

Revista
hadar

www.revistahadar.com.br

Desde
2007

ANO 17 • EDIÇÃO 193 • DEZEMBRO DE 2023

DISTRIBUIÇÃO DIRIGIDA - R\$ 9,90

Natal

Uma jornada histórica entre
Fé, Tradição e Paz



Fisioterapia Pélvica:
A importância dessa
especialidade para o bem-estar
feminino em todas as fases

**Semana da Justiça
Restaurativa 2023:**
Integração musical e reflexão
na comunidade tatuiana

Hadar 17 anos:
Uma jornada iluminada de
inovação e compromisso
para com os leitores

Ficou torpíssima, querida!
Sempre SUCESSO!!

Claudia Rauscher
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

Bom dia, Bernadete.
A Revista deste mês está incrível, parabéns!!!
Beijos e luz a todos da equipe Hadar!

Maria do Carmo Marques (Carminha)
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

Parabéns a você e a sua equipe!!! A Revista de Tatuí e região! Conteúdos de qualidade e diversos!!!
Beijo no coração!!!

Júlio Carascoza
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

Eu fiz a receita de cuscuz marroquino! Bom demais, Hadar!!!
Continue brindando-nos com essas delícias!!! Parabéns, equipe Hadar!
Vocês mandam bem!!!

Juliana Maria de Vasconcelos
(Fazendo aLusão à seção *Apetite* edição de novembro/2023)

Gosto muito da Revista Hadar, porém só a leio fisicamente quando consigo, nos estabelecimentos comerciais; aí, tomo emprestada para eu ler. É sério, ela é demais de boa!!! Gosto demais!!! Onde consigo o meu exemplar?

Terezinha Soares
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

Felicidade e Paz são tudo de que precisamos. Parabéns por publicar textos tão lindos e incentivadores às reflexões!

Carmem Lúcia de Campos
(Fazendo aLusão ao texto seção *Papo Sério* - Luiz Carlos Magaldi)

Querida, parabéns pela revista e por sua determinação!

Luiz Carlos Magaldi
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

Parabéns, Bernadete, muito ótimo, como sempre!

Akira Koza
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

Um lindo e abençoado dia a você, também editora da Revista Hadar! E uma semana de repleta de vitórias a todos nós!

Danielle Naramoto
(Fazendo aLusão à edição de novembro)

DIREITOS COMEMORATIVOS

2023 | Dezembro

- 01 - Dia Internacional da Luta contra a AIDS/ Dia do Numismata
- 02 - Dia Nacional das Relações Públicas/ Dia da Astronomia/ Dia Pan-Americano da Saúde/ Dia Internacional para a Abolição da Escravatura/ Dia Nacional do Samba
- 03 - Dia Internacional da Pessoa com Deficiência/ Dia Internacional do Deficiente Físico/ Dia de São Francisco Xavier/ Dia do Delegado de Polícia/ Dia Nacional de Combate à Pirataria e à Biopirataria
- 04 - Dia Mundial da Propaganda/ Dia do Pedicuro/ Dia do Orientador Profissional/ Dia do Perito Criminal Oficial/ Dia do Trabalhador nas Minas de Carvão
- 05 - Dia Mundial do Solo/ Dia Internacional do Voluntário/ Dia Nacional da Pastoral da Criança/ Dia do Médico de Família e Comunidade/ Dia da Acessibilidade
- 06 - Dia Nacional de Mobilização dos Homens pelo Fim da Violência contra as Mulheres/ Dia Nacional do Extensionista Rural/ Dia de São Nicolau
- 07 - Dia Internacional da Aviação Civil/ Dia Nacional da Assistência Social/ Dia Nacional da Silvicultura/ Dia do Médico Cirurgião Plástico
- 08 - Dia da Justiça/ Dia do Colunista Social/ Dia da Família/ Dia da Imaculada Conceição
- 09 - Dia do Fonoaudiólogo/ Dia do Alcoólicoo Recuperado/ Dia Internacional contra a Corrupção/ Dia Internacional de Homenagem e Dignidade das Vítimas do Crime de Genocídio/ Dia da Criança Especial
- 10 - Dia da Declaração Universal dos Direitos Humanos/ Dia Universal do Palhaço/ Dia da Inclusão Social/ Dia de São Melquisedeque/ Dia da Bíblia
- 11 - Dia Internacional das Montanhas/ Dia Nacional da Câmara Júnior/ Dia Nacional das APAEs/ Dia do Tango/ Dia de São Dâmaso/ Dia do Engenheiro
- 12 - Dia de Nossa Senhora de Guadalupe/ Dia do Plano Nacional de Educação/ Dia Internacional da Saúde Universal/ Dia Internacional da Neutralidade
- 13 - Dia de Santa Luzia/ Dia Nacional do Cego/ Dia do Marinheiro/ Dia do Ótico/ Dia do Engenheiro Avaliador e Perito de Engenharia/ Dia do Pedreiro/ Dia Nacional do Forró/ Dia do Lapidador
- 14 - Dia Nacional do Ministério Público/ Dia Nacional de Combate à Pobreza/ Dia do Engenheiro de Pesca/ Dia do Médico Alergista
- 15 - Dia do Arquiteto/ Dia Nacional da Economia Solidária/ Dia do Jardineiro
- 16 - Dia do Reservista/ Dia do Teatro Amador/ Dia de Santa Adelaide
- 17 - Dia de São Lázaro/ Dia do Engenheiro de Produção/ Dia Nacional do Bioma Pampa
- 18 - Dia do Museólogo/ Dia de São Zózimo/ Dia Internacional dos Migrantes/ Dia da Língua Árabe
- 20 - Dia do Mecânico/ Dia Internacional da Solidariedade Humana
- 21 - Dia do Atleta
- 23 - Dia do Vizinho
- 24 - Véspera de Natal/ Dia do Órfão
- 25 - Natal
- 26 - Dia de São Estevão/ Dia da Lembrança
- 28 - Dia Nacional do Cooperativismo de Crédito/ Dia do Salva-vidas/ Dia do Petroquímico/ Dia da Marinha Mercante
- 31 - Véspera de Ano-Novo/ Dia de São Silvestre

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

Carta ao leitor

Prezado leitor:

Com profunda gratidão e sinceros votos de saúde, felicidade e prosperidade, a equipe da Revista Hadar estende-se calorosamente a todos os leitores, clientes, amigos, colaboradores e familiares que nos acompanham, ao longo desses 17 anos de jornada. Neste mês, estamos em festa! Celebramos não apenas o aniversário da Hadar, mas a magia contagiante do Natal, que permeia cada página desta edição.

A vida, por vezes, desafia-nos de maneiras imprevisíveis; mas, acima de tudo, é a própria vida que valorizamos como uma dádiva. Neste espírito de gratidão, desejamos que dezembro seja configurado como o melhor mês de sua existência, independente das situações que você possa enfrentar. Aprecie cada momento, transformando cada dia em uma narrativa rica em histórias, amor, superação e alegria.

Em meio a essas reflexões, trazemos até você mais uma edição quentinha da nossa Revista Hadar. E quente é a palavra do momento, não é mesmo, caro leitor? O verão ainda nem começou, mas o calor está presente, antes mesmo de sua oficialização; o termômetro marca, neste momento, 35 graus. E a temperatura não para de subir!

Dá até inveja de um certo velhinho, que se veste de vermelho e mora no polo norte, não dá? Ah! Se encontrasse com o Papai Noel, eu acho que pediria para passar uns dias com ele, no Polo Norte!!!

Brincadeiras à parte, a nossa reportagem de capa traz como o tema o “Natal - Uma das maiores datas do Cristianismo, mas com raízes em festas pagãs”. Além disso, conversamos com algumas pessoas sobre o que elas pediriam ao “Bom Velhinho”. As respostas incluem diversos desejos; entre tantos, investir em si mesmo, na família, no desenvolvimento profissional, na amizade, mas o pedido da paz mundial predomina!

E nós seguimos aqui, com bastante entusiasmo, comemorando os 17 anos de uma longa e bem-sucedida caminhada, reafirmando nosso compromisso inabalável de fornecer a você um conteúdo de qualidade, que enriqueça o seu dia a dia. Juntos, vamos construindo um futuro brilhante e cheio de possibilidades.

Que dezembro seja um mês de conquistas, amor, saúde e vitórias.

A equipe Hadar deseja a todos um Feliz Natal e um Ano Novo iluminado e repleto de paz! Até janeiro.

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

		MODA
		Réveillon 2024: Explore a diversidade das cores e harmonize seu visual com o ambiente da celebração. 12
QUALIDADE DE VIDA		
Trombose: Descubra como identificar sinais precoces e adote medidas cruciais para proteger sua saúde cardiovascular. 24		
		CULTURA
		Jeniffer Schock: Da descoberta do realismo à aquarela vibrante. 32
AUTOS & CIA		
Chuvas Intensas: Os cuidados importantes para proteger seu veículo nesta estação desafiadora. 46		
		UNIVERSO TEEN
		Sedentarismo: As preocupações médicas e a urgência de intervenções para reverter essa tendência alarmante entre a juventude. 40

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 / WhatsApp (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 / WhatsApp (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
Claudio Elmec; Marco Vieira de Moraes; Sascha Werner Schlaad; Everton Dias; Giselle Sanches; Marco Aurélio S. Neves; Silvana Vertematti; Erick Aparecido Escagion; José Eduardo Saroba Bieco; Gabriel Vasconcelos; Tales Carvalho; Jeniffer Schock; Rizzieri Gomes; Camile Stefano; Ana Laura Alves Pires; Carlos Eduardo Olivier Júnior; Camila Rodrigues; Lorena de Camargo; Camila Manis de Almeida e Maria Eugênia Voss Campos Bacha

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

Tiragem
8.000 exemplares

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

**CLINS**

CLÍNICA INTEGRADA SANCINETTI

CLINS - CLÍNICA INTEGRADA SANCINETTI

Um compromisso com a saúde em Tatuí

É com enorme satisfação que anunciamos a inauguração da CLINS - Clínica Integrada Sancinetti, que ocorreu no dia 30/09/2023, colocando um novo marco para a saúde, em Tatuí.

Em um evento de requinte, a CLINS proporcionou um coquetel refinado, servido pela renomada Chef Claudia Rauscher. A trilha

sonora ficou a cargo do excepcional cantor e professor de canto Ângelo Varella. Os convidados tiveram a oportunidade de conhecer a infraestrutura completa oferecida pela CLINS, em um ambiente envolvente.

Comprometida com a excelência, a CLINS destaca-se ao proporcionar tratamentos diferenciados, combinando competência técnica a um atendimento acolhedor. Nosso propósito é concretizar sorrisos cada vez mais belos e saudáveis, consolidando-nos como referência em inovação na área da saúde, em Tatuí.

Na CLINS, cada paciente é tratado de forma singular, considerando suas necessidades específicas. Nossa abordagem vai além da simples solução de problemas, incluindo a prevenção e promoção da saúde bucal.

O corpo clínico da CLINS é composto por profissionais altamente capacitados e dedicados, treinados para atender diversas demandas

odontológicas. Desde procedimentos simples, como clareamento odontológico e facetas odontológicas, até cirurgias mais complexas, garantindo a satisfação e o bem-estar dos pacientes. Nossa missão é promover a saúde através de múltiplas especialidades médicas e odontológicas, propiciando um atendimento especializado e diferenciado.

Aqui, na CLINS, o sorriso do paciente é a nossa prioridade! Agende sua consulta através do número **(15) 99270-3223** e descubra como podemos transformar sua saúde bucal, de maneira especial!

A CLINS Clínica Integrada Sancinetti é o local onde a excelência em saúde bucal encontra morada!

Rua Santo Antônio, 274, Centro, Tatuí, SP. Entre em contato conosco através dos números: **(15) 3347-2333/ (15) 99270-3223**. E também através de nossas redes sociais







SER VOLUNTÁRIO

Um ato de amor e solidariedade

Em homenagem ao Dia Internacional do Voluntário, celebrado em 5 de dezembro, dedicamos esta matéria aos que desenvolvem trabalhos não remunerados, com o objetivo principal de ajudar ao próximo. Enquanto houver quem pense no outro, haverá caridade, amor e esperança.

“Trabalho como voluntária no Rotaract Club de Tatuí, em prol da comunidade e com intuito de desenvolvimento de liderança. Sempre fiz ações voluntárias, desde uns 12 anos de idade”, conta a advogada Ana Laura Alves Pires.

A entrevistada conta que ser voluntária é algo que faz bem e está intrínseco à sua personalidade e história de vida. “O trabalho voluntário é algo que transforma, tanto quem realiza, quanto quem recebe. Engrandece toda a sociedade, um trabalho movido pela compaixão, pelo desejo de ajudar o próximo e pela fé na humanidade, de que mudanças serão feitas

em vida. Quando fazemos o bem, Deus nos devolve em dobro”, finaliza.

Quem também atua como voluntário, é o fisioterapeuta Carlos Eduardo Olivier Júnior. Atualmente, ele exerce o cargo de presidente no Lar São Vicente de Paulo de Tatuí, mas é voluntário há mais de 15 anos. “Comecei no Lar, desenvolvendo atividades com os idosos. Então, dos 18 anos até agora, eu continuo sendo voluntário de lá. Além disso, participei do Rotaract, que também é um clube de serviços, onde a gente faz trabalho voluntário. Assim, sempre estou envolvido no que pode precisar de mão de obra voltada à caridade”, afirma.

Carlos Eduardo conta que atuar como voluntário era um desejo que ele tinha desde a adolescência. “Como voluntário, você doa o seu tempo livre, ou nem tão livre assim, praticando uma atividade que vai ajudar as outras pessoas, que vai fazer alguma diferença na vida de alguém e que, no final de tudo, acaba fazendo

diferença na nossa vida, porque, quando você se doa sem pensar em nada em troca, você ganha muito mais. Além de experiência, você ganha o carinho de quem está sendo atingido por aquela doação e a satisfação em poder ajudar. É sempre muito gratificante ser voluntário”, descreve.

Para quem não sabe, o Dia do Voluntário foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU), cujo objetivo é incentivar e conscientizar a todos sobre a necessidade de ajudar ao próximo, promovendo a solidariedade e o amor.

Para ser voluntário, basta querer. Afinal, existem milhares de pessoas precisando de ajuda, bem como instituições que precisam da caridade para manterem-se. Também é importante escolher uma entidade que trabalhe e defenda as causas em que você acredita e as que defende.

Praticar o bem é algo que faz bem ao coração e ao próximo.

GAATA
DESDE 2002

Estamos em recesso a partir de dezembro/2023.
Retornaremos às nossas atividades em 21 de fevereiro/2024.

Boas Festas!

Rua Maneco Pereira, 71 (ao lado da escola Barão de Surui) | Praça Paulo Setúbal | Tatuí/SP
 (15) 99696-3817/99775-7405 | gaata.tatu@gmail.com | @GaataDeTatuí

B
O
A
S

F
E
S
T
A
S

F
E
L
I
Z

2
0
2
4



Pizzaria
Ebo & Lima



EM&C

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

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

Av. Cel. Firmo Vieira de Camargo, 977 | Tatuí/SP

f Pizzaria Ebo & Lima | **@** @pizzariaebolima_



Descubra o universo encantador que é o Salão Espelho, Espelho Meu, onde a mágica da transformação ganha vida. Este espaço da beleza é uma referência incomparável no setor, com moções honrosas pela Prefeitura de Tatuí, no ano de 2022/ 2023; dedicada à excelência nos serviços e à completa satisfação de seus clientes.

Transformação Holística: cuidando de você dos Pés à Cabeça

No coração de Tatuí, o Salão Espelho, Espelho Meu oferece uma experiência completa de beleza, com atendimento especializado e a chance de uma repaginada total. Da limpeza de pele à estética corporal, nossos serviços abrangem ampla gama, incluindo desde procedimentos como *peeling*, preenchimento, *botox*, fios de sustentação, emoções a laser, microagulhamento, micropigmentação de sobrancelhas e lábios, depilação a laser, mega *hair*, escova progressiva, cortes de cabelo exclusivos, prótese capilar, terapia capilar, micro capilar, maquiagem e penteados deslumbrantes. E a lista continua, com alongamentos em fibras e gel, camuflagens, drenagens, massagens relaxantes e spa para os pés.

Referência Nacional em Qualidade e Ética

O Salão Espelho, Espelho Meu não atrai apenas clientes de toda a região, mas é reconhecido nacionalmente por sua qualidade de atendimento e de ética inquestionável. Sob a direção das renomadas dentistas Camila Avallone Bosso (CRO/SP 104687) e Mariana Avallone (CRO/SP 103187), já realizaram harmonização marcantes. Personalidades como Sérgio Malandro, João Cleber, Sônia Lima, Raul Gazola, Renner Reis (da dupla Rick e Renner), Dedé Santana, Flor, Ovelha e Túlio Maravilha estão inseridos nessa lista.



Líder em Harmonização Facial e Tecnologia de Vanguarda

Destacamo-nos como líderes em harmonização facial na região, utilizando equipamentos exclusivos de última geração, como Endolaser, ULTRAFORMER III e Lavieen. Agendar seu horário pelo WhatsApp (15) 99768-7670 é o primeiro passo para uma jornada deslumbrante.



Desvende a Excelência em Estética Bucal na Clínica Espelho, Espelho Meu

Aqui, você tem a oportunidade de cuidar da sua estética bucal com os renomados profissionais, Dr. Lucas Barella Porta (CRO/SP 106713); Dra. Camila Avallone Bosso (CRO/SP 104687) e Dra. Mariana Avallone (CRO/SP 103187). Oferecemos uma ampla gama de tratamentos odontológicos, incluindo endodontia, ortodontia, implantodontia e Clínica Geral. Agende seu horário agora mesmo e saia sorrindo à toa! Sua saúde bucal merece a excelência que proporcionamos.



Exposição Nacional no Programa Fofocalizando do SBT

Compartilhamos nossos casos de harmonização no renomado programa Fofocalizando do SBT, reforçando nosso compromisso com a transparência e os resultados notáveis que oferecemos.



O Oásis da Beleza e Bem-Estar em Tatuí

Excelência na Gestão Administrativa: criado há sete anos, é um exemplo de Sucesso.

O sucesso do Espelho, Espelho Meu é resultado de uma gestão exemplar, conduzida pela empresária/visionária Ellen Avallone que, de maneira estratégica, administra com excelência há mais de uma década, garantindo que cada cliente desfrute do melhor em estética, beleza, comodidade e bem-estar.



Parceria de Sucesso com Tom Dias: Excelência Capilar

O renomado cabeleireiro Tom Dias, parceiro do Salão Espelho, Espelho Meu há mais de seis anos, personifica a excelência capilar. Premiado internacionalmente, Tom Dias é um profissional que está sempre à frente das tendências, inovando e proporcionando o melhor aos clientes. Com formação no Senac Itaquera-SP, começou sua carreira e logo partiu para as maiores Academias nacional e internacional (L'Oréal, Academia hair school, Academia Llongueiras-Argentina, entre outras).



Premiação Internacional em Lisboa, Portugal: Tom Dias no Pódio

Tom Dias, homenageado no "Tesoura de Ouro" em Lisboa, Portugal, durante o Master Training da Hair School, (o mais importante prêmio entre os cabeleireiros e profissionais da área). Tom Dias recebeu o prêmio pela primeira vez, em 2020, no Hotel Sheraton (RJ) e, mais recentemente, em outubro deste ano, no Hotel Mundial, em Lisboa, Portugal. Ele também tem outros prêmios, como o "Pincel de Ouro" - Hotel Renascer SP, em 2021 e o "Beleza em Alta" Ilha de Capri - Três Rios, RJ, também em 2021. Tom destaca a importância do entendimento, aperfeiçoamento, atualização, profissionalismo e ética nos negócios. Sua dedicação e participação em eventos internacionais enriquece-lhe a bagagem profissional, refletindo em benefícios exclusivos para nossos clientes.



Siga-nos e Agende Seu Horário para Brilhar nas Festas de Final de Ano

Agora que você conhece um pouco mais sobre o Salão Espelho, Espelho Meu, agende seu horário, ligando para (15) 99729-9205 e prepare-se para brilhar nas festas de Final de Ano. Para mais informações, siga-nos em @espelhoespelhomeutatuí, nas redes sociais e acompanhe todas as novidades e dicas exclusivas do universo da beleza.

No Salão Espelho, Espelho Meu, a magia da transformação torna-se realidade, e cada cliente é tratado com o cuidado e o profissionalismo que merece. Descubra seu potencial de beleza conosco e faça parte da nossa história de sucesso!



 @espelhoespelhomeutatuí

SEMANA DA JUSTIÇA RESTAURATIVA 2023

Evento integrado à Música e à Consciência Negra promove reflexão e transformação na comunidade Tatuiana



Na terceira semana de novembro, Tatuí foi palco de uma bem-sucedida festa da Semana da Justiça Restaurativa, um evento sonoro e global que visa propagar os princípios e ações para a reparação dos danos causados pela violência e pelo crime. Coordenado pelo Juiz de Direito Dr. Marcelo Nalesso Salmaso, o Núcleo de Justiça Restaurativa realizou uma série de atividades

integradas à Semana da Música e ao Dia da Consciência Negra.

As ações, que tiveram início no Núcleo da Justiça Restaurativa, na Praça Paulo Setúbal, 71, Centro, contaram com diversas atividades, como o lançamento de um grupo de reflexão, apresentações musicais, incluindo uma banda composta por magistrados, performances de música afro e um grupo de hip-hop.

Destacando-se, no dia 21, o grupo Lapidário,

formado por membros da comunidade tatuiana, proporcionou uma apresentação notável, focada em reflexão e transformação junto ao público masculino. No dia seguinte, as atividades foram especiais para o Anexo II do Conservatório Dramático e Musical “Dr. Carlos de Campos”, com uma programação planejada, que culminou na performance vibrante da banda Soul da Toga, composta por juízes do Tribunal de Justiça do Estado de São Paulo (TJSP).



O evento conquistou a participação liberada do público presente, que se levantou das cadeiras para dançar ao som envolvente, com a contribuição especial do Núcleo Afro Feminino, de um grupo de Hip Hop e de cantores presentes.

A cobertura da Semana da Justiça Restaurativa feita pela Revista Hadar registrou cada momento com grande satisfação, evidenciando não apenas o entretenimento proporcionado, mas também, a importância e os benefícios dessa abordagem no sistema jurídico.

As atividades estenderam-se até o dia 24, encerrando com uma Roda de Conversa entre o grupo LGBTQIANPB+ e os alunos da Escola Municipal Alan Alves de Araújo.

O endereço do Núcleo de Justiça Restaurativa é Praça Paulo Setúbal, 71, Tatuí, SP, Brasil, e para mais informações, entre em contato através do telefone (15) 99629-8316 ou pelo e-mail: ncjusticarestaurativatatu@gmail.com. Detalhes adicionais podem ser encontrados nas páginas do **Facebook: Justiça Restaurativa de**

Tatuí, Instagram: [justica_restaurativa_tatu](https://www.instagram.com/justica_restaurativa_tatu).

A Semana da Justiça Restaurativa, em Tatuí, não apenas ressoou como um evento de entretenimento, mas também deixou forte impacto, destacando a relevância e os benefícios dessa abordagem no sistema jurídico, promovendo a reflexão e transformação na comunidade.

#justicarestaurativa #semanajusticarestaurativa #orgulho





Caderno de
MODA



Foto: Freepik

Réveillon 2024

Looks sofisticados, modernos e elegantes para celebrar a virada do ano em alto estilo

A procura de inspiração para os looks do Ano Novo 2024? As opções são vastas, permitindo a criação de visuais deslumbrantes que exploram peças incríveis. A opção clássica pelo branco persiste, simbolizando paz e prosperidade, especialmente em um dezembro quente e no início do verão, onde a sugestão é escolher peças leves, como vestidos, *shorts* ou calças de tecidos arejados, não apenas como escolhas modernas, todavia, como respostas sensatas às condições climáticas.

A tendência do vestido recortado, com cintura à mostra e detalhes transparentes, é excelente escolha, compatível com as últimas tendências da moda. Para aqueles que planejam celebrar nas praias ou no norte do país, a sugestão é direcionar-se a peças em tecidos fluidos, garantindo aquele visual deslumbrante, sem sacrificar o conforto em meio às altas temperaturas.

Ainda que a moda possa não ser a prioridade, ao longo do ano, há certos momentos em que ela merece atenção especial, em 2024: a



Foto: Freepik

virada do ano. Repleta de sonhos e promessas para um novo ciclo, essa transição traz consigo a ponderação sobre a escolha do visual.

Assim, a pergunta essencial é: qual seria o look perfeito para a virada do ano? Antes de explorar as tendências da moda para 2024, é prudente considerar qual estilo mais se alinha ao ambiente das celebrações. O *Réveillon* conecta-se a diversas cores, cada uma com seu significado específico, tornando a tentativa de vestir um arco-íris quase irresistível. Amarelo, por exemplo, para atrair riqueza e prosperidade; laranja, para atrair coragem, ânimo e ousadia; o vermelho para um novo amor; azul e branco para paz, tranquilidade e fé; verde para atrair esperança, equilíbrio e sorte; rosa para afeto e melhora na comunicação.

Diante das diversas opções para a virada do ano, seja em casa, na praia, na fazenda ou em uma festa, é essencial que as peças escolhidas estejam em sintonia com o local das festas. Além das peças tradicionais brancas, a tendência para o *Réveillon* 2024 destaca-se pela diversidade de cores, com os brasileiros adotando looks em tons e formatos variados, escapando do branco convencional.

Agora, com a certeza de que os núcleos são a tendência para 2024, sugere-se escolher uma tonalidade que harmonize com o ambiente da

madrugada. Se a festa for na praia, a criatividade pode ser explorada ao máximo, optando por biquínis ou vestidos fluidos em diversas cores, incluindo tons vibrantes e leves.

Para os adeptos de um estilo mais elegante, a combinação de *blazer* e calça em tons neutros é uma escolha refinada, perfeita para eventos mais formais. Para os amantes do visual moderno, o *jeans*, versátil até para o fim do ano, pode ser combinado com uma camisa branca em tecido nobre, como o linho, adicionando peças coloridas ao conjunto. Manter o branco no look, com cores nos calçados, é maneira fácil e eficaz de complementar o visual.

Para quem planeja comemorar em casa, a comodidade não exclui a possibilidade de um visual chique para uma comemoração em família. Uma dica valiosa é selecionar peças que contemplem os acessórios ou que destaquem seu estilo. Nesse contexto, acessórios como brincos e anéis tornam-se aliados poderosos. Um exemplo clássico seria o vestido branco longo midi, acompanhado por saltos dourados, uma combinação atemporal que ressalta a elegância, na celebração do *Réveillon*, em alto estilo.



Foto: Freepik



Foto: Freepik

GLIGO



Elmxc

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

Julien MacDonald

Uma jornada triunfante na alta costura global: profissionalismo, ética e glamour que redefinem a moda contemporânea



Em 2000, assumiu o cargo de *designer*-chefe da casa de alta costura Givenchy, em Paris, substituindo ninguém menos que Alexander McQueen. No ano seguinte, Julien MacDonald foi coroado *Designer* de Moda Britânico do Ano, um testemunho de sua contribuição excepcional para a indústria da moda.

O olhar visionário de MacDonald estendeu-se para além das passarelas quando, em 2001, foi escolhido pela British Airways para redesenhar os uniformes dos comissários de bordo, demonstrando não apenas sua maestria como estilista, mas também, sua habilidade em transcender as fronteiras ditadas pela moda.

Julien MacDonald, um nome distinto de elegância, ética e sucesso, continua a iluminar o cenário da moda com sua criatividade exuberante e paixão incansável. Este relato oferece uma visão profunda de um ícone da moda, cujo legado perdura além das tendências e geografias.

A marca Julien MacDonald é reconhecida por seus produtos icônicos, que incluem o deslumbrante vestido de lantejoulas, os macacões de seda imperdíveis, o vestido longo ousado com fenda, o luxuoso casaco de pele sintética e a clássica bolsa de couro. Cada peça é a expressão refinada da moda exclusiva da marca.



Nascido em 19 de março de 1971, na cidade operária de Merthyr Tydfil, País de Gales, Julien MacDonald personifica uma trajetória marcada por profissionalismo e *glamour*, delineando uma carreira exímia que transcende fronteiras geográficas. Sua formação começou na Cyfarthfa High School, evoluindo para Estudos Especializados em Têxteis, na Faculdade de Artes e Arquitetura de Brighton, Inglaterra, culminando com a obtenção do título de Mestre, no renomado Royal College of Art.

A fundação da marca Julien MacDonald, em 1997, não só marcou seu ingresso no mundo da moda de luxo, mas também, definiu um padrão de estética glamorosa e sofisticada. Sua influência não se limitou a conquistar clientes famosos, mas também, participou de eventos de prestígio, consolidando-se como sinônimo de elegância e inovação.

A ascensão meteórica de MacDonald, no cenário internacional, começou com a contratação de Karl Lagerfeld para a Chanel, lançando uma carreira brilhante que incluiu contribuições notáveis, como o trabalho freelance na criação de malhas para Alexander McQueen.



As campanhas publicitárias de Julien MacDonald transcendem a simples promoção de produtos, capturando a essência da marca. Desde “Glamour in the City” até “Timeless Elegance”, cada campanha é uma obra-prima visual que reforça a imagem luxuosa da marca.

A presença de embaixadores renomados, como Kate Moss, Naomi Campbell, Beyoncé, Jennifer Lopez e Rihanna, não apenas solidificou a imagem da marca, mas também a levou a novos patamares de reconhecimento mundial.

Mantendo-se firme como marca de luxo, Julien MacDonald continua conquistando clientes e eventos de prestígio, em todo o mundo. Presente em cidades-chave e eventos de moda, a marca é uma líder incontestável, no mercado global.

Desde a criação do vestido mais caro do mundo até colaborações passa com a Barbie e o Rolls-Royce, a Julien MacDonald possui uma história repleta de curiosidades fascinantes que destacam sua singularidade. Com uma narrativa rica e uma estética única, Julien MacDonald persiste em encantar o mercado de luxo com suas criações deslumbrantes, evidenciando uma jornada extraordinária, no mundo da moda.



Desejamos a todos um Feliz Ano-Novo!



Faça seu pedido!

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

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



Foto: Expect Best - Pexels

Massificação humana

O capitalismo selvagem

Há um tempo ouvíamos falar das casas existentes no Japão e da maneira como deixavam os ambientes enxutos. O motivo deste “morar” oriental deu-se pela falta de terrenos para construir, visto ser um país de pequeno porte e com índice populacional altíssimo, ou seja, a quantidade de indivíduos por metro quadrado é bastante alta, havendo a necessidade de controle na taxa de natalidade.

No caso do Brasil, não é a falta de espaço que tem gerado empreendimentos grandes com unidades pequenas, mas sim, os empreendedores do setor querendo ganhar rios de dinheiro por metro quadrado construído. A regra básica que tem excluído a qualidade de vida das famílias é: Enxugar o máximo para ganhar o máximo!

O mar de apartamentos pequenos tem se espalhado de forma exponencial. Por ter metragem reduzida, entra no programa Minha Casa Minha

Vida, que proporciona um subsídio do Governo Federal, e o imóvel pode ser financiado a perder de vista, podendo contar com abatimento do valor através do uso do FGTS. O resultado de tudo isso, são parcelas que cabem super bem dentro do bolso, de uma família em que, pelo menos, um integrante tenha emprego fixo.

Podemos citar muitos pontos negativos nesse tipo de empreendimento; um dos principais é a falta ou excesso de insolação, que são pontos extremos que abalam o conforto e mexem com a boa saúde. No ato da implantação dos prédios, haveria a necessidade de um estudo de insolação e ventilação, o que infelizmente não ocorre.

Além disso, o sistema construtivo utilizado não colabora, porque são utilizados blocos de concreto estrutural sem rebocar, que não colaboram com a troca de calor, deixando o imóvel muito quente no verão e muito frio no inverno. Como acabamento, utilizam a monocapa – que é um tipo de argamassa bem fina, que já faz o

acabamento e pinta, ao mesmo tempo.

Os ambientes enxutos seguem as metragens mínimas da legislação em vigor, mas que para famílias maiores, não se adequam de forma alguma. Deveria ser lei a adição de no mínimo uma varanda, para reduzir a sensação de desconforto.

Já os materiais são de péssima qualidade, como: portas, janelas, pisos, azulejos, falta de pontos de tomada, entre outros.

Os apartamentos decorados são a estratégia perfeita para dar um “xeque-mate” no consumidor; no ato da venda, e dessa forma, são mascarados os materiais e acabamentos utilizados.

Os empresários têm que repensar a forma de ganhar seus lucros, porque infelizmente, a ganância está sorrateiramente tirando a saúde e a qualidade de vida da população.

Veridiana Pettinelli
Arquiteta e Paisagista

Feliz Natal e um próspero Ano-Novo!

Oportunidade de negócio!
Este lindo imóvel, em Boituva, pode ser seu!

Informações:
camargoelmecempreendimentos@gmail.com
15. 3259-4543/ 99789-5266

Camargo Elmec Empreendimentos
/Camargo Elmec
/camargoelmec

HADAR 17 ANOS: UMA JORNADA ILUMINADA

Inovação é a marca da revista

A revista Hadar surgiu há 17 anos, com a proposta de inovar o jornalismo regional. Nesta longa estrada, trilhada com profissionalismo, suor, e como era de se esperar, algumas lágrimas, a revista vem conquistando espaço e consolidando-se no jornalismo.

Algumas dessas lágrimas foram de felicidade e de muita emoção, principalmente, quando notamos que a revista fez e faz a diferença, na vida de muitas pessoas. Este é o coroamento do nosso trabalho e a nossa maior recompensa.

Esta jornada iluminada não seria possível sem ajuda e participação de leitores, colaboradores, anunciantes, e diversos profissionais que colaboram para a confecção da sua revista.

Mas, certamente, estamos apenas no começo de uma caminhada que trouxe alegrias e benefícios para todos os envolvidos. Sem dúvida, a revista Hadar está deixando sua marca

na imprensa regional, e também, nos corações de muitas pessoas.

Não é fácil manter um negócio em um país, como o Brasil, onde existem mais obstáculos do que incentivos ao empreendedor. Isto fica ainda mais perceptível na área de comunicação, pois esta é uma área sensível e também vital para as relações da sociedade moderna, embora possa desagradar a um ou a outro.

Mas o compromisso de qualquer veículo de comunicação deve ser primeiro, com a imparcialidade, e depois, com os seus leitores. Respeitar o leitor é buscar sempre a melhor informação possível, divulgando-a de modo profissional e imparcial. Por vezes, os profissionais que trabalham nessa área são incompreendidos e até mesmo hostilizados. Claro que isso é praticado por uma minoria que não compreende plenamente o trabalho da imprensa!

Todos estamos sujeitos a cometer erros, assim como qualquer pessoa normal, mas não

podemos desistir de buscar o nosso objetivo, que é produzir e divulgar, de maneira profissional, informações sobre nossa região sobre nossa cidade e sobre o nosso país.

Estamos chegando ao final de mais um ciclo, e ao início de um novo. Por esta razão, queremos renovar as esperanças e o compromisso de sempre estar ao seu lado, amigo leitor.

Que esta jornada iluminada seja profícua e duradoura, e que a revista continue fazendo a diferença na vida das pessoas, assim como as pessoas fazem a diferença em nosso trabalho.

Que o ano que se inicia seja repleto de paz, saúde, esperança, sonhos e projetos realizados para todos. Contamos com cada um de vocês, amigos leitores, para continuar com esta jornada, registrando a história e os principais acontecimentos de nossa região, de nossa cidade e do nosso país.

Boas festas e um Ano-Novo iluminado para todos!

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

Boas Festas

Feliz Ano-novo!

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

Natal: a festa cristã com raízes pagãs

Uma das mais importantes datas do cristianismo, o Natal consolidou-se a partir do século IV



Foto: Freepik

O Natal e as festas de fim de ano são as datas em que inúmeras pessoas voltam-se para a reflexão, fazendo um balanço do ano que finda e pensando em projetos para os 365 dias que estão chegando.

Mas o Natal, tal como o conhecemos hoje, tornou-se festa cristã cerca de 400 anos depois de Cristo, com a consolidação do Cristianismo. Porém, a origem do Natal é mais antiga e está relacionada às festividades pagãs que alguns povos realizavam, seja para celebrar a boa colheita, seja para aplacar a ira de deuses.

Desde a antiguidade, o final de um ano é a época de festividades, quando o homem comemora o fim de um ciclo e o início de nova etapa (ou estação do ano). É, portanto, um período em que se renovam a fé e a esperança em tempos melhores, tempos de paz, saúde, fartura e tolerância.

Independente de religião (ou até mesmo quem nela não acredita), esta é a época em que as pessoas tornam-se mais emotivas e, por vezes, tentam consertar erros cometidos, ao longo do ano. Seja por qual motivo for, o Natal é a época em que se busca a paz.

Pausa na guerra

Em uma época em que acompanhamos, em

tempo real, várias guerras que ocorrem no mundo (Ucrânia, Faixa de Gaza, Iêmen, Sudão, só para citar algumas), parece até utópico pensar que, há mais de 100 anos, combatentes europeus da Primeira Guerra Mundial (1914-1918), realizaram vários breves cessar-fogo, não oficiais, conhecidos como “Trégua de Natal”. Soldados franceses, belgas, alemães e britânicos, nas trincheiras, atravessaram o campo inimigo para trocar cumprimentos e conversar. Em algumas áreas, homens de ambos os lados misturaram-se e trocaram comidas e lembranças.

Houve cerimônias conjuntas de troca e enterro de prisioneiros, e muitos encontros terminaram com canto de canções natalinas e até jogos de futebol entre adversários. Em alguns setores, a trégua durou até o Ano Novo. Em 1915 e 1916, uma trégua também ocorreu na Páscoa, na Frente Oriental. O comportamento pacífico, contudo, não foi geral; os combates continuaram em alguns setores, enquanto em outros os lados estabeleceram uma trégua somente para recuperar corpos dos soldados mortos.

Na primeira trégua, em dezembro de 1914, a guerra estava praticamente estacionada em duas frentes entrincheiradas. As tropas da Frente Ocidental (franceses, belgas e britânicos) estavam exaustas e em choque com a extensão da perda de vidas que tinham sofrido,

desde agosto. No início da manhã de 25 de dezembro, os soldados que ocupavam as trincheiras ao redor da cidade belga de Ypres ouviram canções de Natal vindas de posições inimigas. Colocaram a cabeça para fora das trincheiras e viram que árvores de Natal foram colocadas ao longo das trincheiras alemãs. Lentamente, colunas de soldados alemães emergiram de suas trincheiras e avançaram para o meio da “terra de ninguém” [nome como era chamada a terra entre duas fronteiras]. Os alemães chamaram os britânicos para juntarem-se a eles. As duas frentes de soldados encontraram-se no meio da paisagem devastada por bombas, trocaram presentes, conversaram e jogaram futebol, na manhã seguinte. Um cantor de ópera alemão, o tenor Walter Kirchhoff, na época um oficial, cantou uma canção de Natal e foi muito aplaudido pela plateia militar. Tréguas voluntárias ocorreram em outros locais, mas foram proibidas pelas autoridades militares.

A documentação desses eventos ficou, por muito tempo, censurada e muitas fotos foram destruídas. A mídia francesa e a alemã da época silenciaram sobre essas confraternizações. Apenas o jornal britânico Daily Mirror publicou um artigo a respeito, em 8 de janeiro de 1915. Hoje, porém, depoimentos de soldados franceses que confraternizaram com soldados

alemães estão disponíveis nos arquivos históricos, tornando públicas essas tréguas, que eram tabus, na época. Entre as tropas russas, a confraternização entre soldados e trabalhadores teve consequências mais graves: ela contribuiu para a disseminação das ideias bolcheviques entre os soldados e estimulou a saída da Rússia da guerra, o que ocorreu em 1917.

Fonte: site ensinahistoria.com.br

Ao ler uma história como essa, fica a impressão que, há 100 anos, o mundo era mais civilizado, não é mesmo? Será que as guerras, atualmente em curso, vão fazer também uma tréguas? Vamos aguardar!

História do Natal

Muito além da troca de presentes, o Natal é uma comemoração que pode parar uma guerra mundial, como vimos acima. Para cristão de todo o mundo, o Natal, dia 25 de dezembro, comemora o nascimento de Jesus Cristo, a figura mais importante do Cristianismo. Por esse motivo, para os cristãos, trata-se de uma das principais datas comemorativas, ao lado da Páscoa, quando se celebra a ressurreição de Jesus.

O dia de Natal é feriado religioso em muitos locais do mundo. O chamado **ciclo do Natal** é celebrado durante doze dias, que compreendem o dia 25 de dezembro até o dia 6 de janeiro. Esse período está relacionado ao tempo em que os três reis magos, Baltazar, Gaspar e Melchior, levaram para chegar a Belém, cidade onde nasceu Jesus.

Origem

O Natal teve origem em festas pagãs realizadas, na antiguidade. Nessa data, os romanos celebravam a chegada do inverno (solstício de inverno). Eles cultuavam o Deus Sol (*natalis invicti Solis*), e ainda realizavam dias de festividades, com o intuito de renovação. Outros povos da antiguidade também celebravam a data, seja pela chegada do inverno seja pela passagem do tempo.

É o caso dos mesopotâmicos, que celebravam o “Zagmuk”, uma festa pagã em que um homem era escolhido para ser sacrificado. Isso porque eles acreditavam que, no final do ano, alguns monstros despertavam. A partir do século IV, com a consolidação do Cristianismo, a festividade foi oficializada como *Natale Domini* (Natal do Senhor). Como não se sabe ao certo o dia em que Jesus nasceu, essa foi uma forma de cristianizar as festas pagãs romanas, dando-lhes nova simbologia. O termo Natal tem origem na palavra do latim “natalis” que, por sua vez, é derivada do verbo nascer (nāscor). A escolha da data foi determinada pelo Papa Julius I (337-352) e, mais tarde, foi declarada feriado nacional pelo Imperador Justiniano,

em 529. Deste modo, sem estar associada à sua origem, o Natal passou a ser comemorado, em muitos países.

Símbolos do Natal: como surgiram?

Com o Natal, surgem vários sinais representativos dessa comemoração festiva, cada qual com um significado distinto, e com origem pagã ou religiosa. Quando falamos no nascimento de Jesus, a representação mais presente na nossa cabeça é o presépio; afinal, ele retrata o cenário em que o Menino nasceu. E aí, de forma conjunta ou isolada, conhecemos os elementos que nele figuram: a sagrada família, composta por Jesus, José e Maria, os três reis magos, o anjo e a estrela.

Presépio

O primeiro presépio foi montado por São Francisco de Assis, no século XIII, na Itália.

O objetivo era recriar a cena do nascimento de Jesus, para explicar para o povo como teria acontecido. Depois, cada vez mais a montagem do presépio tornou-se uma tradição forte, e ele passou a ser montado nas casas, nas igrejas e em diversos locais, durante o ciclo do Natal. O presépio simboliza a união do divino com o terreno; afinal, reúne pessoas, animais e a figura de Deus.

Ainda no campo religioso, os bonitos anjos usados na decoração do Natal remetem a São Gabriel, o anjo que teria anunciado a Maria que ela seria a mãe de Jesus.

Os três Reis Magos são os magos que foram à procura de Jesus para adorá-lo e levar-lhe presentes. Aí está mais um fator religioso ao lado do costume de dar presentes no Natal, o que faz aumentar o furor do comércio, nessa época do ano. E as estrelas no topo das árvores de Natal são justamente o sinal seguido pelos





Foto: Freepik

reis magos, para encontrar o lugar onde Jesus tinha nascido.

Árvore de Natal

A árvore de Natal é um dos símbolos mais emblemáticos da festa. Nem todo mundo monta o presépio, mas a árvore, muita gente tem. A tradição de montá-la, numa proposta religiosa, é mais recente. Foi Martinho Lutero, a principal figura da Reforma Protestante, quem montou a primeira árvore em casa.

Antes de Lutero, as pessoas já usavam árvores enfeitadas para comemorar a chegada do inverno. É justamente por isso que não se trata de uma árvore qualquer, mas um pinheiro, porque essa árvore é a que mais resiste aos invernos rigorosos. Ela é, portanto,

símbolo de esperança e paz, assim como Jesus o é para os cristãos. Montada próximo da data festiva, a árvore é desmontada no Dia de Reis, em 6 de janeiro.

Papai Noel

O bom velhinho é o personagem mais importante da festa. A figura do Papai Noel é inspirada em um bispo turco chamado São Nicolau. Ele costumava deixar moedas próximas às chaminés das pessoas mais necessitadas. É por isso que ele representa a generosidade que acaba invadindo os corações, na época natalina. Com o tempo, e através de campanhas publicitárias, São Nicolau tornou-se popular e deu lugar ao aspecto que hoje conhecemos do Papai Noel, que, em vez de moedas, deixa

presentes às crianças que se portam bem, ao longo do ano.

E para finalizar, vamos à ceia!

A sua origem vem da Europa, onde as pessoas costumavam deixar a porta das suas casas abertas para receber viajantes. Ela simboliza a união e a confraternização das famílias. Assim, na véspera de Natal, os familiares reúnem-se à mesa para a tradicional ceia de Natal. Na cultura brasileira, é comum haver o peru de Natal, as frutas secas e o panetone.

Fonte: site Toda Matéria

Vila de Natal

A comemoração de Nata em Itapetininga terá, entre os dias 2 e 23 deste mês, o projeto chamado Natal Encantado, que acontecerá na avenida Peixoto Gomide e Praça Siqueira Campos (área central da cidade), das 15 às 23 horas.

O evento terá a participação de artesãos, expondo seus trabalhos na Vila de Natal e na Feira de Natal.

Tatuí

O município preparou uma grande programação para festejar o Natal, com muita música e com a venda de doces típicos. As festividades acontecem na praça Martinho Guedes.

Segundo a Secretaria de Esporte, Cultura, Turismo e Lazer do município, entre as novidades deste ano, está a participação da APRODOCE, associação que reúne produtores locais de doces. Outra mudança destacada é a mudança do palco das apresentações musicais para a praça Martinho Guedes. Também está programado um show de luzes.



Foto: Freepik

Segundo a secretaria, 22 doceiros estarão no Espaço do Doce, apresentando receitas de guloseimas natalinas. É pra ficar com água na boca.

A secretaria destaca que esta é “uma oportunidade não apenas de provar, mas de fortalecer a rica tradição dos doces tatuianos, impulsionando a economia local”. Veja abaixo um pouco mais da programação.

Natal Musical na Praça da Santa

Com o tema “Doce Natal”, a Praça da Santa será palco, no dia 1º de dezembro às 19h, da abertura oficial das festividades. Sob a batuta da Orquestra Sinfônica de Tatuí – OST, da Associação Semear, o evento promete ser um espetáculo de luz e som, marcando o acendimento

das luzes do icônico Pinheirão Encantado, a chegada da Família Noel e a abertura da Casa do Bom Velhinho.

Magia pela Cidade

O Pinheirão Encantado, símbolo natalino desde 1910, com suas 1.300 lâmpadas de LED, brilhará diariamente até 23 de dezembro, sempre às 19h. Além disso, a Praça da Santa transformará-se em uma encantadora Vila de Natal, promovendo o turismo e estimulando o comércio local.

Música e encanto

A Praça da Santa também abrigará o “Natal Musical” até 23 de dezembro, com apresentações diárias às 19h. O destaque vai para a

diversidade musical, trazendo desde corais até bandas locais, proporcionando entretenimento para todos os gostos.

Caravanas e Atividades nos Bairros

Três caravanas natalinas percorrerão as ruas de Tatuí em dezembro, culminando com a tradicional Caravana da Coca-Cola, em 17/12. Os bairros adjacentes também unem-se às celebrações, como o “Natal nos Bairros” nos fins de semana, oferecendo atividades e diversão para toda a família.

O município também programou uma série de atrações, entre elas: o Trem da Alegria na Praça da Santa, o Bazar de Natal do FUSSTAT, a Feira de Artesanato na Praça da Matriz e a Casa do Papai Noel da ACE,



Foto: Ruiz Fotografia

reforçando o espírito natalino em toda a cidade. A iniciativa conta com o apoio de empresas locais.

Paz e bem

A Hadar ouviu empresários, profissionais liberais e jornalistas sobre as expectativas para o Natal e Ano Novo. Entre os pedidos mais comuns ao Papai Noel, destaque para o desejo de paz e estabilidade mundial.

“Eu espero que o Natal e o Ano Novo despertem bons sentimentos em todos os homens. Mais do que presentes, precisamos de tolerância, bom senso e paz, em nosso país e no mundo. Acredito que enfrentaremos dificuldades,

no próximo ano, mas tenho esperança de que as coisas melhorem para todos”, afirmou o jornalista Marco Vieira de Moraes, de 58 anos. “Se encontrasse Papai Noel, eu pediria para ele paz e saúde para todos”, completou Moraes.

“Eu espero que haja estabilidade política e econômica, em nosso país e no mundo. E que as guerras cessem”, comentou, por sua vez, o jornalista Everton Dias.

Sem excessos

O engenheiro Cláudio Elmec, de 64 anos, espera “ter uma noite tranquila, sem excessos, já que devemos elevar nossos pensamentos e refletir sobre o significado desta data; em relação a

2024, que seja no mínimo igual a 2023, quando conseguimos realizar muitos projetos, seja na vida pessoal, seja na de trabalho”.

Elmec afirma que “seria um sonho” encontrar Papai Noel. “Eu ia pedir se ele conseguiria O “Milagre” de acabar com todas as guerras deste Mundo”, disse o engenheiro.

Um empresário paulistano, que preferiu não se identificar, afirmou ter desejos bem mais modestos, como “emagrecer e malhar para esculpir a barriga tanquinho”.

Seja qual for seu desejo ou projeto para 2024, nós, da Hadar, desejamos que os seus sonhos realizem-se. Bom Natal e Feliz Ano Novo a todos!

VAMOS RENOVAR AS ESPERANÇAS

*Então, é Natal! Você fez tudo o que pôde;
mesmo assim, o mundo não melhorou?*

Mas não podemos desanimar. É época de renovar nossas esperanças e nossos desejos de um mundo melhor para toda a humanidade, principalmente para os nossos filhos e netos, que herdarão esta Terra cheia de desafios.

Então, é Ano-Novo! Mas os sonhos continuam velhos? Talvez, o problema não sejam os sonhos, mas sim, a maneira como nós olhamos para eles. Será que estamos olhando para o futuro e para os nossos sonhos com olhos cansados e desiludidos? Por causa de um presente e de um passado que nos levaram a perder a fé na humanidade? Perder a fé na humanidade é perder a fé em nós mesmos, ainda que o ser humano procure sempre culpar o outro pelo seu desalento!

Pode parecer clichê e até um pouco ultrapassado, mas é demasiado importante que nós jamais desistamos dos nossos sonhos e que renovemos sempre a Esperança e o desejo de construir um mundo melhor. Mesmo que essa missão pareça difícil e desafiadora. Claro que não é fácil lutar contra os desafios do cotidiano e tentar fazer a coisa certa, quando o sistema parece incentivar as coisas erradas...

Mas não é porque o desafio é grande que devemos desistir da luta, afinal. Como dizia um antigo filósofo: “é na luta que o homem forja o seu caráter”. E parece que nunca, em toda a sua história, a humanidade precisou tanto de líderes de caráter como agora, porque, nos dias atuais, com a disseminação de informações, e o acesso a essas informações, certamente ficou

muito mais fácil distinguir o certo do errado. Então, insistir no errado, é como correr a toda velocidade na direção de um muro de concreto!

É importante frisar que, se o mundo atravessa momentos de grande tribulação e esta situação é gerada principalmente por ações humanas; é também pela ação do homem que se pode alcançar a solução para os problemas que afligem a humanidade, no momento.

Afinal, querer fazer o bem e a coisa certa em relação ao seu semelhante e ao planeta, é uma questão de escolha pessoal. Portanto, escolhamos fazer a coisa certa; não porque isso ficará bem na foto, mas simplesmente, porque dessas ações depende o futuro da humanidade.

Boas festas e um Ano-Novo bem Feliz a todos!

Boas Festas
feliz e
Ano-Novo
à todos!





Qualidade de Vida





Trombose

Especialista adverte sobre riscos, sintomas e medidas preventivas

A trombose, uma condição grave desencadeada pela formação de coágulos nos vasos sanguíneos, representa ameaça significativa para cerca de 400 mil brasileiros a cada ano, conforme dados da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV). Atualmente, sendo a terceira maior causa de morte cardiovascular no país, está patologia exige atenção imediata e esclarecimentos para a população.

Distinguem-se dois tipos de trombose: arterial e venosa. A trombose arterial, de natureza mais grave, ocorre quando coágulos obstruem as artérias, podendo desencadear eventos críticos, como infartos do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais (AVCs). Segundo a SBACV, essa forma afeta aproximadamente 4% da população geral, com uma incidência que cresce proporcionalmente com a idade, variando de 0,9% abaixo dos 50 anos a 14,5% acima dos 70 anos.

A trombose venosa, mais comum, registra cerca de 60 casos para cada 100.000 habitantes por ano, conforme apontado pela SBACV. Essa variante ocorre quando há interferência nas veias principais ou secundárias, frequentemente afetando os membros inferiores. Uma complicação adicional pode ocorrer com a formação de coágulos que, ao se desprenderem, atingem os pulmões, desencadeando uma embolia pulmonar e resultando em complicações fatais.

O médico Cirurgião Vascular Dr. Sascha Werner Schlaad (CRMSP 98143), do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, destaca a importância de procurar assistência médica para identificar qualquer sintoma relacionado à trombose. O tratamento precoce, ressalta o especialista, é crucial para evitar a progressão severa da condição.

A trombose apresenta uma gama de fatores causais, sendo que certos indivíduos apresentam

maior predisposição ao seu desenvolvimento. Pessoas com mais de 65 anos, obesidade, tabagismo, condições oncológicas, recuperação pós-operatória, gestantes, portadores de trombofilias e histórico familiar de trombose anterior são mais suscetíveis.

Adotar um estilo de vida saudável, incluindo alimentação balanceada, hidratação adequada, atividade física regular, consumo moderado de álcool e abstinência do tabagismo, é essencial na prevenção da trombose. O tratamento, conforme enfatizado por especialista, é personalizado e pode envolver a administração de anticoagulantes, bem como o uso de meias especiais, em determinados casos. Conscientizar a população sobre a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e o tratamento adequado emergem como um imperativo essencial na abordagem dessa condição cardiovascular, que afeta milhares de brasileiros, anualmente.



Sistema de Radiestesia
para encontrar água



Elio Sonda

Feliz Natal
e
Feliz ANO-NOVO





CLINS

CLÍNICA INTEGRADA SANCINETTI

Desfrute da alegria de **sorrir!**

O **clareamento dental** restaura a brancura original dos dentes, respeitando sua tonalidade natural. As **facetas dentárias** transformam seu sorriso! Essas capas finas de porcelana ou resina ajustam tamanho, contornos e tonalidade dos dentes, corrigindo desalinhamentos e fraturas leves. Com o clareamento e as **facetas dentárias** na CLINS, seu sorriso ganha mais luminosidade!!!

Agende uma consulta e **sorria** com confiança e luminosidade!



CLINS

CLÍNICA INTEGRADA SANCINETTI

Elmec



Dr. Leonardo Victor de Assis Gomes
Odontologia estética
CRO/SP 139667

Dra. Giuliana Pontes Sancinetti
Cirurgiã-Dentista
CRO/SP 155358

Dr. Henry Barrinovo
Cirurgião-Dentista
CRO/SP 136981



Clareamento
Dentário



Facetas
Dentárias



Saúde vem da cozinha

Aveia: a importância deste cereal para a saúde humana

Hoje, vou falar sobre um cereal apreciado pela maioria das pessoas. Todos consomem ou consumiram, de alguma maneira durante a vida, um delicioso mingau preparado por nossa mãe ou avó, uma vez que faz muito bem à saúde. Trata-se da **AVEIA** (*Avena sativa*) nativa do Oriente Médio.

Pode ser encontrada em flocos grandes ou finos, em farelo ou farinha. Na versão flocos, ela é prensada integralmente, mantendo todos seus nutrientes – vitaminas e fibras. Geralmente, é adicionada a frutas, a saladas, no iogurte, no leite, sorvete, de preferência em estado natural, ou seja, o grão cru.

Quando em farelo, que vem da porção externa do grão, possui maior concentração de fibras betaglicânicas. Pode ser consumido em bolinhos, complementando a farinha de trigo, no leite, iogurte, em sopas; enfim, como você gostar. E a farinha que é produzida da parte mais interna do grão perde muito em fibras. É utilizada no preparo de pães, tortas, panquecas e bolos, substituindo a farinha de trigo. Os celíacos podem e devem consumir essa farinha pois não contém glúten, mas como as máquinas de moagem são as mesmas, às vezes nela se encontram traços de outras farinhas.

Os benefícios da aveia são inúmeros. Atua na circulação sanguínea, no controle da glicemia e reduzindo o colesterol ruim, pois se liga a

ele (colesterol existente no sangue) e o elimina através das fezes, evitando e combatendo a formação de placas de gordura que causam as doenças cardíacas, melhora a constipação, pois é rica em fibras que aumentam o peristaltismo, combatendo a prisão de ventre.

Se sua necessidade é a de diminuir o colesterol, o melhor é usar o farelo, onde as betaglicânicas estão em maior concentração. Se for para melhorar o trânsito intestinal, todas as versões são eficazes.

O fato de ser rica em fibras, promove a sensação de saciedade, o que permite consumir menos comida: é claro, o ponteiro da balança cai.

Aliada dos diabéticos, é um alimento que tem baixo nível glicêmico, liberando a glicose dos alimentos lentamente no organismo, proporcionando um melhor controle da glicemia.

Dessa maneira, a aveia é considerada um alimento funcional, pois confere energia e previne ou melhora doenças pré-existentes.

O **bolinho de arroz** convencional pode ser enriquecido com aveia e espinafre (podemos usar cenoura ralada, ou flores da couve-flor raladas também. Usem sempre um ingrediente de cada vez para sentirem o sabor do mesmo).

Para 1 xícara de arroz cozido, ½ xícara de espinafre cozido e espremido ou cenoura crua, ¼ de xícara de aveia em flocos, sal, 2 ovos inteiros batidos, 1 colher de sopa de farinha de trigo, 1 colher de chá de fermento em pó. Em

uma tigela, misture tudo até dar liga e modele os bolinhos. Asse-o por 25 minutos em forno pré aquecido ou até dourar.

Bolo salgado

3 ovos

1 xícara de chá de aveia em flocos finos

1 ½ xícara de chá de farinha de trigo ou de arroz

200 ml de leite, 100 ml de óleo de milho ou de sua preferência,

Sal e orégano a gosto, 1 colher de sopa de fermento em pó

Forma untada e polvilhada.

Recheio

100 g de frango desfiado ou peito de peru ou sardinha em lata escorrida

2 tomates (sem pele e sementes picadinhos), 1 abobrinha pequena ralada, 1 cenoura média ralada, salsinha e cebolinha.

Misture todos os ingredientes da massa. Agregue o recheio. Forma de pudim de 24 cm ou da convencional untada e polvilhada. Forno pré-aquecido por 40 minutos ou até dourar. Desenforme depois de frio. Pode ser servida em temperatura ambiente, com uma bela salada.

Bom Apetite!

Suplementos alimentares

Especialista explica uso e benefícios



Fotos: Freepik

Existem vários tipos de suplementos alimentares, e dentre eles, são vários os benefícios, como por exemplo, a melhora do funcionamento e desempenho do organismo, aumento da imunidade, ganho de massa muscular, redução da inflamação corporal, controle de doenças cardiovasculares, controle do diabetes, controle da ansiedade, emagrecimento, entre outros.

Segundo a nutricionista Camila Rodrigues (CRN 27056), os suplementos alimentares devem ser ingeridos por pessoas que, por algum motivo, não tenham uma alimentação adequada e esta não consiga suprir sua necessidade nutricional. “Por exemplo, idosos que já não se conseguem alimentar adequadamente por falta de apetite ou dificuldade de mastigação... ou pessoas que têm uma vida muito agitada, e sem tempo para alimentar-se corretamente, indivíduos com alguma

doença que exige maior cuidado com a alimentação, gestantes, crianças ou até mesmo atletas que precisam complementar a alimentação para terem um melhor desempenho”, orienta a entrevistada.

Para Camila, existem suplementos à base de aminoácidos, carboidratos, gorduras, vitaminas e minerais, ativos naturais que auxiliam no tratamento contra a obesidade, ativos anti-inflamatórios naturais, suplementos probióticos, termogênicos, entre outros.

“Há restrições para cada tipo de suplemento, dependendo do estado de saúde do indivíduo que o for consumir. Por isso, apenas um nutricionista pode prescrever os suplementos, individualmente”, alerta.

Quando combinado à alimentação equilibrada e à prática diária de exercícios físicos, vale ressaltar que o Morosil pode ser associado nos seguintes casos: redução da gordura localizada; diminuição da inflamação e do estresse oxidativo no tecido adi-

poso; controle do apetite; prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão; redução dos níveis de triglicerídeos e colesterol total; aumento da sensibilidade à insulina; auxílio na redução do açúcar no sangue; diminuição do acúmulo de gordura no fígado.

“Por ser natural, o Morosil não apresenta efeitos colaterais. Mas não é recomendado o seu consumo sem indicação profissional, além de ser importante verificar se o paciente possui alergia a algum dos componentes do produto”, diz Camila.

“Claro que é sempre bom lembrar que nenhum ativo fitoterápico ou suplemento emagrece, quando administrado e analisado de forma isolada. O que eles fazem é favorecer ou estimular mecanismos, no nosso organismo, que ajudam a atingir determinado objetivo. Para alcançar melhores resultados, é importante aliar a suplementação com hábitos saudáveis e orientação de nutricionista”, finaliza.

27

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

21 anos

CactiX™

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

Morosil®

- Extrato seco obtido a partir do suco da laranja vermelha Moro;
- Proporciona a modulação no peso corporal;
- Diminui riscos de doenças crônicas;
- Aumento na longevidade;
- Contém elevada concentração de vitamina C, flavonoides e ácido hidroxicinâmico.

Faça-nos uma visita e comprove!!
Nunca use medicamentos sem orientação de um profissional.
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

Personal Pharma Farmácia de Manipulação
personal_pharma

Imagem meramente ilustrativa.

Fotos: Freepik

Fisioterapia Pélvica

A fisioterapia pélvica surge como uma disciplina essencial na abordagem e na prevenção de disfunções nos sistemas fundamentais do organismo humano, como o urinário, evacuatório e reprodutor. O impacto dessas disfunções reverbera diretamente na qualidade de vida das pessoas, além de refletir nos custos do sistema de saúde, tanto público quanto privado.

Em entrevista exclusiva para a Revista Hadar, Camila Manis de Almeida - Fisioterapeuta especializada em Saúde da Mulher (CREFITO-3/236009-F) - destaca que a fisioterapia pélvica permanece subestimada, até mesmo entre profissionais da saúde. No entanto, a disseminação de informações sobre o tema é essencial para desmistificar tabus e promover impactos positivos, na vida das pessoas.

Sintomas comuns e objetivos do tratamento

A incontinência urinária, seja por esforço, seja por urgência, representa queixa predominante, abrangendo a maioria dos atendimentos em fisioterapia pélvica. Além disso, casos como bexiga hiperativa, constipação crônica, escape fecal, prolapso de órgãos pélvicos e disfunções sexuais são tratados com eficácia por meio dessa abordagem terapêutica.

O tratamento visa não apenas ao fortalecimento pélvico, mas também aos objetivos específicos definidos, após uma avaliação minuciosa. Camila enfatiza a necessidade de enxergar o paciente como um todo, considerando não apenas a fraqueza muscular, mas também a função, resistência, ativação e relaxamento muscular, assim como seus hábitos de vida.

Transtornos sexuais e impacto na qualidade de vida

A fisioterapia pélvica desempenha um papel crucial no tratamento de transtornos sexuais, como vaginismo e dor durante a relação sexual. Camila destaca a importância do tratamento multiprofissional, envolvendo médicos, psiquiatras e psicólogos. A abordagem terapêutica inclui orientações sobre anatomia, autodescoberta corporal e trabalho de relaxamento muscular perineal.

Incontinência urinária e impotência sexual: prevenção e cuidados

Camila ressalta que a prevenção é fundamental para evitar disfunções futuras, desta-

cando a importância das visitas regulares aos profissionais de saúde, mesmo na ausência de queixas. No tratamento de incontinência urinária e impotência sexual, é importante entender as origens das queixas e adotar estratégias eficazes, priorizando a adesão do paciente ao tratamento.

Público-alvo e adaptação em diferentes ciclos de vida

A fisioterapia pélvica beneficia mulheres de todas as idades, adaptando-se às diferentes fases da vida. Desde a infância, abordando em aulas noturnas e dando orientações sobre anatomia, até o climatério e a menopausa, na fase adulta e idosa. Além disso, mulheres após

A Importância dessa especialidade na promoção da Saúde e Bem-Estar



cirurgias, gestantes e tentantes encontram suporte especializado, nessa área.

Melhoria na qualidade de vida: avaliação e resultados

A avaliação minuciosa, no início do tratamento, aliada à aplicação de questionários, permite quantificar as queixas e medir o impacto das disfunções na qualidade de vida. Após o tratamento, a comparação com os questionários iniciais é realizada, considerando-se também o relato e a percepção do/a paciente.

Endometriose e dor pélvica: integrando a fisioterapia pélvica ao tratamento tradicional

Camila destaca que a fisioterapia pélvica não resolve condições como endometriose, adenomiose e síndrome do ovário policístico, mas alivia sintomas como dor pélvica crônica, constipação e disfunções sexuais. Técnicas como terapia manual, relaxamento e fortalecimento muscular são integradas ao tratamento tradicional.

Tratamento gratuito e legislação

A fisioterapia pélvica é oferecida pelo SUS, mas a alta demanda e a baixa oferta de profissionais podem dificultar o acesso. No setor privado, é necessária indicação médica para acesso a tratamento especializado. Camila destaca a “Lei do Parto com Dignidade”, em Tatuí, como um avanço na garantia de atendimento humanizado às gestantes. O que diz a Lei Municipal



Fotos: Freepik

Nº 5.483, de 23 de setembro de 2020, aprovada pela Câmara Municipal e sancionada e promulgada pela saudosa Prefeita Maria José Gonzaga. *“Dispõe sobre a garantia do atendimento humanizado à gestante, à parturiente, à mulher em estado puerperal e em situação de abortamento, para prevenção da violência na assistência obstétrica, no município de Tatuí e dá outras*

providências – Lei do Parto com Dignidade”.

Consciência corporal e abordagem holística: integrando o conhecimento ao bem-estar

A Fisioterapeuta enfatiza que o conhecimento sobre o próprio corpo é fundamental para evitar disfunções. A fisioterapia pélvica atua na conscientização anatômica e na desconstrução de tabus, proporcionando um ambiente sério e sigiloso para o paciente.

Educação e conscientização: ampliando o acesso à informação

A divulgação por meio de mídias sociais tem sido eficaz na promoção da fisioterapia pélvica, mas é fundamental que os pacientes tenham senso crítico para filtrar informações. Entrevistas como esta desempenham um papel fundamental para ampliar o acesso e oferecer informações confiáveis.

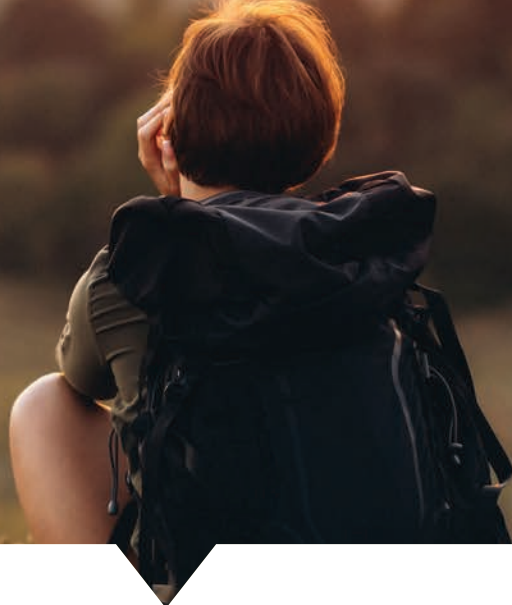
Pessários e alternativas não invasivas: uma opção para prolapso

Camila destaca a eficácia do uso de pessários para prolapso de órgãos pélvicos, uma técnica não invasiva que, aliada à fisioterapia pélvica, tem sido recomendada por todos os “Guidelines” internacionais, visto que a técnica anterior, que é a cirúrgica, está associada a altos índices de recidivas e complicações. Além disso, é barata e de fácil acesso.

Ao final da entrevista, Camila Manis de Almeida reforça a importância do diálogo aberto sobre as questões relacionadas à fisioterapia pélvica, desmitificando tabus e incentivando a busca por cuidados preventivos.



Fotos: Freepik



Pensar

Adaptado de um texto de Danuza Leão

Você já parou para avaliar a maravilha que é pensar? Poder pensar?

Mas, por que maravilha? Nem sei como explicar; mas ter consciência de que se está pensando é extraordinário! Quantas vezes, na vida, você se deu conta de que estava pensando e na liberdade que se tem, quando se pensa?

Pensar nos leva de um deserto na Mongólia ao palácio de um rei, do sofrimento mais doloroso à mais escandalosa das felicidades, do ódio à paixão, da descrença à mais profunda fé, até da doença à saúde – e vale o vice-versa.

Pensar: o maior privilégio que alguém pode ter. As guerras, as revoluções, as obras de arte, os filmes, os livros, tudo, absolutamente tudo, só existe porque um dia, em algum lugar, um homem pensou, e isso foi a base das realizações!

É divertido pensar; quando se pensa, não há censura – nada é pecado, proibido ou contra a lei. Talvez seja, verdadeiramente,

a única liberdade total que se tem.

Muitas pessoas talvez nunca tenham prestado atenção em seus próprios pensamentos: pois deviam fazê-lo. Essa prática pode ser melhor do que muitos filmes e muita conversa fiada; porém, é um pouco difícil, para quem não está acostumado. Você sabia que há muita gente que passa a vida inteira, sem se dar conta do privilégio que é poder pensar?

Uma maravilha e também um perigo: basta que se fique “pensativo” para que alguém pergunte “o que você tem? Está pensando em quê?”

E nada desestabiliza mais um grupo do que perceber que uma das pessoas está longe, pensando sozinha.

Pensar é perigoso: é pensando que se descobre que a vida não está boa, mas que se pode mudá-la; é pensando que se pode transformar nossa vida e o mundo.

É preciso arranjar tempo para pensar e refletir; no nosso dia a dia, quando sobra um momento para se estar só, inventa-se imediatamente alguma coisa para fazer, para evitar o perigo maior que é pensar.

Ninguém – ou pouquíssimas pessoas – está completamente feliz com sua vida pessoal, seus amores, seu trabalho.

E ninguém está pondo em questão se poderia fazer alguma coisa para ser mais feliz! Será que os altos homens de negócios já pararam para pensar se vale a pena trabalhar tanto, se não têm nem tempo para gastar o dinheiro que já têm? E para que, mais dinheiro? Para ter mais cinco pares de sapato, três bolsas, 12 camisetas? É muito bom ter um carro do ano, mas se ele fosse de cinco, seis anos atrás, seria tão diferente?

Pensar é perigoso e subversivo, e uma coisa é certa: quem não pensa, apenas faz o que os outros mandam. E esse é o maior de todos os perigos: um tipo de escravidão que deveria ser muito temido!

Quem não pensa, não escolhe, e são as escolhas que podem mudar o mundo.

Pense bem!

Luis Carlos Magaldi Filho

Instagram/ [luiscarlosmagaldifilho](#)

Canal do YouTube: [@luiscarlosmagaldifilho3541](#)





Boas Festas!

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



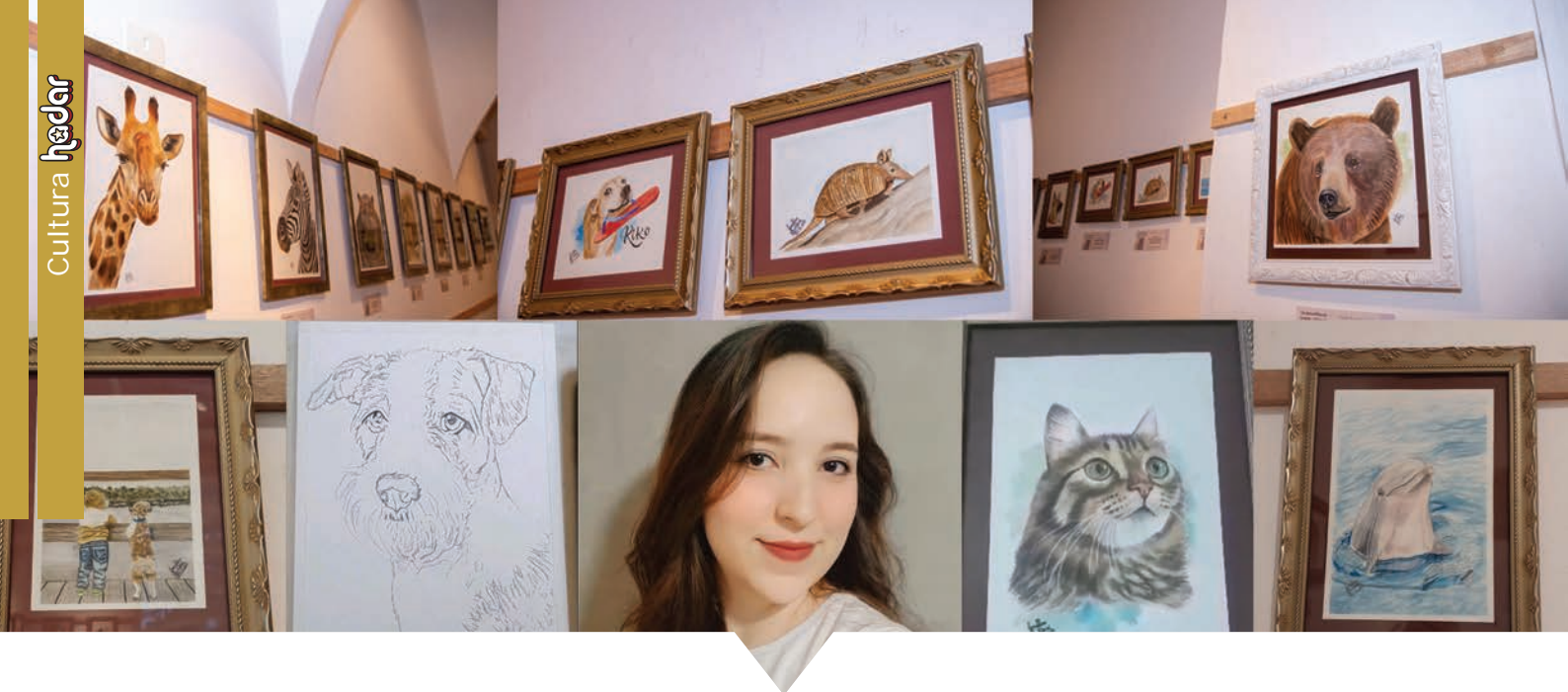
Sítio Santa Sylvia | Bairro Água Branca | Boituva/SP
Cláudio: (15) 99815-3477/Élio: (15) 99766-3067



IRMÃOS TATU
O negócio é cavoucar!

Cultura





A jornada artística de Jeniffer Schock

A tatuiana, que encontra na Arte Realista, a forma única de expressão e conquista destaque no mundo das Artes Visuais

Na efervescente cena artística contemporânea, uma jovem talentosa, Jeniffer Schock, emerge como notável artista visual, revelando sua jornada desde os primeiros traços até o reconhecimento no prestigiado Museu Paulo Setúbal, em Tatuí. Aos 23 anos, nascida em Tatuí, caçula de uma família de cinco filhas, Jeniffer desbrava o universo das artes com uma paixão fervorosa.

Sua incursão no mundo artístico começou em 2014, quando recebeu sua primeira encomenda de retrato realista a lápis, desencadeando uma paixão que moldaria sua jornada. O interesse pelo desenho foi semeado aos 12 anos, inspirado por uma amiga que a levava para pintar. Desde então, Jeniffer decidiu que não mais cessaria suas expressões artísticas.

O fascínio pelos retratos realistas surgiu naturalmente, uma escolha que reflete sua observação meticulosa do mundo e das pessoas ao seu redor. Imersa em sua própria timidez,

encontrada na arte a capacidade de dar forma aos sentimentos que habitavam seu interior, transformando a observação silenciosa em expressão visual.

Jeniffer dedicou dois anos a um curso presencial de desenho, um presente generoso de uma patroa de sua mãe, que conquistou e incentivou seu talento. A partir disso, fez encomendas de retratos com lápis e até mesmo ministrou aulas *on-line* durante um ano e meio, especialmente durante os desafios pela pandemia.

No ano de 2022, um novo capítulo abriu-se na vida de Jeniffer, com a descoberta da aquarela. Em meio ao desânimo e à ansiedade pandêmica, a aquarela apresentou-se como uma redescoberta revigorante. Um *workshop on-line* sobre aquarela realista de animais revelou-se como o ponto de virada. O curso, adquirido com os recursos provenientes das aulas *on-line*, revelou uma nova paixão: retratar animais com cores vívidas e detalhes impressionantes.

A transição para a aquarela não apenas renovou sua paixão, mas também se tornou sua principal fonte de renda. Com determinação e foco, Jeniffer mergulhou na criação de retratos de animais, emocionando-se com a oportunidade de eternizar os animais de estimação queridos de seus clientes, em obras de arte afetivas.

O ápice da sua jornada artística ocorreu com a sua primeira exposição no Museu Paulo Setúbal, onde apresentou 50 obras sob o tema “As Maravilhas da Criação - Animais”. Inspirada pelos vídeos do site Jw.org, Jeniffer exibiu sua visão única da beleza animal, proporcionando uma experiência única aos visitantes.

Agora, suas criações podem ser apreciadas e adquiridas através de seu Instagram: **@jenny_desenhista**, onde a artista continua a compartilhar os frutos de sua jornada, celebrando a expressão artística que transcende barreiras e revela a beleza das observações silenciosas.

INOVAÇÃO QUE PODE MUDAR VIDAS

Estudantes da FACENS revolucionam Diagnóstico de Glaucoma, com Tecnologia e Solidariedade

Nos dias 8 a 11 de outubro, no Simpósio realizado em São José dos Campos, um grupo de estudantes do 10º semestre do curso de Engenharia da Computação da FACENS (Faculdade de Engenharia de Sorocaba) desencadeou uma verdadeira revolução na área de diagnóstico oftalmológico. Seu trabalho, que propõe o pré-processamento de imagens médicas para aprimorar a precisão na detecção de doenças oculares, é um exemplo notável de solidariedade, doação, conhecimento e tecnologia, unidos em benefício da humanidade.

A pesquisa desses jovens utilizou redes neurais generativas adversárias condicionadas para segmentação da retina. Essas redes são combinadas com métodos de filtragem, resultando em redução significativa do desvio padrão na identificação

de estruturas da retina. Essa melhoria na precisão pode ser superior a 18%, em alguns casos, o que tem o potencial de transformar a forma como o glaucoma e outras retinopatias, como DMRI (Degeneração Macular Relacionada à Idade) e Retinopatia Diabética, são publicadas.

Os estudantes conduziram uma análise abrangente das imagens, demonstrando que a proposta filtrada torna o modelo mais confiável, sem comprometer sua segurança. Importante ressaltar que essa abordagem inovadora ainda não tem paralelos na literatura, destacando-se como verdadeira revolução no campo do diagnóstico oftalmológico. Tais resultados promissórios sugerem que o filtro Gaussiano pode ter um papel crucial na melhoria da aplicabilidade da CGAN (Redes Generativas Adversárias Condicionadas) no

diagnóstico do glaucoma, abrindo novas possibilidades para pesquisas futuras, em diversas áreas médicas.

33

Os autores desta pesquisa, Erick Aparecido Escagion e José Eduardo Saroba Bienco, com orientação de Gabriel Vasconcelos e colaboração de Tales Carvalho, da Universidade de Alberta, no Canadá, agradecem o apoio incansável do Centro Universitário FACENS e o Departamento de Ciência da Computação da Universidade de Alberta. Esta iniciativa pioneira representa uma união notável entre conhecimento, tecnologia e solidariedade, que tem o poder de transformar vidas e inspirar futuras gerações de estudantes a contribuírem para o bem-estar da sociedade. Junte-se a nós, nesta jornada, para um futuro mais saudável e promissor.



Visite nosso site!

www.revistahadar.com.br



Revista Hadar
Trazendo informações e novidades até você!

Rua 7 de Setembro, 270 | Tatuí/SP
[f /hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [@ /revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

Pequeno Notável



Já dizia o ditado: “Gentileza gera gentileza” e entre os diversos adjetivos que podemos direcionar à Lorena de Camargo, ser gentil, com certeza, é um deles. Tamanha generosidade rendeu a ela um reconhecimento: o Prêmio Francisco de Camargo Penteado, promovido pelo Rotary Clube de Tatuí, de “melhor companheiro em sala de aula.”

Aos 10 anos, estudante do 5º ano (Escola Ternura), a pequena Lorena foi escolhida pelos colegas de sala, para receber a premiação, que inclui uma medalha, certificado e um jantar.

“Fiquei muito feliz em ser escolhida, pela turma da minha classe, e saber que sou uma amiga em quem eles confiam e podem contar comigo, sempre que for preciso”, diz Lorena.

Para a mãe, Gislaine, incentivar a gentileza, ajudar ao próximo e ser uma criança feliz, no geral, é muito importante: “dá-nos confiança, apoia-nos, ajuda-nos a sermos melhor e faz-nos crescer”, afirma.

E quanto a isso, Lorena tira de letra! “Quero dizer que ajudar é algo que me faz bem e faz bem a quem está precisando. Precisamos ter empatia para com o nosso irmão que precisa”, finaliza.

Gislaine completa: “Acho importante ensinar aos nossos filhos os valores da vida, como amor, respeito, companheirismo, amizade, empatia e humildade”.

Parabéns, Lorena! Prêmio mais do que merecido! Nós, da Revista Hadar, desejamos-lhe muito sucesso em sua vida! Temos o prazer de divulgar sua história!!!



Foto: Freepik

As virtudes do azeite de oliva

Informações importantes para integrar o azeite à rotina diária

Há ampla discussão sobre os benefícios do consumo de azeite de oliva; porém, informações exatas sobre as vantagens do consumo diário desse produto de alta qualidade, em substituição a outros óleos, são escassas. A análise da embalagem, rotulagem, acidez e dados de fabricação é imperativa, antes de adquirir este item essencial.

O azeite de oliva extravirgem, extraído da azeitona, é um óleo altamente benéfico para o corpo, com um histórico de consumo que remonta há séculos. Os historiadores relatam seu uso para aliviar dores e tratar feridas em períodos de guerra, enquanto os mediterrâneos reverenciavam-no como o ‘ouro líquido’, devido aos seus benefícios essenciais para a saúde.

Entre as propriedades notáveis do azeite, destacam-se as gorduras monoinsaturadas, ômega 9, vitaminas E, A e K, ferro, cálcio, magnésio, potássio e aminoácidos. Além disso, este óleo contém substâncias antioxidantes que promovem o funcionamento ideal do organismo.

O consumo diário de azeite de oliva traz benefícios à saúde, incluindo propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes que combatem os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular e como prevenção de doenças. No entanto, apesar dessas vantagens, dados do Conselho Oleícola Internacional (COI) indicam que os brasileiros estão consideravelmente atrás de países como Grécia, Espanha e Itália em termos do consumo per capita.

Os benefícios do azeite estendem-se a todas as faixas etárias, podendo ser incorporados como complemento nas refeições e no preparo de alimentos, refogados e grelhados. Entre suas diversas vantagens, destaca-se a otimização da saúde cardiovascular, proteção cerebral, melhoria na resposta glicêmica, auxílio no emagrecimento e benefícios para bebês e crianças, fortalecendo ossos e contribuindo para o desenvolvimento do sistema nervoso.

Além disso, estudos em andamento sugerem efeitos positivos do azeite no combate à doença de Alzheimer, na redução de riscos de câncer e no controle de peso. No entanto, a qualidade do azeite é crucial, e a atenção cuidadosa aos rótulos, considerando ingredientes, dados de fabricação, acidez e embalagem, é essencial.

Ao escolher um azeite dentro das classificações recomendadas, o consumidor garante o



Fotos: Gislaine de Camargo

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

“Acredite em si; chegará um dia em que os outros não terão outra escolha senão acreditar com você.”

Cynthia Kersey

MINUTO DE SABEDORIA

“Não confunda, jamais, conhecimento com sabedoria. Um o ajuda a ganhar a vida. O outro, a construir uma vida.”

Sandra Carey

“

FRASES DOS FAMOSOS

“Meu pai estava no evento, prestes a se apresentar, quando começou um bombardeio e o evento foi interrompido. A polícia começou a evacuar os presentes, todo mundo saiu correndo, meu pai saiu correndo e conseguiu entrar em um carro e sair de lá.”

Alok – DJ e músico, se pronunciou em um vídeo, falando sobre os ataques no sul de Israel.

”

aproveitamento integral de seus benefícios. Vale ressaltar que, apesar das evidências, nenhum alimento é um milagre para a saúde, sendo fundamental seguir orientações médicas, realizar exames periódicos e manter um estilo de vida saudável.

Desta forma, fica claro que incluir o azeite na rotina alimentar é escolha inteligente para usufruir dos benefícios desse alimento.

Fonte: <https://www.emporiadoazeite.com.br/>



Dia da Consciência Ecológica

Desafios e ações à preservação do nosso Planeta, inspirados pelo legado de Chico Mendes

No dia 22 de dezembro, comemora-se o 'Dia da Consciência Ecológica', uma ocasião relevante para reflexão sobre a preservação do nosso planeta. Ao longo do tempo em que questões como desmatamento, aquecimento global e descarte inadequado de resíduos dominam as discussões, é crucial compreendermos a importância de ações individuais e coletivas para a promoção da sustentabilidade.

O geógrafo Marcio Fernando Gomes, Mestre e Doutor em geografia pela UEM (Universidade Estadual de Maringá), destaca, em seus estudos, que o desmatamento, alimentado pela expansão agropecuária, mineração, queimadas e urbanização, é um dos principais causadores de impactos ambientais. A extinção da vegetação nativa contribui para mudanças climáticas, perda de biodiversidade e processos erosivos.

O aquecimento global, causado pelo aumento da temperatura média do planeta, traz consequências graves, como o derretimento das geleiras, elevação do nível do mar e a extinção de algumas espécies. Além disso, a disposição restrita de resíduos, em lixões ao céu aberto, agrava a contaminação do solo, causa poluição atmosférica e traz ameaças à saúde pública.

Gomes destaca que cada indivíduo desempenha um papel importante, na preservação da natureza. Ações simples, como separação de resíduos recicláveis, economia de água e energia, plantio de árvores e redução do consumo, são direcionadas diretamente para a melhoria da qualidade ambiental. Ele ressalta: "É preciso pensar globalmente, mas agir localmente, pois o homem depende do meio ambiente, que representa as condições essenciais para a vida, em todas as suas formas."

Ao longo do tempo, o mundo tem enfrentado modificações significativas, incluindo a escassez de água e o aquecimento global. Gomes explica que a falta de água pode ser geográfica

ou resultar da manipulação de recursos hídricos, sendo esta última a mais preocupante, especialmente no Brasil.

A consciência ecológica não apenas contribui para a cidadania, mas também molda uma sociedade mais justa e harmoniosa para com o meio ambiente. Reduzir o consumo, descartar resíduos de forma adequada e cooperar para a redução da poluição atmosférica são práticas fundamentais.

Mas como surgiu o 'Dia da Consciência Ecológica'? A data homenageia Francisco Alves Mendes Filho, conhecido como Chico Mendes. Seringueiro que dedicou sua vida à preservação da Amazônia. Mendes foi assassinado no dia 22 de dezembro de 1988, por fazendeiros.

Chico Mendes foi um ecologista que deu a própria vida pela preservação da Amazônia. Em um dos seus discursos, o então herói parecia prever o que iria acontecer, porém não imaginava que, mesmo depois de sua morte, a luta apenas estava começando. "Se descesse um enviado dos céus e me garantisse que minha morte iria fortalecer nossa luta, até que valeria a pena. Mas a experiência nos ensina o

contrário. Então, eu quero viver. Ato público e enterro numeroso não salvarão a Amazônia. Quero viver", fala de Chico Mendes.

A consciência ecológica é um dos temas de maior evidência, nos últimos anos. Seja desmatamento, aquecimento global ou lixões a céu aberto, precisamos preservar a natureza e lutar contra todas as formas de agressão a ela. Independentemente da idade, ser consciente é perceber que pequenos atos podem ajudar, nessa batalha.

A luta e tanto sacrifício de Chico Mendes, que acabaram em sua morte, simbolizam a importância de nossos recursos naturais protegidos.

A consciência ecológica não deve ser apenas uma reflexão anual. Pequenos atos cotidianos, como a separação adequada de resíduos, representam contribuições contínuas para essa causa. Chico Mendes é um ícone; mas milhares de outros defensores da natureza, em todo o país, estão comprometidos diariamente. Em todos os dias do ano, faça a sua parte. Seja consciente, preserve a natureza! Certamente, ela agradece!

Fonte: <https://www.madeiratotal.com.br/dia-da-consciencia-ecologica-22-de-dezembro/>



Prêmio Nobel

Uma jornada de reconhecimento e legado

A abertura anual do Prêmio Nobel, em 10 de dezembro, na Suécia e na Noruega, é um evento que reconhece personalidades exclusivas, em cinco áreas distintas. Este prestigiado reconhecimento global é conferido pela fundação homônima, por instituições suecas e norueguesas, a indivíduos ou organizações, cujas pesquisas e descobertas, no ano anterior, beneficiaram a humanidade.

Alfred Bernhard Nobel, nascido em Estocolmo em 1833, foi um inventor, cientista e empresário sueco, notório por desenvolver explosivos, acumular fortuna na produção desses materiais e investir em diversos setores, como tecidos sintéticos e exploração de petróleo. Antes de falecer, em 1896, deixou um testamento estabelecendo o Prêmio Nobel.

A trajetória de Alfred Nobel inclui estudos de Engenharia Química em Paris, Aprimoramento da nitroglicerina e criação da dinamite.

35
Suas inovações e negócios bem-sucedidos tornaram-no internacionalmente reconhecido, recebendo homenagens e fundando fábricas em diversos países.

Nobel estabeleceu-se em Paris, mas, acusado de traição em 1891, mudou-se para a Itália, onde passou seus últimos dias. Sua vida pessoal foi marcada pela ausência de família, e especula-se que suas posições pacifistas foram influenciadas por Bertha Kinsky, uma ex-secretária.

Falecendo em 1896, Nobel destinou sua fortuna para criar o Prêmio Nobel, cuja primeira entrega ocorreu em 1901, abrangendo categorias como Física, Química, Medicina, Literatura e Paz. Laureados notáveis, como Einstein e Madame Curie, destacam-se por contribuições significativas e impacto positivo na humanidade.

Curiosidades, como a primeira mulher laureada, Marie Curie, e polêmicas, como a premiação de Bob Dylan, permeiam a história do Prêmio Nobel. Apesar de nomes brasileiros, como Carlos Chagas, Adolfo Lutz e Jorge Amado, terem sido propostos, o Brasil ainda busca esse reconhecimento.

O Prêmio Nobel celebra realizações notáveis e proporciona reflexões sobre a trajetória da humanidade, enfatizando a busca incessante pelo conhecimento e pelo bem comum!

Fonte: <https://brasilecola.uol.com.br/>

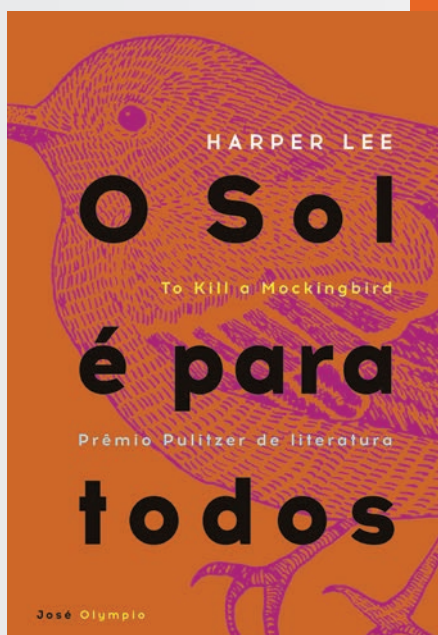
DICAS DOMÉSTICAS

Parafuso frouxo?

Para fixar um parafuso de puxador de gaveta que já está frouxo, pinte-o com esmalte incolor e recoloque-o no lugar. Quando o esmalte secar, o parafuso estará seguro.

Entrou uma farpa? Água quente resolve!

Preencha uma garrafa (bocal grande) com água quente (quase até a borda). Pressione a parte afetada da mão firmemente contra a boca da garrafa; a sucção vai puxar a pele para baixo e o vapor logo tira o cisco.



O SOL É PARA TODOS

AUTOR: Harper Lee

EDITORA: José Olympio

Nesta emocionante história, ambientada no Sul dos Estados Unidos da década de 1930, região envenenada pela violência do preconceito racial, vemos um mundo de grande beleza e ferozes desigualdades através dos olhos de uma menina de inteligência viva e questionadora, enquanto seu pai, um advogado local, arrisca tudo para defender um homem negro, injustamente acusado de cometer um terrível crime.

Uma história sobre raça e classe, inocência e justiça, hipocrisia e heroísmo, tradição e transformação, “O sol é para todos” permanece tão importante hoje, quanto foi, em sua primeira edição, em 1960, durante os anos turbulentos da luta pelos direitos civis dos negros, nos Estados Unidos.

Considerado um dos romances norte-americanos mais importantes do século XX, “O sol é para todos” surpreende pela atualidade de seu enredo e estilo. A lamentável permanência do tema, o racismo, percorre a narrativa de Scout, criança sensível, filha do advogado Atticus Finch, responsável pela defesa de um homem negro acusado de estupro de uma mulher branca, em Maycomb, pequeno município de Alabama, no sul dos Estados Unidos, no início dos anos 1930.



Elementos

Elementos é um filme de animação, que se passa em uma sociedade extraordinária chamada Cidade Elemento, na qual os quatro elementos da natureza - ar, terra, fogo e água - vivem, em completa harmonia. Na história, somos apresentados à Faísca (fogo, dublada por Leah Lewis), uma mulher espirituosa na faixa dos vinte anos, com um grande senso de humor e apaixonada pela família, mas que tem um temperamento um pouco quente; Gota (água, dublado por Mamoudou Athie) é um jovem empático, observador e extrovertido, que não tem medo de demonstrar suas emoções - na verdade, é até um pouco difícil controlá-las; Turrão (terra, dublado por Mason Wertheimer) é um garoto muito inteligente da terra em que mora, na Vila do Fogo, e está sempre perto de Faísca; e Névoa (ar, dublada por Wendi McLendon-Covey), que tem uma personalidade fofa e rosa, está sempre atenta às tendências da moda e é fã dos Windbreakers, um time de Air Ball.



**CONECTE-SE
COM A GENTE!**

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

 /hadar.tatui |  /revistahadar

 (15) 99789-5267/3259-7014/3259-4543

“CORAÇÃO CATIVO”

A noite no infinito desce fria,
Vem a treva, estremeço...a ventania
Sibila pela mata que farfalha
Como sinistro som de uma batalha.

Temerosa, em ti busco a harmonia,
Na luz que teu olhar meigo alumia
Em teus braços, feliz, logo se espalha
O amor quente, tal qual uma fornalha.

Que ardência sinto em teu divino olhar!
Protege-me com mágica ternura!
Durmo serena até o sol chegar.
Porti, meu coração já é cativo.
Teu rosto lindo, plácida fulgura
A beleza do amor límpido e vivo.

*Maria do Carmo Marques Ramos
(Carminha)*

... Ó brumas rasteiras, traiçoeiras, em amarga fadiga;
Entalhavam-me na dor que me vencia em deplorável agonia.
Minhas visões eram ilusões estreitas, nessa escuridão vazia...
Entrava no meio do que imaginava ser o centro do nada...
Sentia um arrepio tremejante cortando-me em pedaços e ria.

Vejo o maltrapilho, trajado em farrapos de mendigo;
Na seita em que o rejeita e ceifa, deleita e deita...
Deita no mundo imundo, inundado de imundície,
Revolta-se ao queixar-se do Onipotente reluzente...
Traça uma irrelevante relevância dispendiosa...

Terror no ressoar da lânguida espada que gemia...
Rebate e manifesta um zunir de dor, calada e fria.
Sai uma lágrima rolada, derramada sobre a terra,
Formando um lago de sangue — sufocava-me o ar!

Quando supliquei a ti...
Quanto tormento senti.
Quanto mais me via em ti...
Foi quando mais sofri.
Quanto mais precisei de ti...
Abandonado me vi!

Desprendi-me de mim e vaguei sobre
A luz escassa de minha ilusória destreza...
Imóvel fiquei! ... Sentindo doloroso tormento —
Sonhei — um sonho arrepiante, agoirado,
Purgado de pecado e de doce mascado.

(cont.)

Paulo Costa (Pacco)

Quando mais... Quanto mais (2)





Lei da atração

Dicas para realizar os objetivos com consciência e determinação, em 2024

Em meio às reflexões sobre a jornada pessoal, é comum percebermos a sensação de que o progresso desejado não se materializa, na velocidade almejada. Da mesma forma, a busca pelo amor verdadeiro pode parecer esquiva, não correspondendo às nossas expectativas merecidas. É nesse contexto que surge a oportunidade de atrair a prosperidade em todas as esferas da vida, fortalecer a mente e moldar o destino por meio do poder inexplorado da Lei da Atração.

Despertando a conexão mente-universo: um convite à prosperidade interior

A Lei da Atração, um conceito que transcende o meramente esotérico, fundamenta-se na crença intrínseca de que a mente e o universo estão entrelaçados pela potência dos pensamentos. Esta técnica propõe que nossos pensamentos emitam vibrações energéticas capazes de atrair ou repelir diferentes frequências. Portanto, a notória sugestão de “pensar positivo” não é apenas um clichê, mas uma estratégia planejada, com a meta de que semelhantes atraem semelhantes, ampliando as chances de trazer

positividade quando nossas mentes vibram em sintonia com nossas preocupações.

Um guia consciente para atrair o futuro desejado: os passos para a plenitude, em 2024.

No contexto do próximo mês de dezembro, oferecemos uma dica para atrair aquilo que desejamos para o ano vindouro:

“Tudo que eu penso, eu vibro; tudo que eu vibro, eu atraio.”

Este mantra incita a compreensão de que a atração de nossos desejos exige não apenas o pensamento, mas a crença genuína e a ação contundente. A Lei da Atração promete materializar nossos anseios, desde que cultivemos uma fé inabalável naquilo que desejamos.

Programa Sua Mente: liberte-se da orientação para pensamentos negativos, adotando nova perspectiva.

Autovalorização: abandonar a autocomiseração, encarando os desafios de frente e abraçando as mudanças.

Transformação de Pensamentos: direcione sua mente para uma abordagem positiva ao buscar objetivos, alterando a narrativa interna.

Visualização de Desejos: concretize seus sonhos ao imaginar vividamente os resultados de-

sejados, tornando-os realidade, em sua mente.

Registro Escrito: detalhe seus objetivos em um caderno, refletindo sobre sua importância e evitando elementos menos importantes.

Visualize seus desejos: imagine vividamente o que deseja.

Razões profundas: escreva por que é crucial alcançar seu desejo.

Estabeleça prazos: defina dados para atingir seus objetivos.

Fé e possibilidade: acredite na realização, evitando negar a si mesmo essa possibilidade.

O Ano de 2024 como palco para a plenitude pessoal

Desvendar o potencial da Lei da Atração exige não apenas pensamento, mas ação. Levantar-se do conforto e buscar o que desejamos é parte integrante desse processo. Que o próximo ano apresente-nos a concretização de todos os nossos desejos, guiando-nos em direção a uma vida plena e feliz.

Claudia Garcia (Cacau)

@cacauterapeuta

universo

Teen





Foto: Freepik

Sedentarismo entre jovens brasileiros

Pesquisas revelam impactos na saúde e possíveis riscos cardiovasculares

Estudos recentes destacam uma preocupante ascensão do sedentarismo entre jovens brasileiros, apontando para possíveis repercussões graves na saúde pública. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil está caminhando para tornar-se um dos países com a proporção mais alta de crianças e adolescentes com excesso de peso até 2030.

Crescimento alarmante

O sedentarismo e a obesidade entre adolescentes, no Brasil, têm sido evidenciados em diversos estudos, com projeções preocupantes da OMS. No Hospital do Servidor Público Estadual (HSPE), em São Paulo, 86% dos adolescentes atendidos são classificados como sedentários, atribuindo tal condição ao uso excessivo de dispositivos eletrônicos.

Impacto na obesidade

Conforme o Covitel (Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas não Transmissíveis em Tempos de Pandemia), em 2022, 9% dos jovens brasileiros entre 18 e 24 anos apresentaram obesidade, aumentando para 17,1% no ano seguinte. O estudo, realiza-

do em parceria entre a Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) e a Vital Strategies, destaca também o baixo consumo de frutas, verduras e legumes, nesse grupo.

Perspectiva médica

O ortopedista Dr. Marco Aurélio S. Neves (CRM/SP 90.831) alerta que o sedentarismo está intimamente ligado ao crescimento da obesidade entre adolescentes, destacando mudanças nos padrões alimentares. Ele enfatiza que a redução da atividade física e o aumento de comportamentos sedentários específicos para o ganho de peso, prejudicando as articulações, principalmente nos membros inferiores.

Riscos cardiovasculares em ascensão

Pesquisa enviada pela Médica do Esporte Silvana Vertematti (CRM/SP: 106152) no HSPE, revela que 86% dos adolescentes atendidos são sedentários. O cardiologista Rizzieri Gomes (CRM/AM 6231) destaca a preocupação com a precocidade de doenças cardiovasculares entre os jovens, apontando um aumento nas taxas de hipertensão, nessa faixa etária.

Alerta cardiológico

Rizzieri Gomes reforça que a atividade física

é primordial para a saúde cardiovascular, considerando que as doenças do coração são a principal causa de mortes, no mundo. Ele destaca a precocidade nas doenças cardiovasculares, associada ao aumento do risco de obesidade, diabetes e hipertensão arterial precoce.

Intervenção necessária

O cardiologista incentiva campanhas de conscientização para estimular hábitos saudáveis entre os jovens, enfatizando que a prática regular de exercícios é fundamental. Ele oferece sugestões para os pais, de como encontrar atividades prazerosas, como estabelecer metas realistas e incorporar a atividade física, na rotina diária dos adolescentes.

A ascensão do sedentarismo entre os jovens brasileiros não apenas evidencia ameaça iminente à saúde, mas também, destaca a urgência de intervenções abrangentes para reverter essa tendência preocupante. A conscientização e a promoção de hábitos saudáveis desde a adolescência são cruciais para mitigar os impactos negativos, na saúde pública.

Fonte: <https://www.terra.com.br/> <https://www.em.com.br/>



O retorno triunfante dos sapatos Crocs

Tendência dos anos 90 retorna à moda, impulsionada pelo TikTok

A nostálgica era dos anos 90 encontra uma ressurreição notável através de uma tendência que está agitando o TikTok: o renascimento dos sapatos Crocs. Este modelo icônico, associado aos tamancos de madeira robustos e arredondados, remetendo aos calçados holandeses, foi um símbolo da contracultura nos anos 60. No entanto, sua popularidade migrou para a moda de rua nos anos 90, e figuras do glamour como Sarah Jessica Parker, Zendaya e Irina Shayk já ostentaram os calçados.

Ao longo dos anos, o *design* evoluiu, dando origem a variações modernas e descoladas. Um exemplo notável são os Crocs, que encontrou sua inspiração no Clog, materializando-se como sapatos de borracha. Impulsionado pela Geração Z, esse item polêmico do passado não apenas ressurgiu nas vitrines, mas também eleito nas passarelas. A marca brasileira Melissa, em colaboração com o estilista Marc Jacobs e a casa de moda Gucci, está reimaginando os tamancos para o público contemporâneo.

A consultora de moda e imagem Camile Stefano destaca que os tamancos oferecem conforto, sem comprometer o estilo. Combinando

perfeitamente com roupas casuais, como conjuntos *all jeans* ou sintéticos misturados com bermudas, que prometem estar em alta no próximo verão, Camile afirma: “A moda contemporânea está firmemente ancorada no conforto, e



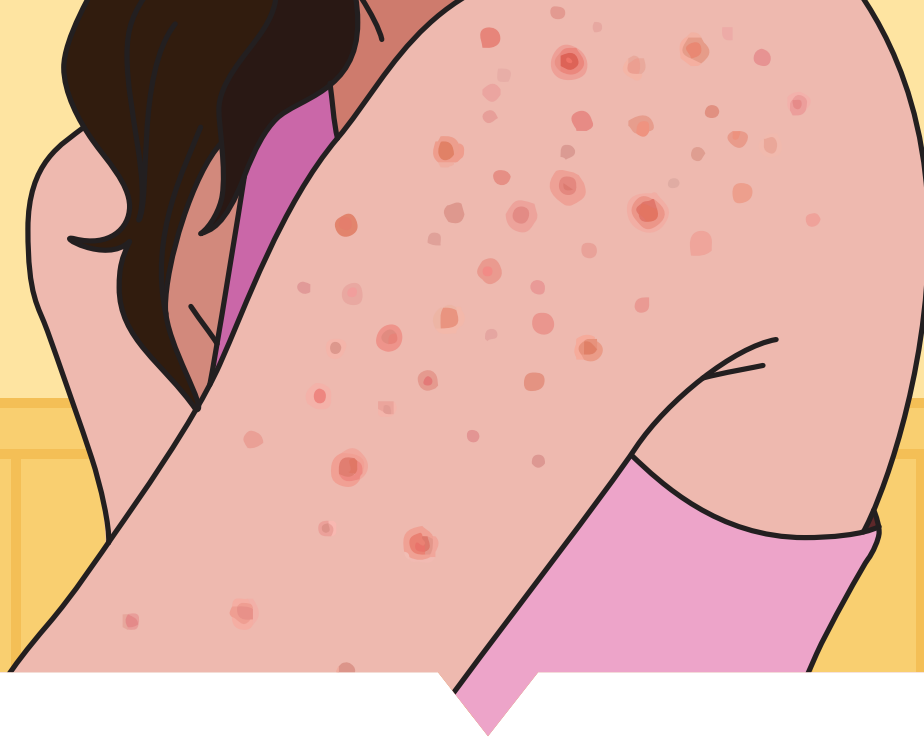
Foto: Ivnova - Unsplash

já havíamos antecipado o retorno dos tamancos para atender a essa modelagem mais delicada, como as *birkenstocks* integram-se perfeitamente a um visual boho-casual”.

Os tamancos têm a capacidade de elevar a simplicidade de um vestido simples de algodão e conferir um toque urbano inigualável aos conjuntos de couro. “Independentemente de buscar conforto ou um estilo audacioso, este item que combina uns sapatos fechados com uns chinelos abertos pode transformar-se numa peça fashionista de grande impacto. Vale a pena lembrar a tendência marcante da adolescência, pois suas tendências são excepcionais”, destaca a especialista.

Os Crocs deixaram de ser uns sapatos associados às avós, e agora está em evidência no mundo *fashion*. Se você está em busca de uma tendência ousada para o verão de 2024, os Crocs são a escolha ideal.

Além disso, a marca está em constante reinvenção. Recentemente, selou parceria com MSCHF e Salehe Bembury, além de apresentar versões inovadoras das sandálias de plástico em parcerias com marcas renomadas como Balenciaga e Givenchy.



Queratose Pilar

Desvendando e tratando as bolinhas ásperas na pele

Você já viu pequenas bolinhas ásperas, semelhantes a carocinhos, em seus braços ou pernas? Essa condição, conhecida como “Queratose Pilar ou Ceratose Pilar”, é causada pelo acúmulo de queratina na pele, formando pontos ásperos, geralmente localizados nos membros superiores e inferiores.

Dra. Giselle Sanches (CRM/SP – 117116), dermatologista, explica que a queratose pilar tem uma base genética, sendo comum que vários membros da mesma família apresentem essas bolinhas. No entanto, fatores como banhos muito quentes, pele seca e deficiências vitamínicas podem agravar a condição.

A distribuição das bolinhas não ocorre de

maneira uniforme, no corpo. A médica esclarece que áreas como os braços, a lateral do tronco, a região posterior das coxas e, em alguns casos, o redor do rosto são locais mais propensos ao surgimento da queratose pilar. Menos comum nas costas, uma condição pode se manifestar nessa região, em alguns casos.

Para tratar e reduzir as bolinhas, a abordagem envolve a esfoliação química. A médica destaca o uso de ácido glicólico, ureia e ácido retinóico, em determinadas situações, como agentes ativos para eliminar o excesso de queratina. Além disso, a hidratação desempenha um papel fundamental, no tratamento.

“A hidratação vigorosa, com ceramidas, ômega e, eventualmente, uréia em concentração reduzida, é essencial após o banho,

nos dias subsequentes à esfoliação. Isso evita a produção excessiva de queratina”, orienta um dermatologista.

É importante ressaltar que, embora esses cuidados possam melhorar significativamente a condição, a queratose pilar é crônica e não desaparece completamente. No entanto, Dra. Giselle garante que é possível observar uma melhoria substancial com a adoção dessas práticas.

“Como é uma condição genética, não há certa maneira infalível de evitar a queratose pilar. No entanto, sabemos que uma pele bem hidratada e equilibrada tende a produzir menos queratina”, conclui a médica, oferecendo uma perspectiva positiva para aqueles que buscam lidar com essa condição dermatológica.

*Feliz Natal
e um próspero
Ano-Novo!*



Sem tempo e com
problemas elétricos?

ADINALDO CAMARGO
ELETRICISTA

**S.O.S.
ELETRICISTA**

Atendimento Residencial
Somente nos finais de semana

 (15) 99784-4165 |  [adinaldo.camargo](https://www.facebook.com/adinaldo.camargo)

AUTOS & CIA



Cuidados com a pinça do freio

Falta de manutenção ou até reparos mal feitos podem gerar problemas e riscos à segurança

Nem precisamos dizer que o bom funcionamento dos freios automotivos é essencial para a segurança de todos. Imagine se o freio falha em uma emergência, ou se o mesmo trava de repente, em uma curva, por exemplo. Nem é bom pensar!

Por isso, é importante a manutenção e a verificação regular do sistema de freio. Uma peça importante que, por vezes, passa despercebida, é a pinça do freio. Falta de manutenção ou mesmo um reparo mal feito podem causar mau funcionamento, resultando em desgaste irregular da pastilha do freio e comprometendo o desempenho do sistema.

Com relação à manutenção, a dica é manter

os pinos deslizantes da pinça sempre limpos e lubrificados, impedindo que travem. Na hora do reparo, quando for necessário, a orientação é procurar um mecânico de confiança.

Sinais de problemas

Existem situações que indicam possíveis problemas com os freios do seu carro. Veja algumas delas

Barulho ao frear: se você ouvir um ruído metálico, raspado ou chiado quando acionar o pedal do freio, pode ser indício de que a pinça está com folga ou travada, causando atrito entre a pastilha e o disco de freio. Dificuldade para girar a roda: se você notar que a roda do seu carro está mais pesada ou difícil de girar,

pode ser que o pistão da pinça esteja emperado, impedindo que a pastilha afaste-se do disco após o freio ser liberado.

Fumaça ou cheiro de queimado: se você perceber que há fumaça saindo da roda ou odor forte de queimado, pode ser que a pinça esteja superaquecida, devido ao excesso de atrito entre a pastilha e o disco. Isso pode comprometer o desempenho do freio e danificar os componentes

Desgaste irregular das pastilhas: se você observar que as pastilhas de freio estão se desgastando de forma desigual, pode ser que a pinça esteja com algum problema em sua movimentação ou vedação, fazendo com que uma das pastilhas fique mais pressionada contra o disco do que a outra.



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



GWM Ora 03 GT traz *design* inovador

O visual é um dos pontos fortes deste modelo chinês

45

Mais uma montadora chinesa a instalar-se no Brasil, a GWM apresentou recentemente o modelo Ora 03 GT, que traz visual exótico e que certamente não deixará as pessoas indiferentes ao design. O visual um pouco retrô remete a alguns clássicos da indústria automotiva, como Porsche e Fusca, isto com relação à dianteira. O desenho da traseira certamente irá dividir opiniões.

O carro é um hatch compacto elétrico, pensado para o público que procura por esse tipo de produto.

A lateral do Ora 03 GT apresenta um visual mais convencional, mas que, mesmo assim, consegue transmitir essa aura de esportividade. Por exemplo, o carro tem rodas de 18 polegadas com detalhe em vermelho, para realçar o apelo esportivo. Afinal, ele pode ser compacto, mas é GT (Gran Turismo), aqueles modelos pensados para acentuar o prazer de dirigir e viajar. A carroceria tem linhas bem musculosas e que ajudam a trazer o lado de esportividade. Tais linhas mais musculosas combinam bastante com esse carro, até porque estamos falando de um hatch compacto, e toda vez que você vê um hatch compacto, dá para notar que o carro combina com o apelo esportivo e traz certa ousadia de desenho.

Traseira única

A traseira do Ora 03 GT tem um desenho único e inovador, começando pelo para-choque,

cujo design imita os difusores dos carros esportivos, com luz de neblina localizada na posição central, igual aos modelos superesportivos. As setas e a luz de ré são embutidas na tampa do porta-malas, assim com os refletores de luz.

A grande inovação fica por conta das lanternas, incorporadas ao vidro traseiro. Uma pessoa desavisada pode até pensar que o carro não possui lanternas traseiras. O visual inovador é completado por um aerofólio que tem um brake light incorporado. O visual externo do carro, certamente, chamará a atenção por onde passar.

O interior é um pouco mais convencional, com o acabamento que impressiona, principalmente, pelo uso de material macio nas portas e no topo do painel, que possui uma faixa colorida, feita de material que imita couro. Levando em consideração que este é um modelo compacto e elétrico, que está entre os mais acessíveis do mercado brasileiro, o acabamento interno realmente impressiona.

O Ora 03 GT possui uma central multimídia com tela de 10,25 polegadas, que forma um conjunto único com Painel digital, também com tela de 10,25 polegadas; elas formam um conjunto que é de fácil visualização, super fácil de mexer, fica bem à mão e é bastante confortável mesmo.

O volante multifuncional possui os comandos da multimídia e do painel de controle, com acabamento em couro e costuras à mostra, com apelo esportivo.

O interior do carro é bem minimalista, com poucos botões físicos, incluindo alguns no console central, que imitam bem aqueles botões tipo chave que a gente já viu nos carros Mini Cooper. O câmbio possui um desenho diferente, com alavanca giratória instalada no centro do console. Uma alternativa usada em outros modelos da GWM.

O carro conta ainda com teto solar panorâmico e o espaço traseiro acomoda bem dois adultos. Mas não espere muito do porta-malas: a capacidade é de 228 litros apenas. O compacto tem o piso raso devido as ferramentas do kit de reparo de pneus, que fica na parte de baixo. O ORA 03 GT possui muitos equipamentos de série, como frenagem autônoma, inclusive para tráfego cruzado na dianteira, controlador adaptativo de velocidade, assistente de manutenção e centralização em faixa, monitor de pontos cegos e tráfego cruzado na traseira, chave presencial, faróis full LED, teto solar panorâmico, ar-condicionado automático, sensor de chuva, carregador de celular por indução e bancos de couro com ajustes elétricos, massagem e ventilação.

É um carro que tem tudo para agradar quem procura um modelo compacto, sustentável e com itens de modelos maiores e mais caros. O preço é de R\$ 184 mil e deve chegar ao mercado, no final deste ano.

SAIBA ENFRENTAR AS CHUVAS INTENSAS DESTA ESTAÇÃO

Veja alguns cuidados para evitar danos no veículo

Com o clima tornando-se cada vez mais extremo, é bom adotar alguns cuidados para evitar danos no carro. O verão começa oficialmente dia 22, mas a intensidade das chuvas, neste ano, já surpreendeu muita gente, em várias partes do país e até mesmo em nossa Região.

A cada ano, as chuvas estão mais fortes, com grande volume de água derramado em pouco tempo. Isto é consequência das mudanças climáticas.

O resultado é que inúmeros motoristas são pegos de surpresa e, de uma hora para outra, veem-se no meio de um verdadeiro rio. Alguns arriscam atravessar esses pontos de alagamento, o que pode causar sérios danos ao veículo, seja no motor, na parte elétrica ou seja no acabamento interno.

Não custa lembrar, também, que o prejuízo material, embora possa parecer grande à primeira vista, não é nada, se comparado à vida humana. Por isso, se você se deparar com alagamentos perigosos, evite atravessá-los e procure dar meia volta ou escolher outro caminho.

Segundo especialistas, antes de atravessar um alagamento, é importante identificar a altura da água. Por precaução, a altura máxima não deve superar a metade da roda. Isso porque os maiores danos causados pela água acontecem quando ela entra no motor pelo duto do filtro de ar. Em grande parte dos carros, ele fica posicionado logo atrás da grade, na altura dos faróis. Por isso, se a água estiver bem próxima desse nível, é bastante provável que ela invada o motor. Além disso, caso um veículo apareça no sentido contrário, podem formar-se marolas, que atingirão a entrada de ar.

Como atravessar um alagamento

Se for possível atravessar uma área alagada, uma orientação é manter o motor em uma rotação na faixa de 1.500 a 2.000 rotações por minuto. Dessa forma, a saída dos gases pelo

escape impede a entrada da água. Além disso, é recomendável não trocar de marcha. Se isso não for possível, ao realizar a troca, o motorista deve manter o pedal do acelerador pressionado. Dessa forma, o risco de a água entrar pelo escapamento também é bem menor. Em carros automáticos, é possível “travar” o câmbio em uma marcha específica – nesse caso, a dica é escolher uma marcha baixa e seguir nessa posição.

E se o carro morrer?

Se, ao atravessar um alagamento, o motor morreu, a principal dica é não tentar dar a partida novamente. Mantenha o carro desligado e chame um guincho. Caso o motorista queira dar a partida outra vez, o principal risco é o motor sugar a água para dentro. Quando isso acontece, há o chamado calço hidráulico. Nele, a água entra na câmara de combustão e o pistão exerce grande esforço para vencer a resistência da água, empenando as bielas e travando o motor.

Como saber se a água chegou ao motor?

O primeiro passo é abrir o capô e checar o filtro de ar. Caso ele esteja encharcado, é grande a probabilidade de a água ter atingido pontos críticos do motor. Por isso, a melhor opção é transportar o veículo num guincho, para uma oficina. Lá, o mecânico deverá retirar as velas e, com uma bomba manual, retirar a água que possa ter invadido a área dos cilindros. Depois de removida a água, é hora de reposicionar as velas e tentar ligar o motor. Se ele pegar, basta trocar o óleo. Porém, se mesmo após a limpeza, o carro não funcionar, o motor travou e precisará de reparos mais severos, como a desmontagem para uma identificação mais precisa dos danos.

Reparo deve ser rápido

A agilidade para levar o carro a uma oficina

especializada pode ser o segredo para gastar menos, além de ter mais chances de sucesso no reparo. Neste caso, tempo é dinheiro, literalmente, pois quanto maior a demora, menor a chance de recuperação e os gastos serão maiores.

Especialistas garantem que é possível recuperar veículos que tenham ficado totalmente submersos. Nesse caso, o trabalho pode levar até um mês, e custar mais de R\$ 20 mi.

Perda total

Um carro sofre perda total quando os custos dos reparos superam cerca de 70% do valor do veículo. Nesses casos, o proprietário do veículo recebe a indenização da mesma forma que em outros sinistros. Normalmente, quando um carro passa por uma enchente, pode haver problemas mecânicos, hidráulicos e elétricos, além dos estofamentos. No entanto, o motorista só será indenizado após minuciosa avaliação da seguradora, que deve comprovar que não houve um agravamento de risco desnecessário, como atravessar uma rua alagada por sua conta e risco.

E os estofamentos?

Caso um carro atravessasse uma enchente, e tenha o interior comprometido, é importante realizar uma limpeza completa. A complexidade do serviço vai depender do nível de danos que o veículo sofreu. No caso dos estofamentos, a higienização é importante porque, além de eliminar o mau cheiro e a sujeira, ainda acaba com fungos e bactérias. Para isso, os forros de portas, painéis e bancos devem ser desmontados. Em casos extremos, é preciso trocar todo o estofamento.

O preço do serviço dependerá do tamanho do estrago e do modelo do veículo, do material dos bancos e do acabamento interno.



Fotos: Freepik

CONSTELAÇÃO:



01 - Ana Roseli, Margarida, Cláudia, Roseliana, Geni, Eliana, Márcio, Mário, Pedro e Tomás, jantar de confraternização da Associação Regional de Engenheiros de Tatuí, ARET, Tatuí; 02 - Inauguração da nova unidade de restaurante do Burger King, Tatuí; 03 - Equipe Pizzaria Ebo & Lima, "1º Campeonato Interno de Pizzas" com participação dos jurados Pizzaiolos Tarcísio Rebequi e Fausto Caldeira, Pizzaria Ebo & Lima, Tatuí; 04 - Júnior, Renato, Leonardo, Eduardo, Janice e Ana, nível 80 anos Leonardo Strufaldi, Bistrô, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 05 - Hamilton, Mário e Dirceu, Coquetel de Amigos Ceramistas e Hamilton pianista, Karina's house, Colina das Estrelas, Tatuí; 06 - Edson e Délia, abertura do Natal Encantado 2023: "Espaço do Doce" e "Natal Musical" Praça da Santa, Tatuí 47

Decoração de Interiores

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

VD
Villaggio Decor



Elmecc

Feliz

NATAL

(15) 99106-2463

www.villagioddecor.com.br

VillaggioDec

[villaggio.decor](https://www.instagram.com/villaggio.decor)





07 - Karina e Renata, Coquetel de Amigos Ceramistas e Hamilton pianista, Karina's house, Colina das Estrelas, Tatuí; 08 - Rosana, Daniela, Alexandra e Priscila, exposição "Mandalas Vibracionais: Arte com Energia", Museu Paulo Setúbal, Tatuí; 09 - Maria Luíza, Danilo, Andreia e Simone, abertura do Natal Encantado 2023: "Espaço do Doce" e "Natal Musical" Praça da Santa, Tatuí; 10 - Paulo, Ana, Martha, Leonardo, Mário, Ana Paula, Vitor, Tânia, Giovana, Cecília, Juvenal e Vilma, niver 80 anos Leonardo Strufaldi, Bistrô, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 11 - Wilson, Matheus e Tatiane, niver Tatiane, Sítio Santa Sylvania, Bairro Água Branca, Boituva; 12 - Etelvina, Adalberto, Márcio e Eliana, jantar de confraternização da Associação Regional de Engenheiros de Tatuí, ARET, Tatuí



GHS
Segurança do Trabalho | Combate a Incêndio
Negócios Integrados

CLCB
AVCB
PGR/PPP

Treinamentos da NR 10, 33, 35 entre outros
PCMSO
Avaliações Ambientais
Perícias
Laudo de Caldeiras

Feliz Natal e um próspero Ano-Novo!

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 - Casamento Binho e Lucélia, Cartório de Registro Civil de Tatuí; 14 - Acyr, Maria Inês, Luciana, André e Cláudio, jantar de confraternização da Associação Regional de Engenheiros de Tatuí, ARET, Tatuí; 15 - Níver 80 anos Leonardo Strufaldi, Bistrô, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 16 - Apresentação da Banda Soul da Toga com participação do Núcleo Afro Feminino, Rimas e Batidas nas Escolas e MC Visel, Semana da Justiça Restaurativa 2023, Anexo 2 do Conservatório, Tatuí

Feliz Natal
e um próspero Ano-Novo!

REFRILUX

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



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

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

www.refrilux.com.br



17



18



21



19



20

17 - Rogério, Priscila e Tony, exposição “Mandalas Vibracionais: Arte com Energia”, Museu Paulo Setúbal, Tatuí; 18 - Leonardo, José Luiz, Mário e Edinho, nível 80 anos Leonardo Strufaldi, Bistrô, Parque Residencial Colina das Estrelas, Tatuí; 19 - Carlos, Marco, Caetano, Adriana, Ana Cláudia, Vilma, Taís, Karina e Juliano, Coquetel de Amigos Ceramistas e Hamilton pianista, Karina´s house, Colina das Estrelas, Tatuí; 20 - Andrea e João Vitor, “1º Campeonato Interno de Pizzas” com participação dos jurados Pizzaiolos Tarcísio Rebequi e Fausto Caldeira, Pizzaria Ebo & Lima, Tatuí; 21 - Regiane e Prefeito Professor Miguel, abertura do Natal Encantado 2023: “Espaço do Doce” e “Natal Musical” Praça da Santa, Tatuí

Novidade na Ânima. Agora com Dança Salão Terapia!

Anima
ESPAÇO SAÚDE INTEGRADA

ElmeC

**Aulas com o Profº Maique Ramos
Todas as sextas-feiras, a partir das 18h**

Agende seu horário: (15) 99820-0050

Rua Nhô Quim Marquês, 180 | Dr. Laurindo | Tatuí SP | (15) 3259-7292

www.animaespacosade.com.br | [Ânima Tatuí](#) | [animatatui](#)

Torta de BIS gelada à Célia

Após a ceia, numa atmosfera de confraternização entre amigos e familiares, encerrar a noite com chave de ouro pede uma irresistível sobremesa natalina. Caro leitor, quer uma dica? Anote a receita desta deliciosa Torta de BIS, enviada pela querida leitora Célia Aparecida Camargo, de Boituva! Hummm, é daquelas que fazem qualquer um pedir BIS! Celebre esta data especial com estilo e torne sua noite de Natal ainda mais saborosa.

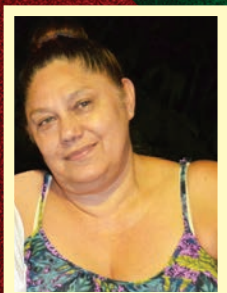
Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado (395 gramas)
- 1 lata de creme de leite sem soro (300 gramas)
- 2 caixas de Bis picados em cubos

Modo de Preparo:

Separe os ingredientes. Em uma panela de pressão, coloque a lata de leite condensado (importante tirar o rótulo para que não entupa o pino da panela de pressão), cubra com água; tampe a panela, deixe pegar pressão e cozinhe por 30 minutos. Em um recipiente, coloque o doce de leite que se formou na lata, o creme de leite e os Bis picados. Misture bem. Transfira para uma forma ou refratário, aperte bem a torta e leve ao congelador até endurecer por completo. Polvilhe o Bis picado por cima e sirva. Fácil, rápido e delicioso!

Bom apetite e Feliz Natal!!



Quer ver sua receita aqui, nas páginas da Revista Hadar? Mande um e-mail para: jornalismo@revistahadar.com.br ou mensagem, através do [\(15\) 99789-5267](tel:15997895267)
[f/hadar.tatui](https://www.facebook.com/hadar.tatui) | [i/revistahadar](https://www.instagram.com/revistahadar)
 e seja o próximo a brilhar com a gente!

Feliz Natal para todos!

R. Maneco Pereira, 166 | B. 400 | Tatuí/SP | (15) 3251-2210
 Mercado Municipal | Box 16 | Tatuí/SP | (15) 3251-4016
[f Pastelaria Tambelli](https://www.facebook.com/PastelariaTambelli) [i pastelariatambelli](https://www.instagram.com/pastelariatambelli)

Um brinde!

É tempo de celebrar



Comemore o **Natal** e o **Ano Novo** em grande estilo. Os melhores **vinhos**, **espumantes** e **cervejas** você encontra nas conveniências da **Rede Comendador**.



COMENDADOR

Sempre o melhor para você!

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