou até mesmo opções metalizadas, são ótimas escolhas. Para um toque noturno, o preto é a aposta certa, por vezes acompanhado por fendas e barras diagonais. Ao comprar um modelo de ombro único, certifique-se de que a alça não relaxe, o que pode criar incômodo próximo aos braços, ou que não ofereça a sustentação necessária. Modelos com alças transversais completas costumam ser mais seguros.

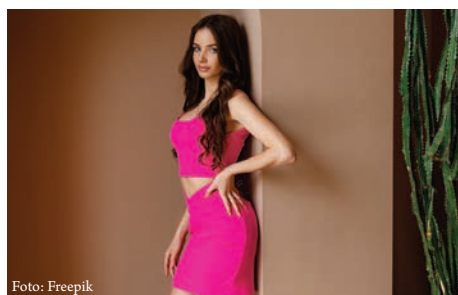


Foto: Freepik

Recortes: conhecidos como “cut-out”, são a chave para adicionar estilo e sensualidade ao seu visual. Eles podem ser desenhados no cós de saias de cintura baixa, criando um visual charmoso, especialmente se você tem um abdômen em forma. Ao comprar peças com recortes, faça alguns movimentos para garantir que eles não apertem, evitando marcar gordurinhas ou causar desconforto.



Foto: Freepik

Saia Mullet: a saia tainha é caracterizada por um comprimento mais curto na parte da frente, o que a torna uma opção arrojada. Você pode usar o formato monocromático, combinando com um *top* e um *blazer*. A moda do “cropped” está sendo despedida, dando lugar a *tops* retos e sem alças. As saias tainhas mais assimétricas e volumosas favorecem as mulheres com pernas mais longas e menos quadris. Portanto, quanto mais quadris e menos altura, opte pela diferença de comprimento mais sutil.

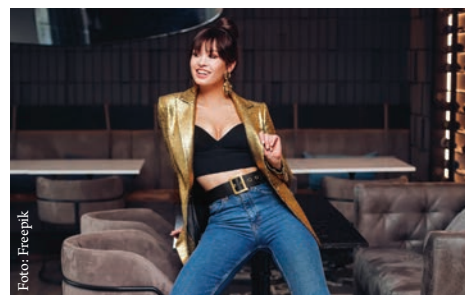


Foto: Freepik

Metalizados: os tecidos metalizados continuam super em alta! Você pode combinar calças de alfaiataria ou *jeans*, com lavagem metalizada com jaquetas *jeans*, ou calça *jeans* com jaquetas *jeans* com detalhes em brilhos, *strass*, *blazers* mais longos em tons azuis, branco. Não se esqueça das calças cargo, que estão fazendo um retorno triunfal. A boa notícia é que o brilho não é só restrito a eventos noturnos; ele é bem-vindo tanto para um almoço entre amigos/familiares, uma ida ao supermercado quanto para eventos mais sofisticados.

Já para os homens, a elegância reflete-se em camisas de linho leves, bermudas de alfaiataria e tênis de estilo atemporal, permitindo transições perfeitas entre o dia e a noite.

A moda desta temporada é marcada pela democracia, com espaço para ousadia, transparência, respeito à natureza, e uma paleta de tons pastel predominante. As peças-chave deste ano podem ser facilmente adaptadas para diferentes situações. Um vestido assimétrico, por exemplo, pode ser usado casualmente durante o dia com um par de tênis e, à noite, transformado em um visual sofisticado, com saltos altos e acessórios ajustados. As saias assimétricas são igualmente adaptáveis, sendo combinadas com uma blusa leve para um look diurno ou com uma blusa elegante, para um evento noturno.

Lembre-se de que a moda é uma forma de expressão pessoal. Use essas tendências como uma inspiração, mas não se esqueça de adicionar seu toque pessoal a cada *look*. Esta temporada é sobre ousar, brincar com cores e abraçar a individualidade. Esteja pronta para causar impacto e comemorar o seu estilo na primavera/verão. Não tenha medo de inovar e arrasar com sua escolha, seja qual for o seu gosto e prazer. É hora de ousar, experimentar, e acima de tudo, de divertir-se e ser feliz com sua moda!

— ESPAÇO —
MarilsaGigo



Elmex

Dayana Molina

A estilista indígena que desafia a moda com representatividade e ativismo

Foto: Robertita - Vogue



No cenário marcante do “Fórum Sim à Igualdade Racial” e “Propositividade”, eventos promovidos pelo renomado Instituto ID_BR, pioneiro e comprometido com a promoção da igualdade racial no Brasil, a estilista indígena Dayana Molina emergiu como um ícone de descolonização e representatividade na moda. Sob a bandeira da Campanha “Sim à Igualdade Racial”, uma multifacetada destinada a conscientizar e envolver organizações e a sociedade em geral, Dayana deixou sua marca ao vestir a diretora-executiva do Instituto, Luana Génot, o diretor institucional, Tom Mendes, e a influente apresentadora do Fórum (SIR), Xan Ravelli, também ativista, influenciadora digital e apresentadora do programa TRACE. Através de uma fusão de moda e ativismo, Molina narra uma história de resistência e celebração da diversidade. Sua participação no evento incidiu sobre a importância da representatividade e diversidade na indústria da moda, reforçando uma mensagem impactante de unidade e inclusão promovida pelo Instituto.

Dayana Molina, descendente dos povos aymara e fulni-ô, é a mente por trás da marca Nalimo, uma empresa que se destaca por sua equipe composta exclusivamente por mulheres diversas, abrangendo indígenas, negras, migrantes, LGBTQIA+, mães solteiras, mulheres



Foto: Dayana Molina - Facebook

acima dos 60 anos e aqueles em situações de vulnerabilidade. Além de seu compromisso com a inclusão, a marca posiciona-se como fervorosa ativista ambiental, engajada na luta pela preservação das florestas e dos territórios ancestrais, garantindo um futuro sustentável para todos.

Contudo, a contribuição de Dayana Molina transcendeu o universo das vestimentas. Ela integrou o painel “A cultura no poder e o poder da Cultura”, onde apresentou sua perspectiva sobre a presença da cultura indígena na moda. Molina declarou: “Nossa moda vai além de estampas tropicais; é uma moda ética, sustentável e engajada na luta pela demarcação de territórios. Nossa equipe é formada exclusivamente por mulheres indígenas ou negras. O ateliê é mais do que mera marca, é um movimento de empoderamento, um movimento orgânico. Hoje, compreendendo que minha relação com a criação fortalece nossa comunidade e promove o protagonismo, um processo que começa conosco”, conclui Day.

A presença cativante de Dayana Molina e seu compromisso com a inclusão, representatividade e sustentabilidade na moda ressoam como o testemunho inspirador da capacidade da indústria da moda em desafiar paradigmas e criar mudanças significativas.

beatrizandrade@indexconectada.com.br



No mês de novembro, a reunião do GAATA (Grupo de Apoio à Adoção de Tatuí), será no dia 22, às 19h30, na Sede da Justiça Restaurativa, em Tatuí.

Rua Maneco Pereira, 71 (ao lado da escola Barão de Surui) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP
 (15) 99696-3817/99775-7405 | gaata.tatui@gmail.com | [@GaataDeTatui](https://www.facebook.com/GaataDeTatui)



Coleção Primavera/Verão 2023/2024



Faça seu pedido!

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

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

Verão à vista!

Na hora de escolher o modelo da tão sonhada piscina, vem aquela insegurança, não é mesmo? Porque são muitas opções e também há diferença de valor entre os vários modelos que o mercado oferece. Dê uma olhada nos prós e contras entre as principais opções que o mercado oferece.

Piscina de Alvenaria

Vantagens:

1. Personalização: As piscinas de alvenaria podem ser personalizadas quanto à forma, tamanho e revestimento, permitindo que os proprietários criem piscinas exclusivas.
2. Durabilidade: São conhecidas por sua durabilidade e longa vida útil, desde que devidamente mantidas.
3. Valorização do imóvel: Uma piscina de alvenaria bem projetada pode aumentar o valor de revenda de uma propriedade.

Desvantagens:

1. Custo e tempo de construção: São geralmente mais caras e demoradas para construir, em comparação com outros tipos de piscinas.

2. Manutenção: Exigem manutenção frequente, incluindo limpeza e reposição de rejuntes, o que pode ser trabalhoso e com alto custo.

3. Inflexibilidade: Uma vez construída, é difícil alterar a forma ou o tamanho da piscina.

Piscinas de Fibra de Vidro

Vantagens:

1. Instalação rápida: São mais rápidas de instalar do que as piscinas de alvenaria.
2. Menos manutenção: Exigem menos manutenção do que as piscinas de alvenaria.
3. Superfície suave: A superfície lisa é agradável ao toque e evita o acúmulo de algas.

Desvantagens:

1. Limitações de tamanho e Forma: Geralmente, estão disponíveis apenas em tamanhos e formas padrão.
2. Menos personalização: Oferecem menos opções de personalização, em termos de revestimento e design.
3. Substituição complicada: Se a piscina de fibra de vidro precisar ser substituída, o processo pode ser caro e complexo.

Piscinas de Vinil

Vantagens:

1. Custo inicial: Geralmente são mais acessíveis, em termos de custo inicial.

2. Variedade de formas: Permitem variedade maior de formas do que piscinas de fibra de vidro.

3. Superfície suave: Também possuem uma superfície suave e agradável ao toque.

Desvantagens:

1. Durabilidade limitada: O revestimento de vinil pode precisar ser substituído após alguns anos, aumentando os custos, a longo prazo.
2. Suscetível a perfurações: São mais suscetíveis a perfurações do que outros tipos de piscinas.
3. Manutenção de água: Exigem cuidados especiais para manter a qualidade da água, devido à natureza porosa do vinil.

A escolha entre esses tipos de piscinas depende das preferências individuais, do orçamento e das necessidades de manutenção de cada proprietário, assim como também as condições que o local apresenta. Cada opção tem suas vantagens e desvantagens, e a decisão deve ser tomada com base em uma avaliação cuidadosa de todos esses fatores.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Sem tempo e com
problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

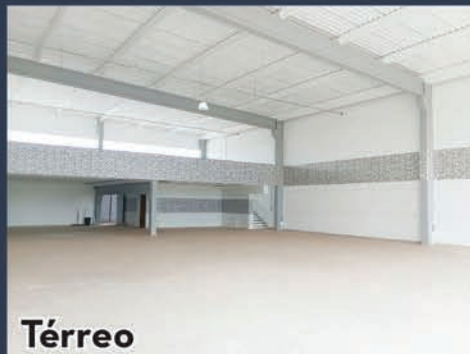
 (15) 99784-4165 |  adinaldo.camargo

Oportunidade de negócio!

Este lindo imóvel **comercial**, no **Centro Empresarial Castelo Branco**, em **Boituva** pode ser seu!



Vista da entrada



Térreo



Escada para o mezanino



Mezanino



Banheiro



Depósito


Terreno com 1.086m² | Galpão com 850m² de área construída, sendo: 650m² Térreo e 200m² Mezanino
7m pé direito | 5 banheiros: masculino, feminino e PCD (Portadores com Deficiência)


Informações:

CRECI SP 208353

camargoelmecempreendimentos@gmail.com

15. 3259-4543/  99789-5266

 /Camargo Elmec

 /camargoelmec

Economia tem boas perspectivas para o final do ano

Queda na inflação e crescimento do PIB estão entre as boas notícias; empresários mostram-se céticos com relação à economia



As perspectivas para a economia brasileira, relativas ao final do ano e para 2024, apontam um crescimento do PIB (Produto interno Bruto) em torno de 2,0% a 3,3%, conforme estudos realizados por várias instituições, incluindo o Fundo Monetário Internacional (FMI). Além disso, a inflação deste ano deve desacelerar, conforme aponta relatório divulgado pelo Banco Central, no final de outubro. Outra boa notícia que é o país pode voltar a ficar entre as 10 maiores economias mundiais, segundo previsão do FMI.

Agronegócio e China

O agronegócio brasileiro mostra força mais uma vez. Levantamento feito pelo Bradesco, um dos maiores bancos do país, aponta que a expansão da agropecuária, neste ano, deve ser de 14,2%. Para 2024, a expectativa é que o PIB do agronegócio como um todo pode crescer 3,3%.

No cenário internacional, a China, segunda maior economia do mundo, cresceu 4,9% no terceiro trimestre deste ano, superando a previsão de 4,5% dos analistas, mas desacelerou em relação ao crescimento de 6,3% no trimestre anterior, segundo dados oficiais divulgados em outubro último.

Mercado financeiro

Analistas do mercado financeiro reduziram a expectativa de inflação em 2023 e em 2024. A informação consta do relatório “Focus”, divulgado pelo Banco Central no fim de outubro. O levantamento ouviu mais de 100 instituições financeiras sobre as projeções para a economia. Para este ano, a projeção dos analistas para o IPCA, a inflação oficial, recuou de 4,75% para 4,65%. Com isso, a estimativa dos analistas para a inflação de 2023 continuou dentro do teto da meta definida pelo Conselho Monetário Nacional (CMN).

A meta central de inflação é de 3,25% neste ano, e será considerada formalmente cumprida se o índice oscilar entre 1,75% e 4,75%, neste ano. O recuo na estimativa de inflação do mercado para este ano ocorreu após a divulgação do resultado da inflação oficial de setembro, que somou 0,26% e ficou abaixo, novamente, das projeções dos analistas.



Se a projeção do mercado financeiro for confirmada, será interrompida uma sequência de dois anos de descumprimento da meta de inflação. Em 2021, o IPCA somou 10,06%. E, em 2022, a inflação somou 5,79%.

Para 2024, a estimativa de inflação caiu de 3,88% para 3,87%. No próximo ano, a meta de inflação é de 3% e será considerada cumprida se oscilar entre 1,5% e 4,5%. Para definir a taxa básica de juros e tentar conter a alta dos preços, o BC já está mirando, neste momento, a meta do ano que vem.

Quanto maior a inflação, menor é o poder de compra das pessoas, principalmente daquelas que recebem salários menores. Isso porque os preços dos produtos aumentam, sem que o salário acompanhe tal crescimento.

Produto Interno Bruto

Sobre o resultado do Produto Interno Bruto (PIB) de 2023, o mercado financeiro reduziu a previsão de crescimento estável, de 2,92% para 2,90%. O PIB é a soma de todos os bens e serviços produzidos no país. O indicador serve para medir a evolução da economia. Já para 2024, a previsão de crescimento da economia do mercado financeiro permanece inalterada em 1,50%.

A previsão de um crescimento maior da economia acontece após o anúncio de que o Produto Interno Bruto (PIB) do segundo trimestre deste ano teve alta de 0,9%, bem acima das expectativas dos analistas. As informações são do G1.

Ipea

Quem também projetou para cima o crescimento da economia brasileira neste ano foi o Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada

(Ipea). No final de setembro, órgão divulgou a Visão Geral da Conjuntura, uma análise detalhada sobre o desempenho da economia brasileira no terceiro trimestre de 2023. O Grupo de Conjuntura da Diretoria de Estudos e Políticas Macroeconômicas (Dimac) do Ipea reavaliou a projeção do Produto Interno Bruto (PIB) no Brasil, com uma revisão da alta de 2,3%, da última publicação, para 3,3% em 2023. Para 2024, a previsão de 2,0% está mantida.

FMI

O Fundo Monetário Internacional (FMI) prevê que o Brasil deve tornar-se a 9ª maior

economia do mundo em 2023, com um crescimento de 3,1% do PIB (Produto Interno Bruto), neste ano. O Ministério da Fazenda também revisou suas projeções e apontou perspectivas positivas para a economia brasileira em 2023, com uma expectativa de crescimento elevada de 1,6% para 1,9%.

Depoimentos

A revista Hadar ouviu depoimentos de empresários sobre a economia nacional e quanto às perspectivas de crescimento. Veja agora o que os empresários esperam para os próximos meses.

O Arquiteto Constantino Bueno Frollini, 42

Os 10 países mais econômicos do mundo em 2023

(Segundo dados do FMI - Fundo Monetário Internacional)

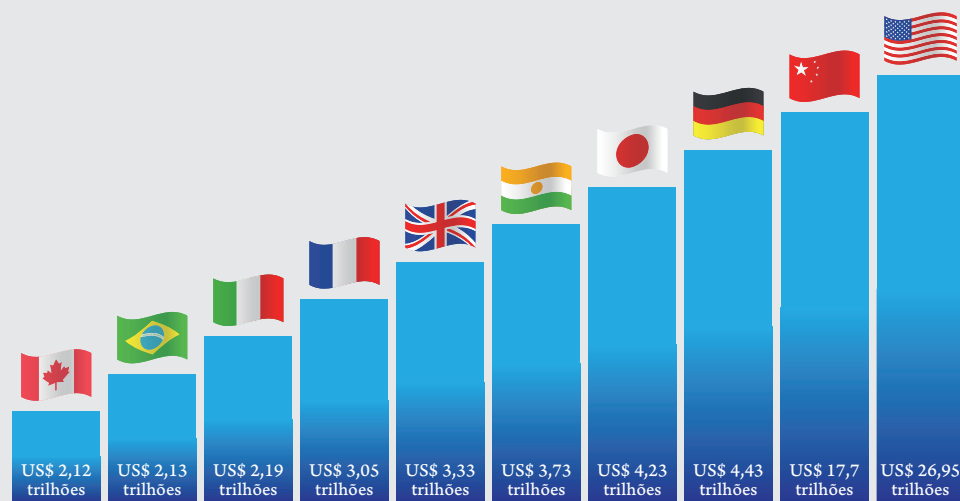




Foto: Freepik

anos, Diretor Técnico e Comercial da Cerâmica City, considera baixa a perspectiva de crescimento para o setor. Na avaliação de Frollini, que também é Diretor Técnico da ANICER (Associação Nacional da Indústria Cerâmica), Conselheiro PROACÚSTICA (Associação Brasileira para a Qualidade Acústica) e membro de grupos de trabalho no desenvolvimento de normas da construção civil da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas), o segmento cerâmico “provavelmente enfrentará estagnação ou até retração. Com o endividamento das famílias brasileiras em alta e os juros ainda em patamares de dois dígitos, dificilmente veremos melhorias. Apesar do estímulo do governo e das instituições bancárias, a verdadeira melhora virá quando os juros baixarem, e o quadro de endividamento das famílias mudar, mantendo as taxas de emprego atuais”.

Espiral

De acordo com o Arquiteto, a economia não melhorou em sua área de atuação. “Ela entrou em uma espiral de piora, com algumas medidas tomadas pelo governo atual, como a PEC da transição. O aumento de gastos sem indicar a fonte de recursos gera incertezas, prejudicando o poder de compra do brasileiro”. Frollini afirma ainda que, para melhorar a economia, “a receita é clara: redução de burocracias desnecessárias, melhoria na eficiência dos gastos do Estado e estímulo à geração de riqueza por meio de políticas que incentivem o empreendedorismo e o conhecimento científico útil desde cedo, nas escolas”.

Sobre possíveis impactos de que fatores externos, como guerras e a desaceleração da economia mundial, possam ter na economia brasileira, Frollini declarou que “obviamente, isso

terá impacto. E, surpreendentemente, pode ser positivo. O Brasil possui indicadores socio-demográficos, capacidades técnicas em áreas estratégicas e oportunidades de investimento que não passaram despercebidos por investidores estrangeiros. O Brasil, México e Índia são os países com maior potencial de crescimento econômico, dadas as mudanças no mundo pós-COVID. A questão é se saberemos aproveitar essa oportunidade”.

Estratégias

Ainda de acordo com o Arquiteto, a empresa à qual pertence está elaborando estratégias de como ampliar o portfólio de produtos e também ampliar as instalações. “Existem apenas três futuros possíveis para uma empresa: sobreviver crescendo, quebrar ou ser vendida. Como o nosso objetivo não é fechar as portas



Foto: Freepik

ou ser vendida, estamos nos adaptando aos desafios futuros. Não devemos basear nossos negócios nas incertezas políticas de Brasília, mas sim, nos nossos valores e objetivos. A política pode ajudar em alguns momentos, mas geralmente atrapalha, e não devemos pautar nossas decisões econômicas em discursos políticos. A nossa família toma decisões de negócios com base em nossos valores e metas!”, finalizou.

“Crescimento não deve ter altos índices”

“As perspectivas são positivas, mas não serão com altos índices de crescimento, pois, de certa forma, o mercado está reagindo e isso exige novos conhecimentos para que ocorra o crescimento da gestão empresarial” afirma Marcelo Alciati, 48 anos, diretor da Conecta Gestão e Processos Comerciais.

Ele ressalta que “não nos podemos esquecer da tecnologia, a qual impacta diretamente todos os setores. A tecnologia da Inteligência Artificial tem sido uma área de rápido crescimento e inovação. A perspectiva para o campo de IA continua sendo positiva, com aplicações em todos os setores da economia, incluindo saúde, finanças, manufatura, automação e muito mais. Portanto, o impacto da IA nas empresas será bastante significativo para o crescimento ou a quebra das empresas, principalmente para aquelas que não acompanharem a evolução tecnológica”.

Sobre a atual situação da economia brasileira, Alciati diz que “em meu ponto de vista, entendo que a economia brasileira está estável, sem grandes oscilações. Para garantir um crescimento econômico, as empresas precisam avançar na melhoria dos processos e nas



Foto: Freepik

oportunidades de mercado, isto é, as empresas brasileiras precisam ser mais competitivas. Para isso, precisam profissionalizar-se mais”.

Fatores externos

“Sim, a economia nacional pode ser significativamente afetada por fatores externos, tais como guerras, aumentos nos preços do petróleo e desaceleração da economia mundial. Esses eventos podem impactar as exportações, importações, custos de produção e a demanda por bens e serviços, resultando em flutuações na atividade econômica, inflação e desemprego.

Os governos frequentemente buscam políticas econômicas para mitigar esses impactos, mas tais fatores externos têm o potencial de exercer uma influência substancial na economia de um país”, analisa Marcelo Alciati, acrescentando que pretende investir em sua empresa. “A busca da excelência é uma constante, tendo em vista o avanço da tecnologia e da celeridade das mudanças no mercado. Isso faz com que o processo de crescimento não pare, pois se pararmos, os obstáculos ficam intransponíveis, dificultando ainda mais a sobrevivência saudável da empresa. Os investimentos serão em equipamentos e em qualificação de toda equipe, pois hoje existe uma escassez de mão de obra qualificada”, concluiu o empresário.

“Natal deste ano será melhor”

A afirmação é da presidente da Associação Comercial de Tatuí (ACE), Lucia Bonini Favorito. Ela avalia que a economia “está estável”, tanto no nível municipal quanto no nacional.

A ACE conta atualmente com 300 associados, segundo informou a presidente, destacando que “há perspectiva de aumentar”. Segundo Lúcia, a entidade está “sempre cobrando as autoridades responsáveis para trazerem empresas” para o município.

Ela afirma também que espera que a economia “melhore com decorrer do tempo. No Natal, nossa perspectiva é de que será melhor que o de 2022”.

Finalizando, Lúcia Favorito afirma que a ACE “sempre estará cobrando a vinda de novas empresas para nosso município; uma necessidade de nossa Tatuí”.



Foto: Freepik



A GUERRA É UMA CARACTERÍSTICA INERENTE À ESPÉCIE HUMANA?

A História da Humanidade pode ser contada através da História da Guerra

Nas últimas semanas, o mundo tem sido bombardeado pelas notícias da eclosão de mais um capítulo, no embate entre palestinos e israelenses. Este se mostra o mais violento e cruel confronto entre tais povos, nos últimos 50 anos, segundo analistas. Embora este seja o conflito que centraliza o foco das atenções, nos últimos dias, ocorrem diversas situações de combates e violência acontecendo no mundo, atualmente. Há a invasão da Ucrânia pela Rússia, a guerra civil no Iêmen, conflitos no Sudão, e a guerra da Síria, que, embora enfraquecida, ainda não foi totalmente encerrada.

Além disso, a violência tem aumentado, em inúmeros países. No vizinho Equador, que recentemente elegeu novo presidente, tivemos uma campanha eleitoral violentíssima, com um candidato assassinado e vários atentados assustadores.

Aqui, em nosso país, a violência em certas regiões tem revelado que o crime organizado está quase rivalizando com o Estado de Direito, em termos de poder de fogo e influência em áreas de algumas cidades brasileiras.

Incrível pensar que, em pleno século 21, a humanidade continua agindo com extrema violência contra seus próprios integrantes. Disputas por poder, dinheiro e território

estão entre as bases de tais ações violentas. Acrescente-se a isso a intolerância religiosa, o preconceito em suas múltiplas manifestações que resultaram em um caldeirão explosivo, que poderá levar o planeta a uma possível Terceira Guerra Mundial: poderá vir em uma versão ainda mais perigosa que os conflitos mundiais ocorridos no passado, pois hoje, estamos todos conectados e não restam dúvidas de que conflitos armados, mesmo em regiões distantes do planeta, podem sim, ter consequências em outros países. Basta ver os recentes ataques a cidadãos árabes em países como os Estados Unidos e a judeus na França, e o atentado que um homem supostamente ligado ao Estado Islâmico cometeu na Bélgica, matando 2 turistas suecos.

O que é mais incrível é que o mundo vive, hoje, uma era de informação e de acesso a essa informação sem precedentes, em sua história. Certamente, nos dias de hoje, as pessoas têm uma noção bem melhor do que é certo e do que é errado e de que a violência, por menor que seja, (incluindo aqui a violência contra animais), não se justifica de forma alguma pois, na verdade, não é uma solução, mas sim, o agravamento do problema.

Se voltarmos um pouco no tempo, veremos que a História da Humanidade, em sua maior parte, é marcada por confrontos para a expansão de impérios e a conquista de outros povos,

sempre com o objetivo de aumentar o poder, riqueza e a influência e o domínio de um povo sobre o outro.

A própria história da descoberta de nosso país pode ser considerada um exemplo disso. Ou alguém acha que os índios receberam os portugueses de braços abertos e, gentilmente, cederam suas terras aos estrangeiros, pois acreditavam que eles tinham vindo para salvá-los de sua própria cultura? É claro que ninguém entregou sua Terra de bom grado!

Isto nos leva a pensar se a guerra é uma atividade inerente à sociedade humana, autodenominada civilizada? O que há de civilizado em subjugar, escravizar e matar o seu semelhante, só para aumentar seu poder e riqueza? Certamente, a humanidade está chegando a um ponto em que é preciso fazer profunda reflexão: como todo mundo deve saber, este planeta é a única opção para a sobrevivência do homem, em nossa galáxia; portanto, é necessário preservá-lo e também que os povos aprendam a conviver em harmonia e paz, ainda que sejam diferentes em seu modo de pensar e agir.

Afinal, nossas ações como um todo, reverberam no planeta, de uma forma ou de outra. Será que a humanidade está se esforçando tanto para criar formas de destruir o planeta para se autodestruir? Está mais do que na hora de refletirmos sobre este assunto!!!



Qualidade de Vida



Menopausa

Acompanhamento médico e cuidados com a saúde: indispensáveis



Recess: Freepik

A menopausa é um período que ocorre naturalmente na vida das mulheres e marca o fim da menstruação, bem como da capacidade reprodutiva. É comum que se inicie entre os 48 a 51 anos de idade, mas pode começar antes disso ou depois. De acordo com o ginecologista Márcio Lopes (CRM 107020), quando não há acompanhamento médico, durante a pré-menopausa, a paciente pode apresentar pressão alta, pré-diabetes, acordar mais cansada, hipertireoidismo, colesterol desregulado e insônia. “É importante passar em consulta regularmente, para que seja feita uma investigação clínica, avaliar as queixas e se há possibilidade de tomar hormônios. Lembrando que a antecipação da menopausa é uma questão individual”, orienta.

Segundo o entrevistado, com a chegada da menopausa, uma série de mudanças hormonais acontecem, bem como o aparecimento de alguns sintomas, entre eles:

Ondas de calor: sensação repentina de

calor intenso, geralmente acompanhada de suor excessivo e rubor facial; **alterações de humor:** oscilações emocionais, irritabilidade, ansiedade e depressão; **insônia:** dificuldade em dormir ou manter o sono durante a noite.

Também pode ocorrer secura vaginal: diminuição da lubrificação vaginal, o que pode causar desconforto durante a relação sexual; **ganho de peso:** muitas mulheres experimentam um aumento de peso durante a menopausa, especialmente na região abdominal; **mudanças na pele e cabelo:** a pele pode ficar mais seca e menos elástica, e o cabelo pode ficar mais fino e frágil.

Por isso, é bastante importante contar com acompanhamento médico para que, ao chegar à menopausa, o corpo esteja preparado para ela.

Esses cuidados envolvem uma dieta equilibrada, rica em frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras, para ajudar a reduzir os sintomas da menopausa.

Além disso, a atividade física ajuda a controlar o peso, a melhorar o humor e a fortalecer os ossos.

Também é importante evitar o consumo de álcool e cafeína, pois tais substâncias podem piorar os sintomas da menopausa, como as ondas de calor.

Ter uma boa qualidade de sono é essencial para o bem-estar geral e para lidar com os sintomas da menopausa.

Em alguns casos, a terapia hormonal pode ser recomendada para aliviar os sintomas mais intensos da menopausa. No entanto, é importante verificar com um médico os riscos e benefícios dessa opção.

Lembrando que, no caso da menopausa precoce, há tratamento e também indicação de captação de óvulos, quando existe a intenção de engravidar posteriormente.

É importante destacar que exames de controle são indispensáveis, como Papanicolau, mamografia a partir dos 40 anos ou mais, densitometria óssea e, mesmo após a chegada da menopausa, é indispensável manter um acompanhamento ginecológico para manutenção da saúde.

Seu anúncio onde todos possam ver!



Elmec
comunicações

TELÃO
BACKBUS
SIDEBUS



Saúde masculina em foco

Promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida para Tatuí e região

Localizado à Rua Santa Cruz, 836, no Centro da cidade de Tatuí, o Liah Espaço Corpo e Mente é um espaço que se dedica à promoção da saúde, oferecendo um conjunto abrangente de técnicas terapêuticas. Nesse contexto, destaca-se a soroterapia, no âmbito da abordagem ortomolecular, e a ozonioterapia, destinada a tratar diversos problemas relacionados à saúde.

No processo de atendimento ao paciente, é realizada, inicialmente uma avaliação minuciosa, em que se desenvolve certa proposta de tratamento, elaborada com base em exames clínicos, utilizando a bioressonância para identificar eventuais deficiências vitamínicas e outros elementos relevantes, no quadro clínico do indivíduo. Após os resultados, é feita a análise dos exames e iniciam-se os cuidados. O tratamento resultante inclui a aplicação de soroterapia e a prescrição de fitoterápicos, bem como a utilização de ozonioterapia.

O foco principal deste mês de novembro é a promoção da saúde preventiva no âmbito masculino. A clínica oferece o “Soro do Homem”, um composto exclusivo, desenvolvido pelos profissionais do próprio Espaço, que contém diversos ativos destinados a preservar e promover a saúde masculina. O Liah Espaço Corpo e Mente está comprometido em fornecer soluções abrangentes e eficazes para a saúde do homem, trabalhando de forma profissional e dedicada, para atender às necessidades individuais de seus pacientes.

Prepare-se para uma transformação completa em sua saúde e bem-estar. Descubra o potencial do “Soro do Homem” que é oferecido. Agende sua consulta ainda hoje. A saúde que você busca está ao seu alcance. Estamos ansiosos para cuidar de você. Marque sua consulta hoje mesmo. A saúde que você busca está ao seu alcance.





Saúde vem da cozinha

Descubra os segredos das ervas, começando com a versátil folha de louro

“**T**odos podem cozinhar bem”. “O primeiro passo para uma boa cozinha não é o fogão nem as panelas e muito menos o livro de receitas – é a generosidade, a alegria de dar alguns momentos para que a família e os amigos possam reunir-se em volta de uma mesa.”

Rosy L. Bornhausen

Hoje, vamos falar um pouco das grandes aliadas, quando bem utilizadas - as ervas e outras plantas aromáticas. Podem fazer milagres na preparação, mas se houver exagero delas, poderemos perder todo o prato. Utilizar com parcimônia e bom senso, como se fossem pedacinhos de ouro. Em excesso, levam o paladar a um lugar estranho, onde não conseguimos nem identificar o elemento-base. Em pequena quantidade, pelo menos, poderemos corrigir antes de servir. Como tudo, na vida, deve estar em equilíbrio perfeito. Nem demais, nem de menos.

Muitas pessoas, por desconhecimento, têm medo de usar, e optam pelo clássico – cebolinha, salsinha – o famoso cheiro verde. E se são do Nordeste, trocam a salsinha pelo coentro. Aí entra a dupla cebola e alho e estamos resolvidos.

Por que não experimentar perfumes diferen-

tes, que invadem nossa cozinha num passe de mágica, inebriando cozinheira(o) e seus convidados, no momento de servir?

As ervas são usadas há mais de 5000 anos como alimento, cura e magia. Hipócrates e Aristóteles conheciam o poder curativo das ervas, e isso antes de Cristo. A história é longa e vale a pena buscar e procurar esse assunto.

Começo por uma bem conhecida, mas não começarei por uma erva, e sim uma folha bem aromática. A folha de louro – laurel em espanhol. Origem no Mediterrâneo, símbolo de vitória, desde os tempos da antiga Grécia, quando os vencedores eram premiados com uma coroa trançada de ramos de louro. Todos, alguma vez na vida, colocaram essa folha durante o preparo de feijão, feijoada, tutu, ou outros pratos preparados com esse grão. E também com seus primos, o feijão branco e outros tantos que existem.

Quem não o usa, durante o preparo de um saboroso molho de tomate caseiro? Casa de maneira única com pimentão, assim como com a berinjela, e todos os antepastos feito com eles, levam essa maravilhosa e perfumada folha.

Tenho certeza de que todos já experimentaram colocar folhas de louro nas carnes que irão para a panela de pressão. Não importa que tipo de carne seja, combina com todas. Também se coloca na

panela em que estamos cozinhando o arroz. Apenas uma folha já perfuma a preparação.

A folha de louro também tem importância no uso medicinal. É carminativa, ou seja, ajuda a eliminar os gases durante o processo de cozimento. Se colocarmos um pedaço de gengibre junto, o efeito será potencializado. Ao terminar o cozimento, o pedaço de gengibre deverá ser descartado.

O louro tem ação digestiva. Auxilia na produção de bile e estimula as enzimas digestivas. É fonte de vitaminas A e C e de minerais como selênio e potássio que são excelentes antioxidantes, combatendo o envelhecimento precoce. Sua infusão também tem propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, auxiliando no combate às cólicas menstruais e à retenção hídrica.

Para preparar o chá, usa-se 1 xícara de água fervente e apenas uma folha de louro. Deixar dentro da água fervente coberto por 5 a 10 minutos, já fora do fogo. Retirar a folha e tomar sem adoçar

Podemos comer a folha de louro? Sim, mas é difícil de mastigar por sua textura rígida e tem sabor amargo. Melhor deixar no cantinho do prato, ou retirar do preparo, antes de servir.

Ana Regina Elmec

Ginecologista - CRMSP 33041 e Fitoterapeuta



Fotos: Freepik

Curcumina

Conheça os benefícios, indicações e cuidados desse composto antioxidante

A curcumina é um composto químico encontrado na raiz da planta *Cúrcuma Longa*, popularmente conhecida como açafrão-da-terra ou cúrcuma, que carrega propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias, anticancerígenas, antimicrobianas e neuroprotetoras. Além disso, tem sido amplamente estudada pelos potenciais benefícios para a saúde, incluindo a redução do risco de doenças cardíacas, diabetes, câncer, Alzheimer, artrite, entre outros.

A curcumina pode ser encontrada em forma de suplemento alimentar, em cápsulas ou comprimidos, em lojas de produtos naturais e farmácias. Lembrando que, no caso da cúrcuma em pó, seu uso culinário é extremamente comum.

De acordo com a nutricionista Esther Costa (CRN 813209), a lista de benefícios é extensa. “Seu efeito anestésico já foi comprovado, principalmente, no tratamento de feridas, queimaduras, dores nas articulações. Também é excelente como digestivo, reduzindo a inflamação intestinal. Além disso, graças às propriedades antioxidantes, é útil no tratamento de pele, irritações e inflamações”, afirma.

A curcumina é melhor absorvida pelo organismo quando consumida juntamente com pimenta-do-reino ou com uma fonte de gordura, como azeite de oliva.

Porém, todo cuidado é necessário, pois o consumo traz contraindicações, pois a curcumina tem ação anticoagulante, ou seja, pessoas que fazem uso de medicação para deixar o san-

gue mais fino, devem consultar um nutricionista antecipadamente. Além disso, ela também reduz a resistência à insulina. Sendo assim, pacientes diabéticos sob uso de medicação para controle glicêmico podem ter hipoglicemias.

A curcumina é excelente fonte de ferro e manganês. É também boa fonte de vitamina B6, fibras e potássio. Por isso, seu uso é considerado seguro, exceto quando há excesso ou uso prolongado. Nestes casos, efeitos colaterais podem surgir, como desconforto gástrico, náuseas e vômitos, aumento do risco de hemorragias e de formação de hematomas, alterações do paladar, erupções na pele, entre outros.

Lembrado que o consumo deve ser feito somente a partir da indicação de um especialista.

25



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



CurcuMicel®

- Reduz inflamação, degradação e dor;
- Regula os níveis lipídicos;
- Potencializa efeitos anti-inflamatórios e analgésicos;
- Melhora a função cognitiva e previne neurodegeneração;
- Aumenta a resposta imune;
- Melhora a digestão e desintoxica.

Faça-nos uma visita e comprove!!

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

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

f Personal Pharma Farmácia de Manipulação
i personal_pharma



Eimcc

Imagem meramente ilustrativa.



Foto: Freepik

Síndrome de Patau

Os sintomas e tratamentos da doença genética rara e grave que acomete 1 a cada 4 mil bebês

A síndrome de Patau é uma doença que foi descrita, na década de 1960, pelo geneticista Klaus Patau. Conhecida como trissomia do cromossomo 13, a Síndrome de Patau é uma malformação congênita grave e rara. De acordo com o NHS (Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido), cerca de 1 a cada 4 mil bebês são acometidos por essa doença.

A causa dessa doença está relacionada a uma falha genética apresentada no décimo terceiro cromossomo. Ou seja, cada ser humano, naturalmente, possui 46 cromossomos, divididos em 23 pares; já o paciente com a Síndrome de Patau possui 3 cromossomos no grupo 13. Essa cópia no cromossomo gera uma série de problemas graves ao bebê, como, por exemplo: problemas no coração, atraso mental, fenda labial, microcefalia, mãos com dedos a mais, entre outros.

Embora a causa exata da Síndrome de Patau não seja completamente detectada, a gravidez após os 35 anos é apontada como um possível fator de risco para essa alteração cromossômica.

De acordo com a doutora Veridiana Salutti, ginecologista CRM/SP 116941, e médica associada da AMCR (Associação Mulher, Ciência e

Reprodução Humana do Brasil), a doença não tem cura, mas é possível amenizar alguns sintomas: “Alguns defeitos cardíacos podem ser corrigidos com cirurgia e a fenda labial, também”, afirma. Segundo a médica, o tratamento depende da alteração que o bebê apresenta, mas que, muitas vezes, as características são ‘incompatíveis com a vida’ e muitos não sobrevivem nem até o primeiro ano de vida.

A detecção da Síndrome de Patau pode ser feita antes do nascimento, por meio de ultrassonografia, a qual mostra alterações cardíacas específicas, o lábio leporino, ou por meio de exames de sangue realizados pela mãe do bebê. Há, também, os tipos de exame invasivos, como biópsias de vilosidades coriônicas, que são feitas da placenta ou do líquido amniótico, além de exames clínicos de acompanhamento durante a gestação. Após o nascimento, um cariótipo pode firmar o diagnóstico.

Em relação às prevenções, a Dra. Veridiana afirma que a síndrome acontece de forma aleatória, mas que existem soluções para casais com medo da doença: “Caso o casal tenha um filho com a doença e esteja com medo de ter outro bebê, eles podem tentar uma fertilização in vitro”, comenta. “A pesquisa genética pré-implantacional pode diagnosticar se esse

feto tem alguma alteração, no seu cromossomo”, acrescenta a ginecologista.

Além da trissomia 13, existem outras doenças genéticas cromossômicas, como a trissomia do cromossomo 21 (Síndrome de Down) e a trissomia do cromossomo 18 (Síndrome de Turner). Todas elas estão relacionadas com alterações na sequência de alguns genes que fazem parte do DNA e não possuem cura. Até o momento, a medicina ainda não conseguiu interferir nem realizar reparos no DNA humano.

“É essencial conscientizar-se sobre a Síndrome de Patau e outras síndromes semelhantes, como a Síndrome de Down, destacando que essas condições podem afetar qualquer família. Bebês que nascem com essas condições precisam de apoio físico e emocional, juntamente com total suporte de seus familiares. A marginalização de indivíduos com deficiências intelectuais é um problema significativo, e é fundamental falar sobre isso e promover maior compreensão e inclusão. O diálogo aberto sobre a Síndrome de Patau e outras síndromes desempenha um papel vital na conscientização e na promoção de cuidados adequados para aqueles que enfrentam esses desafios”, enfatiza a Dr. Veridiana Salutti.

Probióticos

Microrganismos amigos de nossa saúde

Conhecidos como bactérias benéficas, os probióticos são microrganismos vivos que, quando consumidos em quantidades adequadas, oferecem benefícios à saúde, principalmente no que diz respeito ao equilíbrio da flora intestinal. Além disso, também ajudam a fortalecer a imunidade, melhoram a saúde mental, auxiliam na prevenção de alergias e na melhora da saúde vaginal. Resumindo, os benefícios são inúmeros.

Os probióticos são encontrados em alguns alimentos fermentados, como iogurte, kefir, chucrute, kimchi e kombucha. Há ainda suplementos probióticos disponíveis em forma de cápsulas, pós ou líquidos, que podem ser consumidos diariamente, ou conforme orientação de um profissional da saúde.

Agora que sabemos disso, vamos aos alimentos. Primeiramente, é importante destacar que o iogurte ajuda na manutenção do peso e transporta microrganismos que auxiliam no crescimento de bactérias benéficas no intestino, evitando a prisão de ventre, melhorando a absorção de vitaminas e minerais dos alimentos e melhorando a digestão do leite e derivados em quem tem intolerância à lactose. Além disso, melhora as defesas do organismo, ajudando a prevenir gripes e resfriados, e garante a saúde dos ossos e dentes, por ser rico em cálcio.

Já o Kefir é uma bebida fermentada cremosa, de sabor ácido e rico em cálcio e vitaminas do complexo B, que ajuda a manter a flora intestinal saudável.

O kombucha é preparado com a fermentação do chá verde, ou chá preto, e açúcar, rico em probióticos, que ajudam nas defesas do

corpo, combatendo fungos e bactérias prejudiciais ao organismo e prevenindo problemas de saúde.

O chucrute é produzido pela fermentação do repolho com um pouco de sal, e normalmente tem um sabor mais ácido. Possui minerais e vitaminas A, B, C e K, além de ser baixo em calorias.

O kimchi é um alimento probiótico fermentado à base de vegetais e sal, rico em vitamina C e vitaminas do complexo B, minerais e fibras, considerado um dos alimentos mais saudáveis do mundo.

Os probióticos podem ser encontrados em supermercados, lojas de produtos naturais e farmácias. É importante escolher produtos de qualidade, que garantam a sobrevivência das bactérias benéficas até o consumo!



Visite nosso site!

www.revistahadar.com.br



Revista Hadar
Trazendo informações e novidades até você!

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



Foto: Freepik

Fetiche

Especialista explica a Atração

A sexualidade é uma jornada única e cheia de nuances, totalmente subjetiva, o que revela beleza. Nessa trajetória, os fetiches têm intrigado e despertado curiosidade há gerações; têm sido tratados como tabu e estigmas, pela sociedade, desde então. Mas o que é fetiche? “A origem da palavra “fetiche” é francesa; quer dizer objeto enfeitado. O fetiche é uma preferência/atração sexual intensa e específica, que envolve objetos, situações ou partes do corpo, demasiada vezes não convencionais e não sexuais, como sapatos, pés, urina. Mesmo assim, a pessoa experimenta maior excitação sexual quando incorpora esses elementos, durante a prática sexual. Já em 1905, o pai da psicanálise, Sigmund Freud publica “Os Três Ensaios para uma Teoria Sexual”, onde expõe diversos temas relacionados à sexualidade humana, incluindo o fetichismo”, explica o psicanalista Yuri Avallone. Para Freud, o fetiche representava um meio de lidar com conflitos e ansiedades sexuais, servindo como espécie de substituto ou representante simbólico de desejos reprimidos. “No entanto, é importante

ressaltar que a teoria de Freud sobre o fetichismo é apenas uma perspectiva e não representa a única explicação para os fetiches sexuais. É preciso considerar aspectos culturais, sociais e individuais, para se construir uma visão holística da sexualidade humana”, diz o especialista.

Segundo Yuri, cada pessoa pode desenvolver fetiches únicos e pessoais, e o respeito mútuo entre os parceiros é fundamental para a expressão saudável e consensual da sexualidade. Lembrando que o que pode ser considerado um fetiche para uma pessoa pode não sê-lo para outra, e isso é totalmente natural. O respeito, como em todas as áreas, das relações entre pessoas deve continuar, quando o tema é sexo. Quando se fala sobre fetiches, é importante o diálogo aberto e franco para que se estabeleçam limites saudáveis entre os parceiros, garantindo que ambos sintam-se confortáveis e seguros, durante a prática. Quando falamos sobre fetiche, é comum virem à mente saltos altos, roupas pretas e couro, chicotes, algemas e uma infinidade de situações criadas pela mídia. Porém, há um número muito vasto de fetiches.

“Embora o fetiche possa ser considerado sau-

dável, pode, em algum momento, tornar-se um problema; isso percebe-se quando há dependência excessiva e incontrolável do objeto ou situação fetichista para alcançar excitação e prazer sexual, tornando difícil a obtenção do prazer em outras formas de relação sexual. Prejuízo nas relações interpessoais, pois o parceiro pode não compartilhar do mesmo interesse ou sentir-se desconfortável. Sentir angústia, ansiedade, culpa ou vergonha em relação ao fetiche. Falta de controle em relação ao fetiche”, diz Yuri.

Quando o sujeito sentir-se prejudicado de alguma forma devido a algum fetiche, é importante a ajuda de um profissional especializado. O autoconhecimento é fundamental para uma vida saudável e plena. Quanto mais nós procuramos compreender, mais saudável será nossa relação para com o mundo interno e externo.

É importante ressaltar que o fetichismo é faceta natural e normal da sexualidade humana; não tem idade, e pode ir mudando o objeto de atração, ao longo da vida. Lembrando, sempre que precisar de ajuda, procure por um profissional.



Cultura

A noite vem deslumbrante!
 No céu, brilham estrelas fascinantes!
 A brisa amena espalha
 Um olor de rosa,
 Por toda a natureza majestosa...
 Nessa hora, minh'alma
 Sente um imenso desejo
 De estar bem juntinho de ti,
 E dar-te um longo e doce beijo...
 Tento, tento dormir, mas...
 O ladrar dos cães rasgam a noite...
 O apito do guarda perturba
 E o travesseiro antigo incomoda...
 Cansada, não consigo adormecer...
 Voam meus pensamentos
 Em busca de ti, meu amor!
 Meu peito é invadido
 Pelas ternas lembranças
 Vividas ao teu lado...
 De teu rosto espalhando ternura,
 De tuas mãos carinhosas,
 De tua boca cálida, macia...
 E os abraços repletos de amor!
 Tempo feliz de sonhos e alegrias...
 E a saudade cruel me devora!
 Finalmente, a luz da aurora
 O quarto invade...
 Levanto-me e, à luta, vou fadigada...

*Maria do Carmo Marques Ramos
 (Carminha)*

“INSÔNIA”

Quando mais precisei de ti,
 Naquele sonho em que me vi...
 Decidi-me não ver, nem ouvir.
 Um sussurro assombrado e frio,
 Frio e soprando minh'alma aflita.

Zumbindo e rondando dentro de mim...
 Uma tempestade árida e atormentada,
 Calada e murmurando sombrias vozes.
 Vozes do além que bradavam do céu;
 Na pedregosa margem — o rio desceu!

As veias da terra vão correndo para o mar...
 O rio desce choramingando em desolado alvorço.
 O sol desponta em profunda melancolia inglória...
 Ao ver o tal venerado, malicioso, saindo do poço,
 Malogrado, salgado de mau grado e alargado espaço.

Quando mais... Quanto mais (1)

O rio desceu, torturando todas as almas vivas;
 Na sombra escura assombrada — tombaram! ...
 Entro em mórbida e tenebrosa melancolia...
 Mergulhei na correnteza calada, noite e dia;
 Na profunda curvada tumba, ofegante e fria...

No meio da caverna sombria, temeroso estou.
 Debruçado sobre uma pedra fria e enlodada...
 A caverna me engolia em soturna demasia...
 Salivava e me envolvia na garganta sombria e fria;
 Fria que escorria sobre minh'alma, que se debatia...

A garganta nutria-se de minh'alma viva...
 Num rito cálido, ia me sugando, pálido e amedrontado.
 Nos corredores dessa angústia que sofria...
 Avistei o regente em forma de gente — encapuzado! ...
 Esmiuçava todos que por ali ele ouvia.

(cont.)

Paulo Costa (Pacco)

O cinema nacional e a luta para que ele chegue ao grande público

Grandes produções devem chegar às salas de exibição ainda neste ano



Foto: Freepik

O cinema brasileiro, que já produziu grandes obras como “O Pagador de Promessas”, do diretor Anselmo Duarte, vencedor do Festival de Cannes, tem enfrentado várias crises, ao longo de sua existência. Na época da ditadura, a pornochanchada foi um importante meio para que artistas, diretores e outros profissionais ligados ao cinema conseguissem driblar a censura e, ao mesmo tempo, sobreviver.

Mesmo durante o período mais duro da censura, alguns diretores conseguiram produzir obras memoráveis. É o caso de Hector Babenco, diretor argentino radicado no Brasil (já falecido), que lançou o filme “Pixote, A Lei do Mais Fraco”, em 1980. O filme retrata a dura realidade de um menino de 11 anos, após fugir de um reformatório. Fernando Ramos da Silva, que interpretou o personagem Pixote, acabaria morto pela PM paulista em 1987, após tentar, sem sucesso, prosseguir com a carreira de ator e entrar na criminalidade.

Outra obra marcante dos anos 80 é “Eles Não Usam Black-tie”, do diretor Leon Hirszman, que trata dos conflitos e anseios da classe trabalhadora, no final dos anos 70. O longa é baseado na peça homônima de Gianfrancesco Guarnieri e é um relato contundente e corajoso das lutas dos trabalhadores, naquele período.

São obras marcantes que evidenciam o talento e o potencial do cinema brasileiro, assim como os mais recentes Central do Brasil e Tropa de Elite. Ainda assim, o cinema brasileiro enfrenta muitos desafios, como por exemplo, atrair o grande público e conquistar mais espectadores.

Para estudiosos, o debate do cinema nacional sobre como chegar ao grande público arrasta-se há décadas. Mais precisamente desde os anos 30, quando surgiram as primeiras medidas de proteção às obras nacionais. Essas ações tinham por objetivo proteger o cinema nacional do avanço do todo-poderoso cinema americano, que

vorazmente se estendia para outros países.

Mais recentemente, a Pandemia de covid-19 contribuiu para afastar o público das salas de exibição, criando mais um problema para o mercado cinematográfico nacional, que ainda luta para recuperar-se.

No entanto, a crise atual é mais aguda, e tornou-se mais concreta desde junho, quando a Agência Nacional do Cinema (Ancine) divulgou o painel Indicadores do Mercado de Exibição, um relatório sobre o comportamento e o faturamento do parque exibidor.

O painel funciona, em primeiro lugar, como um retrato do impacto da pandemia. Embora os dados de público e renda de 2023 já superem os de 2021 e caminhem para bater os de 2022, seguem bem atrás dos registrados nos anos pré-covid. Em 2019, as salas do país receberam 173 milhões de espectadores e arrecadaram 2,75 bilhões de reais; em 2022, os mesmos índices ficaram em 95 milhões e 1,82 bilhão de reais; e, em 2023, considerando o período de 5 de janeiro a 2 de agosto, estão em 75 milhões e 1,49 bilhão de reais.

A diferença entre o cenário pré e pós-pandemia é especialmente acentuada, no que diz respeito ao cinema brasileiro. A participação de mercado dos filmes nacionais, que era de 13,3% em 2019, foi para 4,2% em 2022 e está em apenas 1,4% em 2023.

O painel também mostra que, em 2019, quatro filmes brasileiros ficaram entre os 20 títulos mais vistos do ano, enquanto os *rankings* de 2022 e 2023 só incluem obras internacionais. E mesmo as listagens dedicadas apenas às produções brasileiras são reveladoras: em 2019, todos os 20 filmes nacionais mais vistos bateram a marca de 100 mil espectadores (e seis deles, a de 1 milhão); em 2022, somente os dez primeiros títulos do *ranking* superaram essa faixa de público, e em 2023, até agora, apenas três.

Não há dúvida de que o fechamento dos cinemas e a necessidade de isolamento social

deram gás às plataformas de *streaming* e aceleraram a mudança que já estava em curso. Ao mesmo tempo, o Brasil sentiu o agravante de passar pela pandemia com Jair Bolsonaro na Presidência. A forma como seu governo lidou com a COVID aprofundou uma crise sanitária e financeira, que também impactou o setor audiovisual.

Antes de a COVID forçar o fechamento das salas, o audiovisual brasileiro já sentia os efeitos do desmonte cultural promovido por Bolsonaro, que envolveu, entre outras ações, a extinção do Ministério da Cultura e ataques públicos à classe artística e às leis de incentivo. Seu governo também não renovou a Cota de Tela, mecanismo que obrigava as empresas exibidoras a incluírem longas-metragens brasileiros em sua programação, o qual deixou de valer em 2021.

Desobrigados a reservar espaço para os filmes brasileiros e buscando recuperar-se do baque da pandemia, os exibidores apostam cada vez mais alto nas obras que presumem ter público garantido (leia-se: franquias e outros grandes lançamentos hollywoodianos). Segundo dados da Ancine, em 2022, longas como Avatar: o caminho da água e Doutor Estranho no Multiverso da Loucura tomaram quase 90% do parque exibidor, enquanto nenhum título brasileiro chegou a ocupar mil salas. Recentemente, a avassaladora estreia de Barbie, combinada à de Oppenheimer, deu novo exemplo de como poucos filmes podem dominar o circuito.

Fonte: revista Itaú Cultural

Renascendo das cinzas

Mas, embora o cenário ainda seja desafiador, o cinema brasileiro, assim como a mitológica Fênix, ave que renascia das próprias cinzas, sempre ressurgue, vamos esperar o final do ano para conferir as novidades que vêm por aí, como o aguardado longa Meu nome é Gal, sobre a vida de uma das maiores cantoras do país, Gal Costa, interpretada por Sophie Charlotte.

Pequeno Notável



Ainda pequena no tamanho, mas bem crescida como empreendedora. Isso mesmo, você não leu errado! É que aos 7 anos, a Helena Peixoto de Almeida, estudante do segundo ano, já tem pensamentos de gente grande. Apaixonada por matemática, a estudante faz aulas de inglês, nas horas vagas, e adora nadar e brincar. Mas sua grande paixão foi despertada há três meses quando, por incentivo dos pais e de uma amiga, começou a vender itens de papeleria.

E o que era brincadeira, passou a ser coisa séria! “Acredito que seja muito importante apoiar os sonhos de nossa filha, para que, futuramente, eles se tornem realidade”, conta a mãe Maria Elisa Peixoto.

O mais incrível é que a Helena participa de todas as etapas, desde a escolha dos produtos pela Internet, até a compra, venda e entrega deles. Ah, além de peças lindas, elas são entregues aos clientes em sacolinhas

personalizadas. Puro charme e profissionalismo!

Os pais, Maria Elisa e Murilo, ajudam na divulgação e, além de ajudarem financeiramente na aquisição dos materiais escolares para a filha vender, ficam cheios de orgulho da Helena e pensam em até mesmo montar uma loja física, futuramente.

Recentemente, nossa pequena notável participou da Expo Lollipop Business Kids e Teens, que conta com mini empreendedores que fazem e acontecem, no mundo dos negócios. “A loja se chama “TU”, que é meu apelido. O dinheiro das vendas, eu guardo numa conta; e vendo *on-line* e em casa também”, conta Helena.

Quem se interessou, pode seguir a nossa entrevistada pelo Instagram, através do [@helenapeixotoalmeida](https://www.instagram.com/helenapeixotoalmeida). Parabéns, Helena e ótimas vendas!



Fotos: Adriane Siqueira

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

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

MINUTO DE REFLEXÃO

“Se a sua vida for a melhor coisa que já lhe aconteceu, acredite, você tem mais sorte do que pode imaginar.”

Daniel Godri

MINUTO DE SABEDORIA

“Aprendamos a paciência porque nem todas as árvores florescem na primavera.”

David Bitencourt

DICAS DOMÉSTICAS

Como manter as plantas irrigadas, ao viajar?

Basta encher um reservatório de tamanho considerável com água. Depois, coloque uma ponta do barbante dentro do reservatório, e outra, dentro dos vasos de plantas.

Por capilaridade, a água irá passar do reservatório para o vaso de plantas.

Meia de seda para eliminar a poeira!

Para eliminar a poeira do piso, envolva a vassoura com uma meia de seda. A poeira adere à meia, sem fazer mais pó. Use meia de seda também para limpar móveis e outras superfícies



Foto: Freepik

Dia Mundial da Gentileza

Inspiração diária para um Mundo Melhor

Você sabia que, no dia 13 de novembro, comemoramos o Dia Mundial da Gentileza, a celebração que nos lembra da importância de sermos gentis uns com os outros? Em um mundo repleto de desafios e adversidades, é essencial questionarmos: como temos agido, diante de tantas barbáries? Estamos sendo gentis para com o próximo? Este artigo busca refletir sobre essas questões e despertar atitudes que nos conduzam a um mundo mais amável, caro leitor.

A origem desses dados remonta a 1996, quando o Movimento Mundial da Gentileza, também conhecido como “World Kindness Movement”, realizou uma conferência em Tóquio, Japão. A partir desse encontro, o dia 13 de novembro foi escolhido para celebrar a gentileza, globalmente.

A mensagem que compartilhamos é simples, mas de grande força. Devemos desafiar-nos a sermos protagonistas de atos gentis, em nossa rotina diária. Ao final de cada semana, façamos uma reflexão: que atos de gentileza realizamos e que impactaram em nossa vida e na vida daqueles a quem destinamos gentileza?

A gentileza, inclusive nos momentos mais difíceis, pode ser a resposta para alcançarmos os melhores resultados. O cantor Luís Miguel, em sua música “Corrente do Bem”, expressa a ideia de que pequenos atos de gentileza se multiplicam, criando um mundo mais positivo. É uma mensagem que vale a pena compartilhar.

Embora celebremos o Dia Mundial da Gentileza em 13 de novembro, é fundamental lembrar que a gentileza não deve ser limitada a um único dia. Ela deve ser praticada diariamente, independente de haver para isso uma ocasião especial. O respeito e as boas maneiras são valores universais que merecem atenção constante.

Pequenos gestos, como um Sorriso, um Abraço, um Bom Dia, ou uma palavra amigável, têm o poder de transformar o dia de alguém. A gentileza não apenas promove relacionamentos saudáveis, produtivos e felizes, mas também contribui para uma sociedade mais solidária como um todo.

Portanto, é importante nos questionarmos: estamos praticando atos de gentileza para com as pessoas ao nosso redor? Se você tiver uma resposta negativa ou se você desejar mais ideias para transmitir a gentileza, em sua vida cotidiana, aqui estão algumas sugestões:

Cumprimente um desconhecido na rua.

Dê preferência aos pedestres.

Deixe um café pago para um estranho.

Organize o ambiente de trabalho de um colega, antes de sua chegada.

Recolha lixo que encontrar no chão.

Ofereça ajuda a alguém mais velho.

Peça desculpas quando necessário.

Escreva um cartão com palavras positivas e deixe no mural do trabalho.

Colha uma flor no jardim e presenteie um amigo.

Elogie o trabalho de alguém.

Não deixe ações como essa para um único dia do ano. Faça de todos os seus dias o Dia Mundial da Gentileza e contribua para um mundo mais feliz e amável. A gentileza é a chave para transformar nosso mundo em um lugar melhor.



Foto: Freepik

Granola

*Alimento versátil e nutritivo:
forte aliado à saúde*

Quando o assunto é alimentação saudável, a granola frequentemente surge como uma escolha aparentemente benéfica. No entanto, será que essa fama está fundamentada em evidências? A resposta é um claro “sim”. Composta principalmente por cereais integrais, sementes, castanhas e frutas, a granola é, de fato, uma opção que contribui positivamente para a saúde.

Consumir granola oferece uma série de benefícios à saúde, especialmente no que se refere ao bom funcionamento do sistema digestivo, combatendo a prisão de ventre devido ao seu alto teor de fibras. Além disso, quando incorporada à dieta de maneira adequada, a granola também pode auxiliar no ganho de massa muscular, também melhorar a saúde da pele e aumentar a energia e a disposição para as atividades diárias.

A granola, uma mistura de aveia crocante torrada no forno, frutos secos, frutas desidratadas, sementes e mel, pode conter outros ingredientes, como coco ralado, chocolate amargo, manteiga de amendoim e especiarias. Geralmente consumida no café da manhã ou no lanche, a granola caseira é consideravelmente mais saudável que a versão industrializada: esta pode conter efeitos prejudiciais à saúde, como açúcares, sal e gorduras.

Os benefícios da granola são diversos, pois ela fornece proteínas, fibras, vitaminas e minerais, incluindo ferro, cálcio, potássio, zinco e magnésio.

Os principais benefícios para a saúde proporcionados pelo consumo de granola incluem:

Regulação do trânsito intestinal: devido ao seu alto teor de fibras, a granola promove o aumento do volume das fezes e melhora o trânsito intestinal, aliviando a prisão de ventre.

Controle do peso: as fibras da granola aumentam a sensação de saciedade, o que pode contribuir para a perda de peso.

Saúde cardiovascular: a presença de beta-glucanos

na aveia, (componente da granola), ajuda a reduzir o colesterol LDL, conhecido como “colesterol ruim”, diminuindo o risco de doenças cardiovasculares.

Antioxidantes para a pele e prevenção de câncer: ingredientes como coco, nozes e sementes de chia são ricos em antioxidantes, o que contribui para a saúde da pele e a redução do risco de câncer.

Melhora da aparência capilar: a granola é rica em proteínas, zinco, selênio e outros minerais que promovem o crescimento e a saúde dos cabelos.

Regulação da pressão arterial: estudos sugerem que fibras e ingredientes como sementes de chia e aveia podem ajudar a regular a pressão arterial.

Controle do açúcar no sangue: dependendo dos ingredientes, a granola pode auxiliar no controle do açúcar no sangue, beneficiando

pessoas com sobrepeso e pré-diabetes.

Fornecimento de energia e ganho muscular: rica em carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, a granola fornece energia e, combinada com exercícios adequados, pode favorecer o ganho de massa muscular.

É crucial ressaltar que a escolha entre a granola caseira e a industrializada pode influenciar significativamente os benefícios. A granola pronta pode conter açúcares e edulcorantes, ambos desnecessários.

Em resumo, a granola é uma opção saudável que pode contribuir positivamente para a sua saúde, desde que seja consumida de forma consciente com acompanhamento de um profissional e como parte de uma dieta equilibrada.

Fontes: <https://www.maeterra.com.br/>
<https://www.tuasauade.com/>



Foto: Freepik

Uma Jornada Cultural Mexicana

Certa tradição centenária que uniu o México ao resto do mundo

Assim como outros dados importantes, em nossa vida, o Dia dos Mortos, celebrado em 2 de novembro, merece nossa atenção e compreensão. Esta celebração, também conhecida como Finados, é um momento de profunda reflexão e homenagem àqueles que partiram deste mundo. Mas o que, exatamente, está por trás dessa tradição? E o que ela representa?

O Dia dos Mortos ou Finados, tem suas raízes na rica cultura mexicana. A preparação para essas festividades começa já em 31 de outubro, coincidindo com dados católicos tradicionais, como o Dia de Todos os Santos e o Dia dos Fiéis Defuntos.

No entanto, a importância desses dados não se limita às fronteiras do México. O Dia dos Mortos é celebrado em várias nações, ao redor do mundo, onde as comunidades mexicanas têm presença significativa. Isso inclui os Estados Unidos, várias regiões da América Central, Europa, Ásia e América Latina.

A magnitude dessa celebração é tão significativa que a UNESCO, em 2003, celebrou o Dia dos Mortos como uma “Obra Mestra do Patrimônio Oral e Intangível da Humanidade”. O motivo? A UNESCO considera essa festividade como uma das representações mais marcantes do patrimônio cultural do México e do mundo, além de ser uma das expressões culturais mais antigas e poderosas, entre os grupos indígenas do país. O evento anual em que as pessoas comemoram seus antepassados desempenha um papel social marcante, reafirmando a identidade e a conexão do indivíduo com a comunidade.

As raízes dessa tradição remontam aos tempos pré-colombianos, quando povos como os totonacas, náuatles, purépechas, maias e astecas já homenageavam os mortos. Alguns desses rituais têm mais de três mil anos de história. Antes da chegada dos espanhóis, a conservação dos crânios era uma forma de prêmio, exibida em rituais que celebravam tanto a morte quanto o renascimento.

No México, o Dia dos Mortos é marcado por festividades alegres, ao invés de tristes.³³ Isso atrai visitantes de todo o mundo, com o estado de Michoacán sendo um dos destaques das comemorações.

Como o Dia dos Mortos é celebrado fora do México? Nos Estados Unidos, comunidades com imigrantes mexicanos mantêm tradições semelhantes, fundindo elementos mexicanos com a cultura local. Essa fusão resulta em manifestações artísticas e, por vezes, políticas. A influência da celebração mexicana também se propagou pela Europa, com Praga, na República Tcheca, adotando máscaras, velas e caveiras de açúcar. Em vários outros países europeus, como Espanha, Portugal, Itália, Bélgica, Países Baixos, França e Irlanda, as pessoas visitam as sepulturas de seus entes queridos, levando flores e fazendo orações.

No Brasil, o Dia de Finados tem uma conotação um pouco diferente do Dia dos Mortos mexicano. As pessoas demonstram tristeza, visitando cemitérios e compras de flores, velas e orações. As missas são realizadas com o intuito de relembrar e orar por seus entes queridos.

Essas tradições, semelhantes ao Dia dos Mortos mexicano, são revividas em muitas culturas, ao redor do mundo, onde um dia especial é dedicado a homenagear os entes queridos falecidos. Frequentemente, tais celebrações envolvem comidas e bebidas, juntamente com orações e gravações daquelas que já partiram.

O Dia dos Mortos é uma celebração global que transcende fronteiras e conecta pessoas de diferentes origens em homenagem à vida e à memória daqueles que nos precederam. Independentemente de onde você esteja, é uma oportunidade de reflexão e gratidão por aqueles que fizeram e, eternamente, farão, parte de nossa vida.



O HERDEIRO ROUBADO

AUTOR: Holly Black

EDITORA: Galera

Uma nova aventura inicia-se, em Elfhame! O príncipe Oak já não é mais apenas o irmãozinho de Jude. Agora, ele é um jovem adulto em busca das próprias batalhas e paixões. Não por acaso, seu caminho cruza-se novamente com o de Suren, a pequena rainha da Corte dos Dentes, que um dia já foi sua prometida.

Os dois parecem destinados a encontrar-se em épocas conturbadas. Dessa vez, Lady Nore, da Corte dos Dentes, tomou posse da Cidadela da Agulha de Gelo, e usa uma antiga relíquia para criar monstros de graveto, neve e carne para realizar suas vontades e ajudá-la em sua vingança.

A única que pode é Suren, filha de Lady Nore e a única pessoa com o poder necessário para comandá-la. No entanto, a menina fugiu para o mundo dos humanos, onde vive como uma selvagem na floresta, solitária e assombrada pelos traumas vivenciados na Corte dos Dentes.

Ela acredita que sua existência já foi esquecida, até que Bogdana, a Bruxa da Tempestade, surge em seu encalço. Por sorte, Suren (ou melhor, Wren) é salva por ninguém menos que o herdeiro de Elfhame que, aos dezessete anos, tornou-se um jovem extremamente belo, charmoso e... manipulador.



Super Mario Bros. – O Filme

Mario é um filme baseado na série de vídeo-games, Super Mario Bros, da Nintendo. **Em Super Mario Bros. - O Filme, Mario** (Chris Pratt) é um encanador qualquer, no bairro de Brooklyn, junto com seu irmão Luigi (Charlie Day). Um dia, Mario e Luigi vão parar no reino dos cogumelos, governado pela Princesa Peach (Anya Taylor-Joy), mas ameaçado pelo rei dos Koopas, Bowser (Jack Black), que vai fazer de tudo para conseguir reinar em todos os lugares. É então que Luigi é raptado por Bowser e usa-o para procurar Mario, o único capaz de deter o Koopa e reestabelecer a paz. Mario terá que aprender como viver nesse novo reino perigoso, passando por vários biomas, aprender a dirigir carros, utilizar itens que o fazem soltar bolas de fogo das mãos, virar um animal e andar em plataformas nada confiáveis. Também estará acompanhado de amigos, como Toad (Keegan-Michael Key) e Donkey Kong (Seth Rogan). Diversão é o que não vai faltar no filme, que é um verdadeiro “prato cheio” para os fãs da franquia.



Solicite um orçamento!

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



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



A influência transformadora da musicalização

Entrevista com o Professor Danilo Benício de Souza, sobre como a música molda o Crescimento e as Relações

35

Nesta edição, a Revista Hadar teve a honra de entrevistar o renomado Professor de Música e Compositor, Danilo Benício de Souza, que nos brindou com uma análise abrangente sobre a importância da musicalização no processo do desenvolvimento infantil.

A música, quando inserida no contexto do crescimento das crianças, desempenha um papel importante na promoção da integração da sensibilidade e da razão. Colabora na comunicação, expressão corporal e no desenvolvimento das habilidades de socialização. Além disso, estimula a concentração e a memória, funcionando como um meio enriquecedor para brincadeiras e para a diversão infantil.

Um aspecto de destaque, compartilhado pelo Professor Danilo, é a influência positiva da musicalização no desenvolvimento cognitivo das crianças. Cada atividade musical ou brincadeira contribui para aprimorar a motricidade, a linguagem, a lateralidade e a espacialidade. A musicalização revela-se, portanto, como um processo multifacetado que enriquece a cognição e as habilidades motoras.

Além dos benefícios cognitivos, a musicalização também proporciona vantagens emocionais às crianças, ao possibilitar a expressão artística. Através da música, as crianças podem comunicar-se por meio de sons, letras, ritmos e melodias, fomentando assim o desenvolvimento emocional e a autoexpressão.

Quando o assunto é o progresso motor e o desenvolvimento físico, a musicalização é ferramenta poderosa. Ela inclui uma variedade de atividades que trabalham tanto a praxia motora grossa quanto a praxia motora fina, contribuindo para o aprimoramento das habilidades motoras das crianças.

A socialização e a interação com os pares são aspectos fundamentais, no desenvolvimento infantil. A musicalização revela-se um facilitador, nesse sentido, promovendo interações por meio de brincadeiras interativas e da prática em conjunto com outros alunos.

No contexto educacional, a integração da musicalização pode ser otimizada com a implementação de estratégias pedagógicas práticas. Estas incluem a inclusão da música em outras disciplinas, como Matemática e Português, bem como a oferta de aulas regulares de música e exploração sonora com diversos objetos e ambientes, incentivada pelos professores.

Além da escola, os pais têm papel fundamental na promoção da musicalização em casa. Expor às crianças uma variedade de estilos musicais, cantar junto com elas e fornecer instrumentos acessíveis para a exploração de sons são ações valiosas que podem ser realizadas.

Identificar e desenvolver talentos musicais precoces em crianças exige uma observação atenta, por parte dos pais. Estimular essas aptidões por meio da exposição a diferentes músicas e, se possível, fornecer aulas de música, pode ser altamente benéfico.

A escolha dos instrumentos musicais adequados para as crianças é uma decisão que os pais devem tomar, com base no interesse da criança, nas descobertas dos diferentes timbres e levando em consideração o tamanho do instrumento e a idade da criança.

Mesmo que os pais não tenham conhecimento musical formal, podem realizar atividades musicais com seus filhos. Ouvir músicas de diversos gêneros, explorar diferentes timbres em casa e criar ritmos com objetos do cotidiano são maneiras acessíveis de envolver-se em atividades musicais.

Por fim, a participação ativa dos pais no processo de musicalização fortalece o relacionamento familiar e a conexão emocional com as crianças. A música oferece um espaço de qualidade para pais e filhos compartilharem experiências, criarem identificação com a música e conectarem-se através da expressão não verbal, onde o mundo dos filhos e movimentos tornam-se a linguagem comum de união.

Em resumo, a entrevista com o professor Danilo Benício de Souza destacou a importância da musicalização infantil como um pilar fundamental no desenvolvimento cognitivo e emocional, social, motora e de crescimento saudável das crianças, enriquecendo sua vida e fortalecendo os laços familiares. Seja na escola ou em casa, a música desempenha um papel vital na formação das futuras gerações. É uma ferramenta poderosa que merece destaque no currículo escolar e na vida familiar.

Proclamação da República completa 134 anos

País passou por testes, avalia professor

No próximo dia 15 de novembro, completam-se 134 anos da Proclamação da República, em nosso país. O movimento, liderado por militares, surgiu devido à insatisfação da caserna para com parte do governo imperial. De 1889 até os dias atuais, o Brasil viveu momentos demasiado intensos, inclusive tendo vivenciado regimes ditatoriais, em duas épocas da história: a primeira, com Getúlio Vargas, nos anos 30, e depois, com o golpe militar de 1964 a 1985. A Constituição de 88 consolidou o regime do Estado Democrático de Direito. Nos últimos anos, porém, a república e a democracia viram-se ameaçadas, neste país. E o maior exemplo disso foram os atos de 8 de janeiro deste ano, em Brasília.

O professor e escritor Nélio Coelho, 62 anos, que atua na Rede Estadual de Ensino, afirma que “eu não poderia dizer que não amadurecemos nesse período, uma vez que, desde a Proclamação da República até hoje, já passamos por diversos testes como nação republicana. Dentre alguns fatos marcantes, posso mencionar o golpe de estado de Vargas, nos anos trinta, a industrialização do país, principalmente com Juscelino Kubitschek e, mais recentemente, a convivência com a ditadura militar após o golpe de 1964. Porém, acredito que ainda precisamos de amadurecimento, pois os recentes acontecimentos do 08/01 abriram-nos os olhos de que a democracia, no país, ainda não está livre de golpismos e merece ser mais defendida. Eu confesso que não esperava um apoio tão forte da parte de uma leva tão grande de eleitores a uma possível ruptura democrática, em nosso país, em pleno século 21. Mas não acho que isto seja uma tendência, até porque esse sentimento não vem da maioria. Acredito que havia uma grande parte da população com anseios reprimidos, e quando apareceu alguém que exprimia abertamente esses sentimentos, mesmo que para os padrões atuais sejam considerados repulsivos, como a homofobia, a misoginia, o racismo, o fascismo, dentre outras práticas criminosas, esse povo saiu do “armário” e começou a apoiá-lo. Há instabilidade governamental, não resta a menor dúvida!

Democracia ameaçada

O professor concorda com a análise de que a democracia brasileira tem estado ameaçada. “Concordo plenamente. Não fosse o duro combate de

instituições de Estado, como o STF (Supremo Tribunal Federal), poderíamos estar hoje debaixo de uma autocracia. A experiência venezuelana, nos anos 90, com um proto-ditador usando a democracia para entrar no poder e ferir de morte a própria democracia, parece que criou por aqui, nos últimos 4 anos, seguidores fiéis. O extremismo de direita ou de esquerda não convive bem com a democracia. Vide países do leste europeu, como a Polônia, Hungria ou Belarus, de extrema direita, ou mesmo China, Coreia do Norte ou Cuba, de extrema esquerda comunista. Os conceitos republicanos de livre circulação das pessoas, cidadania forte, liberdade e transparência, por exemplo, passam longe dessas nações”.

Preservar a democracia

Na avaliação de Nélio Coelho, “um bom exemplo de como combater esses constantes ataques à democracia brasileira, foi dado pelo STF. Mas, a meu ver, outras instituições pecaram pela falta de ação mais contundente nesse período, como foi o caso da PGR (Procuradoria Geral da República) e do Congresso Nacional. Acredito que, quando os atores principais da República unirem-se para formar firme resistência democrática, iremos desfrutar de paz, nessa questão.

Acredito que, depois do 08/01, e a forte reação do STF, a democracia saiu fortalecida e pudemos acordar mais aliviados”, finalizou Nélio Coelho.

História

Em tempos de efervescência política, nunca se falou tanto em “estado democrático de direito” e de como “somos todos iguais perante a lei”, em um estado republicano. Mesmo que para a grande maioria da população isto não pareça verdade, devido aos últimos acontecimentos, na política brasileira, o ideal seria mesmo que ninguém estivesse acima da lei, em uma nação democrática e republicana.

Ao contrário dos EUA, que nasceram já democráticos e republicanos, após a independência, em 1776, o Brasil só tornou-se república 67 anos após a independência. A única semelhança com os americanos é que, tanto lá quanto cá, o primeiro presidente foi um militar: o general George Washington, figura central na Guerra da Independência. Por estas bandas, o marechal Deodoro de Fonseca foi o primeiro presidente. Defensor da monarquia, ele proclamou a República por insatisfação com uma ala do governo.

Levante

Segundo o site Infoescola, a proclamação da República, em 15 de novembro de 1889, foi resultado de um levante político-militar, que deu início à República Federativa Presidencialista. Fica marcada a figura de Marechal Deodoro da Fonseca como responsável pela efetiva proclamação e como primeiro Presidente da República brasileira, em um governo provisório (1889-1891). Marechal Deodoro da Fonseca foi herói na Guerra do Paraguai (1864-1870), comandando um dos Batalhões de Brigada Expedicionária. Sempre contrário ao movimento republicano e defensor da Monarquia, como deixa claro em cartas trocadas com seu sobrinho Clodoaldo da Fonseca, em 1888, afirmando que, apesar de todos os seus problemas a Monarquia continuava sendo o “único sustentáculo” do país, e a república sendo proclamada constituiria uma “verdadeira desgraça” por não estarem os brasileiros preparados para ela. Diante da atual crise política e moral que o Brasil atravessa, muita gente pode estar inclinada a concordar com o Marechal.

A Proclamação da República

A República Federativa Brasileira nasce pelas mãos dos militares, que se veriam, a partir de então, como os defensores da Pátria brasileira. A República foi proclamada por um monarquista. Deodoro da Fonseca, assim como parte dos militares que participaram da movimentação pelas ruas do Rio de Janeiro, no dia 15 de Novembro, pretendiam derrubar apenas o gabinete do Visconde de Ouro Preto. No entanto, levado ao ato da proclamação, mesmo doente, Deodoro age por acreditar que haveria represália do governo monárquico com sua prisão e a de Benjamin Constant, devido à insurgência dos militares. A população das camadas sociais mais humildes observam, atônitas, os dias posteriores ao golpe republicano. A República não favorecia em nada os mais pobres e também não contou com a participação desses na ação efetiva. O Império, principalmente após a abolição da escravidão, tem entre essas camadas uma simpatia e mesmo uma gratidão pela libertação. Há, então, um empenho das classes ativamente participativas da República recém-fundada para apagar os vestígios da monarquia no Brasil, construir heróis republicanos e símbolos que garantissem que a sociedade brasileira pudesse se identificar com o novo modelo Republicano Federal.





universo

TEEN



Foto: Freepik

Estudar no exterior: uma decisão que merece bastante reflexão

Mudanças repentinas exigem acompanhamento profissional

A busca pelo Ensino Superior no exterior é uma opção que inúmeros jovens compartilham. Seja por aspirações pessoais ou por influência familiar, a decisão de embarcar em uma experiência acadêmica internacional marca uma transição fundamental, na vida de um adolescente. Contudo, é demasiado importante que os estudantes desempenhem um papel ativo na tomada de decisão, evitando que os desejos dos pais influenciem suas escolhas, uma vez que a jornada acadêmica deve ser moldada por seus próprios anseios e ambições.

A psicóloga Raiany Rafaela Pereira Leandro (CRP: 06/174689) enfatiza a importância do preparo prévio antes de embarcar para uma experiência no exterior. Ela destaca

a necessidade de estudar o local de destino e considerar a terapia como uma ferramenta valiosa para adquirir autoconhecimento e segurança nas escolhas. “É fundamental que os estudantes, juntamente com seus pais, informem-se sobre o lugar para onde pretendem ir. Isso permite uma compreensão dos desafios e dificuldades que poderão surgir, bem como dos benefícios que essa jornada proporcionará, no futuro”, orienta a psicóloga.

É essencial ressaltar que a orientação de um profissional, antes, durante e após essa enorme mudança de vida, faz toda a diferença. A rotina do jovem sofre uma transformação drástica, ao ir estudar no exterior; e a terapia pode ser um instrumento para superar medos, preparar-se e enfrentar os desafios inerentes a essa jornada. “O estudo no exterior é uma experiência

enriquecedora, mas também, é importante lembrar que é plenamente possível obter uma excelente formação, no Brasil. No entanto, tal decisão deve ser exclusiva do estudante, já que será ele quem vivenciará toda a experiência. Portanto, a terapia desempenha um papel crucial, permitindo que o jovem compreenda seus desejos e evite tomar decisões sob influência familiar, prevenindo futuros prejuízos”, conclui a entrevistada.

Neste contexto, a escolha de estudar no exterior torna-se um ato que exige reflexão profunda, preparo e autoconhecimento, e que deve ser orientada pelo desejo genuíno do estudante, garantindo-lhe uma jornada acadêmica enriquecedora e satisfatória, seja em terras estrangeiras ou em solo nacional.



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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

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

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

VESTIBULAR

FAESB | 2024

INVISTA 100% NO SEU FUTURO

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

☎ (15) 3251-0077

☎ (15) 99804-6889

☎ (15) 99813-5356

PROVA DE
BOLSAS
E DESCONTOS
NA MATRÍCULA

VESTIBULAR DIA
11 DE NOVEMBRO

LOCAIS DE PROVA: TATUÍ, ANGATUBA,
LARANJAL PAULISTA, CAPELA DO ALTO E
PILAR DO SUL

PROGRAMA EMPRESA CIDADÃ
The
Rotary
Foundation



ABTRF
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DA
THE ROTARY FOUNDATION



FAESB FACULDADE DE ENSINO SUPERIOR
SANTA BÁRBARA
TATUÍ - SP

17 ANOS TRANSFORMANDO O MUNDO
ATRAVÉS DA EDUCAÇÃO.



Foto: Freepik

Shorts

A diversidade reina, nesta estação, com criatividade e estilo!



Foto: Whygless

O calor vem dando as caras, e com ele, a moda *teen* desembarca, repleta de estilo para o Verão 2024. Os shorts são a bola da vez, e ninguém vai querer ficar de fora dessa tendência, que promete bombar nas ruas e praias. Chegou a hora de ousar e brilhar, no melhor estilo!

Prepare-se para fazer sucesso nas ruas, com as peças mais descoladas da temporada. Bordados, barras enroladas e recortes ousados são as estrelas do momento. É hora de dar uma olhada neste relatório de tendências!

A diversidade predomina neste verão, tornando a moda mais inclusiva do que nunca. Os *shorts jeans* estão disponíveis em todos os formatos que você possa imaginar, de recortes retos e arredondados a cavados. E, não importa se você é fã dos modelos soltinhos ou *slims*, pois eles estão fazendo barulho em todas as marcas, nesta estação.

Mas não para por aí, pessoal! A inovação está no ar. Bordados e aplicações ganham destaque, trazendo um toque de originalidade a

cada coleção. Se você é amante de bolsos amplos e cintura *clochard*, os modelos estilo cargo são a pedida certa. E o verde militar é a cor que vai fazer você destacar-se, na multidão.

Ah, como barras viradas! Elas dão um charme especial a muitos *shorts*, com desgastes e rasgos discretos, além de forros de bolsos aparecendo nas versões esbranquiçadas ou no *délavé*, com pregas. Os botões do cós também merecem atenção, com *designs* diferenciados que vão conquistar.

Para quem ama o estilo *navy*, as listras vermelhas com recorte arredondado, em sarja branca são a combinação perfeita. E se você gosta de um visual mais longo, os *shorts* alongados com fendas laterais ou barras inacabadas são uma escolha incrível.

Agora, vamos falar de bordados. Eles contam histórias e trazem belos florais, que incluem também paetês e mistura de tecidos em denim claro. Os tons terrosos estão em alta, decorando os *shorts* com elegantes folhagens. Rendas na sarja, em tom caramelo, tornam-se



Foto: Freepik

uma peça super atual e versátil, adequada para qualquer ocasião.

As estampas são um show à parte, variando de motivos geométricos a tons suaves a *animal print*, com desbotamentos no azul médio. E, é claro, os efeitos usados e destruidores continuam fazendo sucesso, com desfiados em várias lavagens, desde o *délavé* até o preto, e em sarjas, onde respingos de tinta misturam-se com púidos, rasgos e navalhados.

Para quem gosta de um toque mais rebelde, os efeitos usados e *destroyers* são a pedida perfeita, uma aposta segura para manter o visual casual sempre atual.

Está pronta para fazer sucesso, no Verão 2024? Seja você mesmo, mostre sua personalidade e arrase nesta estação. A moda adolescente nunca foi tão divertida e cheia de estilo! Os *shorts* estão esperando por você, com todas essas opções disponíveis para deixar seu *look* ainda mais estiloso. Não perca tempo e vá em busca do seu modelo favorito. O verão é curto, mas seu estilo não precisa ser!



Foto: Freepik

Tatuagens

Buscar referências é essencial, nesse momento

Uma tatuagem pode carregar inúmeros significados. Elas servem para marcar, para sempre, na pele, um acontecimento, uma pessoa, conquistas, signos, um pet... enfim, há inúmeros desenhos, formas e cores disponíveis.

Porém, antes de tatuar, é importante levar em consideração que tal atitude traz consigo um grande peso, já que as tatuagens são consideradas “eternas”. Claro que a tecnologia chegou e lançou métodos para removê-las. No entanto, tal processo é extremamente doloroso e caro.

“Tatuei um coração com uma amiga de escola, aos 15 anos. Na época, minha mãe autorizou, levou-nos ao estúdio e fizemos. Na hora, ficou linda; mas, com o passar do tempo, o traço ficou estourado e nem tenho mais amizade com a menina”, relembra a estudante Tatiane Vieira.

“Já pensei em fazer uma tatuagem, mas prefiro amadurecer a ideia e, até mesmo, ter mais idade para isso. Hoje, com 17 anos e com um pé na universidade, muita coisa pode acontecer”, afirma o estudante Guilherme Soares.

De acordo com a dermatologista Lilian Braga (CRM109279), o laser pode realizar a remoção das tatuagens, através da destruição do pigmento, sem causar danos à pele. Existe a possibilidade até mesmo de cirurgia, mas, com pequenas cicatrizes locais. “Os desenhos coloridos são os mais difíceis de serem removidos. E o que vemos, bastante, são jovens arrependidos, pois tatuaram algo marcando quem virou ex-namorado, não gostou do desenho ou arrependeu-se, mesmo”, afirma.

Importante lembrar que existem profissões em que tatuagens não são permitidas. Além do mais, vale a pena levar em consideração o profissional escolhido para tatuar, o material a ser

usado e o significado da tatuagem, tamanho, área, enfim, uma série de situações.

A dermatologista destaca que a remoção leva tempo, pois são necessárias várias sessões. “O procedimento é demorado e o valor para tirá-la depende do tamanho. Às vezes, pode sair até mais caro do que a tatuagem”, orienta.

Mas, se você tem certeza do que quer tatuar e tem garantia de que não vai se arrepender, opte por tatuadores profissionais, que trabalhem em estúdios, que sigam rigorosos padrões de higiene e esterilização, incluindo o uso de agulhas descartáveis, equipamentos esterilizados e a limpeza adequada do ambiente de trabalho, pois a ausência de higiene pode levar a infecções e a complicações de saúde.

Busque profissionais experientes, com referências, fazendo uma pesquisa aprofundada com outros clientes.



SERRALHERIA Elmec
CASARINI

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

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

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



Felicidade

M

uito se fala a respeito da felicidade. Geralmente, o que se ouve é que a felicidade não existe; que o que existem são apenas momentos felizes.

Aí, eu lhe pergunto: será mesmo?

Será mesmo que algo tão grandioso como a felicidade consiste apenas em coisas tão transitórias?

Se você for enxergar felicidade na aquisição de um carro novo, em uma grande viagem de férias, na compra de uma casa nova, aí também acho que a felicidade irá se constituir de momentos fugazes (fugazes demais)!

A felicidade real e concreta é um estado de espírito; está dentro de cada um de nós. Mas para apreciá-la, é necessário enxergar a vida de uma outra forma, tirando as ilusões que nos são vendidas diariamente.

Perceba: todos os dias, várias coisas boas acontecem; mas as pessoas dão mais valor e comentam sobre algo ruim que possa ter acontecido.

Você tem dentro de si inúmeras resistências, e uma delas desenvolveu-se contra o “ser feliz”.

Estar alegre pode ser passageiro, mas estar feliz é eterno e não depende de nada; basta olhar para a sua vida com mais generosidade e menos ingratidão.

É uma análise simplista? Não necessariamente. Experimente avaliar sua vida, e veja o que acontece na vida das outras pessoas, à sua volta; você vai perceber e compreender o quanto tem a agradecer. Avaliar o mundo ao nosso redor e ter gratidão ajuda-nos a alcançar esse “estado de felicidade”.

Descubra a felicidade dentro de você e busque aceitá-la, sem medo.

Sem medo de sorrir muito hoje e chorar amanhã.

Sem medo de demonstrar para as outras pessoas a alegria natural que vem de dentro do seu coração, e que por vezes, incomoda muita gente.

Sorria com mais frequência!

Acorde pela manhã de bom humor!

Quando perguntarem como vai, diga que está cada vez melhor!

Assuma a condição de ser feliz de verdade, não importando qualquer tipo de dificuldade.

Manifestando sua alegria e sua gratidão dessa forma, você vai descobrir algo grandioso: felicidade é transmissível!

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ luiscarlosmagaldifilho

Canal do YouTube: @luiscarlosmagaldifilho3541



Elio Sonda

Sistema de Radiestesia para encontrar água

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

AUTOS



& CIA



Foto: Freepik

Cuidados com o carro durante o calor escaldante

País deve registrar temperaturas acima da média

O verão ainda nem chegou e os cuidados devem ser redobrados, não só com a saúde do corpo, mas também com o automóvel. No último final de semana do inverno, algumas regiões do país registraram temperaturas em torno dos 40° C. Uma situação que é fogo! Ou quase!

A chegada das altas temperaturas é um convite para viagens à praia, nos fins de semana ou até mesmo nas férias. Mas, para continuar garantindo as boas condições do veículo, é preciso tomar certas atitudes simples, como inserir protetores sanfonados no para-brisa ou utilizar películas protetoras de vidros, mais conhecidas como *insulfilm*.

Térmicas e isolantes, as películas diminuem o calor dentro do automóvel, evitam o desgaste do estofamento e ainda impedem que os marginais verifiquem o que há no interior do carro. Os protetores também são importantes no verão, porque o sol pode ressecar estofados de couro. O mercado dispõe, atualmente, de produtos que protegem os bancos e podem ser encontrados em lojas especializadas. Mas é preciso prestar atenção à legislação em vigor, que determina que o escurecimento promovido pela película seja no máximo em torno de 30% para o para-brisa dianteiro e os vidros laterais dianteiros.

Já a pintura, apesar dos veículos, hoje, contarem com o verniz, uma proteção excelente que já vem de fábrica: há polidores que formam mais uma película protetora. Especialistas apontam alguns serviços que podem cuidar da pintura, como o espelhamento,

ou cristalização e podem, inclusive, remover riscos superficiais. Lavar o automóvel o maior número de vezes também é recomendado, especialmente, se houver contato com a maresia.

Mais cuidados

As altas temperaturas alteram a calibragem dos pneus. “É preciso ficar atento, porque há perda de calibragem nos pneus”, alertam especialistas. Em relação à parte mecânica, especialmente antes de viajar, é aconselhável conferir o nível do líquido de arrefecimento, do óleo do motor e fazer manutenção preventiva, verificando velas, bomba d’água, correia e mangueiras.

Na parte externa dos automóveis, as principais preocupações são com as borrachas de fixação dos vidros. A alta incidência do sol e do calor pode ressecar as peças, que tendem a ficar mais propensas a terem furos e rachaduras. Com isso, a vedação da cabine fica comprometida. Em situações de chuvas, podem até ocorrer infiltrações para dentro do carro. O interior do veículo, aliás, também demanda cuidado especial durante a estação. Já falamos do banco de couro, que requer atenção especial, mas existem bancos que usam tecidos de veludo e que precisam de poucos cuidados, como tirar a poeira usando uma escova ou aspirador de pó. E se tiver que deixar o carro no sol, durante longos períodos, a dica é usar papelão no para-brisa, evitando danos às partes de plástico do painel do carro, causados pelo sol e calor.

Chuvas

Com o aumento da temperatura, aumenta

também a quantidade de chuva, principalmente, na primavera e no verão. Lembrando ainda que as mudanças climáticas acentuam a força desses eventos; basta ver a frequência com que o sul do país é atingido por ciclones.

Além do sol forte, o verão também é a época do ano em que mais chove. E nas cidades grandes, as chamadas “chuvas de verão” trazem, como sempre, alagamentos e enchentes. O maior perigo, nesse caso, é entrar água não só dentro do carro, como em suas partes mecânicas. Nessa situação o indicado é não ligar o motor, pois pode ocorrer o calço hidráulico – entrada de água dentro do propulsor. Deve-se levar o veículo para o mecânico drenar todo o líquido do conjunto.

Dicas

O estepe também pode ser danificado, se ficar por muito tempo sem uso e exposto ao calor. A borracha pode trincar.

É importante colocar aditivo no radiador, tanto no verão como no inverno, para auxiliar o sistema de arrefecimento do motor. Mas é preciso usar os produtos especificados no Manual do Proprietário.

O compartimento do motor deve estar sempre limpo, sem resíduos de óleo ou fluidos, para evitar “cozimento” das peças.

Com estes cuidados, o motorista e sua família podem cair na estrada e aproveitar a estação mais gostosa do ano. Não se esquecendo de levar o protetor solar, não ficar torrando ao sol o dia todo, respeitar as leis de trânsito e, claro, nunca dirigir depois de beber.



Porsche Cayenne GT Turbo: diversão a pouco mais de R\$ 1,3 milhão

45

SUV esportivo e luxuoso passou por reestilização

Um carro e um nome que se confundem com a própria história da indústria automobilística: Porsche. Ao ouvir esse nome, sempre nos vêm à mente carros que são verdadeiros paradigmas de excelência, esportividade, robustez e dirigibilidade. E tudo isso se traduz no SUV Cayenne, que a Porsche apresenta ao mercado em duas versões, sendo que a GT, topo de linha, custa mais de R\$ 1,3 milhão.

O Cayenne 2024 passou por uma reestilização – a primeira desde 2017 – e ganhou algumas atualizações no visual para deixá-lo com a cara mais próxima do visual dos modelos mais recentes da marca alemã.

Os faróis, por exemplo, perderam aquele formato de gota, que tinham anteriormente, que ganharam essas linhas mais retangulares, inspirados em outro modelo da montadora. Além disso, o para-choque mais agressivo com tomadas de ar maiores ressalta a largura do carro, que tem quase 2 metros de largura, a saber, não é um carro pequeno. Mesmo assim, faz de zero a 100 km/h em pouco mais de três segundos. O capô também é novo e ganhou novos vincos.

O Cayenne vem com rodas aro 22 e a versão GT – topo de linha – está disponível apenas com a carroceria cupê. As linhas laterais do

carro não foram modificadas, garantindo o visual esportivo. Lembrando que o Cayenne é um utilitário esportivo, mas tem excelente performance, na pista.

Apesar da vocação esportiva, o carro pode ser usado no cotidiano, mostrando o seu lado civilizado, assim como outros modelos da Porsche. A traseira do Cayenne GT Turbo foi atualizada e chama a atenção. Aliás, o carro destaca-se por onde passa. As lanternas com efeito tridimensional, dando aquela cara bem típica dos modelos mais recentes, as saídas duplas de escape, o difusor reestilizado, tudo chama a atenção. Se você não gosta de ser o centro das atenções, é melhor procurar outro carro! Mas quem resiste a um Porsche?

Luxo

O Cayenne une o apelo esportivo com o luxo de um carro Premium, com ar-condicionado com quatro zonas, com comandos para quem vai atrás, porta-copos bem generosos, porta-objetos na parte central e um espaço generoso para quem viaja no banco de trás.

Se por fora, o carro mudou pouco, a Porsche fez várias atualizações, no interior do *carrão*. O painel possui um quadro de instrumentos digital totalmente configurável; inclusive dá para manter o conta-giros no centro, como é tradicional dos carros da Porsche, botão de partida

à esquerda, outro elemento tradicional dos carros da Porsche, continua no mesmo lugar.

O painel multimídia foi modificado e agora se estende ao banco do passageiro, que pode acessar algumas funções. O painel exibe uma telemetria, exibindo dados como velocidade e força G, fazendo com que o passageiro sintam-se como um copiloto.

Equipamentos

O Cayenne turbo GT, como é o topo de linha do novo Cayenne, possui uma vasta lista de equipamentos de série. Veja alguns: faróis LED Matrix HD, que são mais avançados do que os LED Matrix disponíveis nas versões mais acessíveis; aliás, esses faróis Matrix HD estão disponíveis como opcionais nos carros mais básicos; bancos com aquecimento na dianteira e na traseira; a gente também tem o Painel digital a multimídia também como itens de série: teto de fibra de carbono, freios de cerâmica, rodas de 22 polegadas; bancos e pneus esportivos; portas com fechamento assistido; sistema de som premium e interior em fibra de carbono. Além disso, tem pacote eletrônico de assistentes de condução. Tudo isso levado por um motor V8 turbo 4.0 capaz de fazer o carro passar dos 300 km/h. Tudo por R\$ 1.385.000,00.



Fotos: Freepik

ALGUNS CUIDADOS PARA EVITAR O ROUBO DE SEU CARRO

Até julho deste ano: mais de 47 mil veículos furtados, no Estado de São Paulo

Os furtos de veículos tiveram uma alta de 4,2%, no primeiro semestre deste ano, em relação ao mesmo período de 2022. A informação é CNN Brasil. Até julho, 47.196 veículos foram furtados, no Estado de São Paulo. Quanto ao registro de roubos de veículos, houve queda de 1,3% em relação ao ano passado, com 18.574 veículos roubados só no primeiro semestre deste ano. Mesmo fora de linha, o Gol é o carro preferido dos bandidos.

Esta matéria traz algumas dicas para você dificultar a ação dos meliantes, e assim evitar que seu carro entre para as estatísticas. Uma das primeiras coisas que o proprietário deve observar é cuidado com a chave do carro. Nunca a deixe no interior do veículo; também, nunca a deixe na ignição e nem saia do carro com o

motor ligado, ainda que seja só por alguns segundos. Pode ser a oportunidade que o ladrão está esperando para agir.

Ao estacionar, prefira locais bem iluminados e com passagem constante de pessoas. Depois de estacionar, feche todas as portas e vidros. Esqueça o estacionamento na rua, se tiver garagem. Não deixe objetos de valor à vista.

Números e Documentos

Uma das formas de prevenir o roubo é gravar, por exemplo, o número da matrícula nos vidros e em outras partes principais do veículo. Desta forma, o ladrão sabe que este é um automóvel difícil de negociar com documentos falsos ou para venda das peças. Nunca deixe os documentos referentes ao seu carro no interior do automóvel. Faça cópias dos documentos do veículo.

Sistemas de Segurança

Algumas medidas podem ser tomadas para dificultar ainda mais a ação dos bandidos. Uma delas é o corte de ignição, de custo relativamente barato. Instale e esconda o botão para que não seja fácil descobrir.

A tranca – também conhecida como trava de direção – é outro equipamento que vai dar trabalho, e se o carro for assaltado, o ladrão saberá que vai demorar bastante tempo para conseguir levar o automóvel. Você também pode optar por bloqueadores da alavanca do câmbio e das rodas.

Mas, com o avanço da tecnologia, você pode rastrear seu carro via satélite, serviço disponibilizado por algumas companhias de seguro; o sistema pode seguir o carro em tempo real.

Fonte: [site monte sua central.com.br](http://site.monte.sua.central.com.br)

CONSTELAÇÃO:



01 - Renato, Mauri, Paulo, Marcelo, Felipe e Alexandre, Casa Design Rio 2023, Rio de Janeiro; 02 - Rogério, Melissa, André e Daura, casamento Melissa e André, Basílica Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 03 - Professor Edelcio Fochi e Cláudia, 1º Encontro Empresarial & Networking, FAESB, Tatuí; 04 - Larissa e Fabrício, Feijoada do Arnaldo ao som dos músicos do Beco do Samba, Tatuí; 05 - Cassiano, Polengue e Ricardo Amaral, edição especial "10 Anos - Casa do Polengue", A.A. XI de Agosto Tatuí; 06 - Donata, Renata, Cris, Ana Cláudia e Andressa, encontro "De dentro pra fora - Outubro Rosa", Colégio Objetivo de Tatuí

onde ideias...
tomam forma...
cores... e vida...

Elmec
Comunicações

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

Elmec
comunicações



07



08



09



10



11



12

07 - Odaire e Marcelo, 1º Encontro Empresarial & *Networking*, FAESB, Tatuí; 08 - Nathy e Rogério, edição especial “10 Anos - Casa do Polengue”, A.A. XI de Agosto Tatuí; 09 - Melissa, Rizek e André, casamento Melissa e André, Basílica Nossa Senhora da Conceição, Tatuí; 10 - Márcia, Patrícia e Maísa, Café da tarde – “Outubro Rosa”, Espaço Marilsa Gigo, Tatuí; 11 - Enrico, Marina, Patrick, Gleicione, Fellipo, Donizete, Rute e Fileto, 100 anos da Disney, Orlando, Flórida, USA; 12 - Maurício, Adriana e Samir, entrega de Moção de Aplausos e Congratulações ao Ânima Espaço Saúde Integrada, na pessoa da Fisioterapeuta Adriana Couto, Câmara Municipal Tatuí

GHS

Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio
Negócios Integrados

Elmec

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

Travessa Romeu Picchi, 535 | Centro | Tatuí/SP

GHS - Serviços de Engenharia em Segurança do Trabalho e Combate a Incêndio

www.ghsenhariaast.com.br

15 99144-8747 / 15 98191-1248



13



14



15



16

13 - Kátia e Arnaldo, Feijoada do Arnaldo ao som dos músicos do Beco do Samba, Tatuí; 14 - Mariana e Cassiano, edição especial "10 Anos - Casa do Polengue", A.A. XI de Agosto Tatuí; 15 - Karen, Renato e Antônio David, 1º Encontro Empresarial & Networking, FAESB, Tatuí; 16 - Encontro dos amigos ao som do Beco do Samba, Estacionamento 15, Tatuí



DECORAÇÃO DE INTERIORES

Entre, fique à vontade, e apaixone-se pelo nosso universo de produtos para sua casa !



www.villaggiodecor.com.br
 (15) 99106-2463



VillaggioDec
 villaggio.decor





17



19



20



18



21

17 - Alberto, Monteiro e Martins, 1º Encontro Empresarial & Networking, FAESB, Tatuí; 18 - Val e Cildete, palestra com Helô Borges e Cildete Saroba de conscientização "Outubro Rosa" promovida pela Qually Grama, ETEC, Tatuí; 19 - Patrick, Mickey, Fellipo, Mariana e Enrico, Disney, Orlando, Flórida, USA; 20 - Márcio, Cláudio, Paulo, Vitório e Guilherme, Feijoada do Arnaldo ao som dos músicos do Beco do Samba, Tatuí; 21 - Eliana, Gilmará, Sílvia, Tatiane e Patrícia, Café da tarde "Outubro Rosa", Espaço Marilsa Gigo, Tatuí



LISBELA

EO PRISIONEIRO

Teatrando por aí

Dia

12/11/2023

Horas

19:30

Local

Teatro Municipal de Cerquillo



"Lisbela e o Prisioneiro - Teatrando por aí" É uma comédia romântica arasileira adaptada obra de Osman Lins e dirigida por Paula Fernanda.

Cuscuz Marroquino à Regina: uma opção saudável e deliciosa

Caro leitor, já provou o Cuscuz Marroquino? Este prato, oriundo do Oriente Médio, feito de sêmola, é ótima alternativa ao arroz ou quinoa. Sua preparação é simples e fácil, envolvendo apenas a hidratação dos grãos secos com água quente, por cerca de 5 minutos. Além disso, é um aliado valioso para uma alimentação saudável, sendo rico em fibras, proteína, fósforo, potássio, selênio e com baixas calorias.

A simplicidade do cuscuz marroquino permite que você personalize-o, ao seu gosto. Como feito por nossa leitora, Ana Regina Elmec, de São Paulo, que nos enviou sua deliciosa receita, incluindo cenoura e abobrinha raladas, pimentões vermelhos e amarelos em tiras, temperando com sal, limão, azeite e ervas. Para um toque extra de sabor e saúde, você pode adicionar uma pitada de noz moscada. O resultado é uma refeição especial, saudável e versátil, que pode ser apreciada tanto quente quanto fria.

Ingredientes:

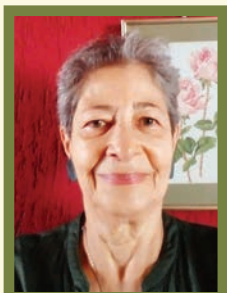
1 xícara de água quente
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de pimenta síria (se não tiver, utilize pimenta do reino)
1 colher (sopa) de raspas de limão (siciliano ou taiti)
1/4 xícara de nozes (pode utilizar qualquer castanha)
Folhas de manjeriço picadas a gosto (pode utilizar cebolinha, salsinha ou hortelã)
1 lata de milho
100 gramas de azeitonas verdes
1 lata de ervilha
10 bastões de kani-Kama
20 tomates cerejas
15 ovos de codorna
2 colheres (sopa) de azeite
1 berinjela média
1/2 pimentão vermelho
1/2 pimentão amarelo
1/2 cenoura
1/2 abobrinha

Modo de Preparo:

Esta receita dá para servir 6 pessoas. Comece com 1 xícara de cuscuz e a mesma medida de água quente, com uma pitada de sal. Despeje a água quente sobre o cuscuz e aguarde 5 minutos, antes de soltar os grãos com um garfo. Adicione os ingredientes de sua preferência (no caso desta receita, os ingredientes acima). Milho, azeitonas, ervilhas, nozes, kani-kama, tomate cereja, ovos de codorna - a escolha é sua. Após a adaptação, ajuste o sabor com sal, regue com limão e azeite, e está pronto para servir.

E se quiser dar um toque especial, experimente fritar cubinhos de berinjela e adicioná-los ao prato. Uma refeição versátil, saudável, repleta de sabor e pronta em questão de minutos. Delicie-se! Bom apetite!

51



Fotos: Ana Regina Elmec

Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar?
Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do (15) 997 9-5267
 /hadar.tatui | /revistahadar
e seja o próximo a brilhar com a gente!



TAMBELLI 75
PASTELARIA E LANCHONETE anos Elmec

Nada como saborear um
delicioso **pastel frito** na hora!

Peça já o seu!

Disponível:



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

Pastelaria Tambelli pastelariatambelli

Peça pelo:





COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

Novembro!

Prepare-se para curtir os feriados

O melhores produtos, com
precinhos muito especiais,
você só encontra nas
conveniências da Rede
Comendador



Beba com moderação. Venda proibida para menores de 18 anos.