

Tudo

em revista

111

Cuide-se:
Mente e corpo fortes
para enfrentar a
quarentena

Especial:
Políticos da região
adotam medidas para
conter o vírus

**Bons exemplos
e solidariedade
virtual**

Baixe agora o AppTudo
com Cupons de Descontos,
Guia Comercial e
Conteúdo Exclusivo.

Disponível na
App Store

Google play



CORONAVÍRUS

a pandemia que mudou o mundo

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.



**Reabilitação
Total Estética**



Clareamento



**Retração
gengival**



Tratamentos realizados por Dr. Daniel Pugliese CRO 91951, clínico geral



www.pugli.net





CRO 18819

responsável técnico : DR.DANIEL PUGLIESE - CRO 91951

Em seu confortável consultório de 300 metros quadrados, dotado dos mais modernos recursos tecnológicos, como laser e equipamentos computadorizados, Dr. Daniel e Dr. Marcelo, atendem no conceito de tratamento dentário integrado no mesmo local com profissional único para todas as especialidades. Para tal, oferece no mesmo endereço uma completa gama de serviços: desde simples restaurações a complexos tratamentos periodontais, endodônticos, ortodônticos, cirurgias, próteses e atendimento de urgência.

AGENDE SUA CONSULTA!

Dr. Daniel Pugliese CRO 91951 e Dr. Marcelo Pugliese CRO 73319

Tel: 3781-8797 |  97395-5255  @pugliese_odonto_digital
Km 19 da Raposo Tavares | Rua Ivan Popov, 51 • SP

editorial

Parece um filme de ficção ou algo semelhante os dias vividos a partir de março. Uma doença chamada COVID-19, causada pelo novo coronavírus, vindo da gigante China, se espalha pelo mundo, colocando a humanidade de ponta cabeça. Em poucos dias tudo se transformou, ficamos amedrontados e acuados diante de uma situação inesperada e avassaladora, e nós, simples mortais, que nos achávamos poderosos e imbatíveis, fomos arremessados para dentro de nossos lares, em quarentena, nos protegendo e aguardando essa crise terrível passar.

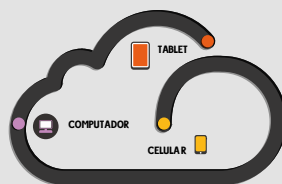
Esta edição, inicialmente, tinha outro propósito e, rapidamente, mudamos nosso projeto. Resolvemos realizar um Especial sobre o Coronavírus, com informações científicas sobre o vírus e números dessa pandemia, além das diversas adaptações realizadas em nossa nova rotina diária; hábitos saudáveis para o confinamento, estudo online, dicas de leitura, opções de plantas para cultivar e trazer boas energias, uma análise econômica e de como proceder daqui pra frente para enfrentarmos com mais tranquilidade essa fase tão difícil e a corrente solidária que vem transformando a realidade de tanta gente.

Entendendo este momento - onde a crise do Coronavírus colocou milhões de pessoas em quarentena - alterando hábitos e conceitos de nossos leitores, em isolamento, a Revista Tudo resolveu se adaptar a este novo cenário. Você leitor e empresário poderá ter uma assessoria online. A nossa equipe te ajudará no planejamento e gestão das suas redes sociais, obtendo bons resultados nesse momento nebuloso em que estamos vivendo. Fale com a gente! Basta acessar nossos canais de atendimento via Whatsapp: (11) 99972-9795, por e-mail contato@revistatudo.com ou através do nosso site: www.revistatudo.com.br

Estamos juntos e tudo isso vai passar.



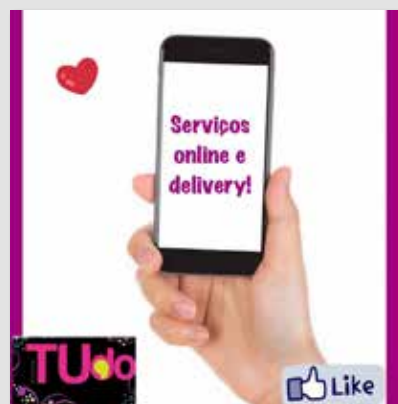
Roberta M. M. M. M.



ESPAÇO DO LEITOR

Este espaço é seu, escreva! Fale com a gente por email, Facebook ou Instagram.

Diante de tudo o que está acontecendo, a TUDO disponibilizou suas redes para divulgar iniciativas, empresas e serviços que estão trabalhando online e com delivery. Tal ação gerou muitas manifestações dos leitores, indicando amigos e marcando muita gente. Até o fechamento da edição foram mais de 50 marcas divulgadas gratuitamente em nossas redes. Que orgulho da nossa comunidade!



MOMENTO TUDO:

Em meio a tantas incertezas e ao caos instalado pelo coronavírus, o papa Francisco celebrou uma bênção curta e cheia de significado, na Praça São Pedro vazia, transmitida ao vivo para diversos países ao redor do mundo. Com palavras lindas e um semblante calmo, o pontífice levou esperança e alento a todos que o assistiam.



Escreva neste espaço, mande sua foto, texto sobre o que é TUDO pra você!

apptudo.com.br

contato@revistatudo.com

facebook.com/revistatudo2012

[@tudoemrevista](https://instagram.com/tudoemrevista)

Como as escolas podem ajudar as famílias em época de isolamento social



Tanto os educadores, como as crianças e as famílias estão sentindo falta do dia a dia e da dinâmica normal da escola. A nova rotina de isolamento tem desafiado a sociedade a pensar em adaptações de espaços de trabalho, de convivência, de prioridades e a refletir sobre formas de se relacionar e de aprender.

Os professores estão em casa sendo estimulados a planejar atividades para o ambiente virtual e de interação a distância com diversos recursos tecnológicos como vídeos, *hangouts*, *meet* e o uso de plataformas digitais. Não se trata, simplesmente de uma transposição de modelo, do presencial para o virtual, uma vez que exige adequação de metodologia e linguagens.

“O Colégio Rio Branco escolheu o caminho da interatividade entre alunos e professores, adequada à idade de cada aluno e às condições de tecnologia, não apenas da escola e da família, mas do fluxo de dados e infraestrutura com uma hiper demanda mundial, em função da pandemia”, explica Esther Carvalho, diretora-geral do Colégio Rio Branco.

Cientes que as dinâmicas familiares estão vivendo um momento atípico, a escola apresentou, além das propostas escolares, orientações e sugestões para as famílias em sua rotina de isolamento, procurando manter o equilíbrio, a segurança e o desenvolvimento das crianças.

- Manter os horários de acordar e dormir durante a semana para dedicar-se às atividades escolares e para brincar, assim como a rotina de cuidados com a higiene e alimentação.

- Usar as plataformas digitais para comunicação com a escola e colegas para jogos, bate-papos e reuniões virtuais com professores.

- Em casa, podem ser exploradas brincadeiras que envolvam equilíbrio corporal, concentração e movimentos associados a ritmos.

- Por meio da contação de histórias, a criança pode ser desafiada a representar partes de que mais gostou, utilizando desenho, fala ou pintura e a criar uma nova história.

- A criança pode ser estimulada a observar, cuidar e acompanhar o crescimento de uma planta ou ler sobre animais, natureza, assistir a vídeos com essas temáticas.

Visitas Virtuais

Podem ser exploradas em instituições que dispõem desse recurso em suas páginas:

Era Virtual: eravirtual.org

Museu Afro-Digital de Memória Africana e Afro-Brasileira:

www.museuafrodigital.com.br

Museu Virtual de Ciência e Tecnologia da Universidade de Brasília:

www.museuvirtual.unb.br

Museu da Imagem e do Som de São Paulo: www.mis-sp.org.br

Galeria Nacional de Arte: www.nga.gov

Museu da Pessoa: www.museudapessoa.org

- Para ampliar o repertório linguístico em outro idioma, é interessante que a criança assista a filmes e desenhos em inglês ou fale algumas palavras da vida diária com seus familiares.

- As crianças podem e devem praticar a leitura com livros, filmes e gibis e a escrita, registrando, por exemplo, listas de brinquedos, brincadeiras da família, alimentos de que mais gosta ou não. Crianças gostam de fazer listas de diferentes tipos e podem ilustrá-las depois.

- Explorar atividades que estimulem o raciocínio lógico e o pensamento matemático.

- Estimular o corpo e o desenvolvimento motor com alongamentos, relaxamentos, dança, manuseio com argila e massinhas.

Juntos, com resiliência, solidariedade e afeto, superaremos esse momento difícil de amplitude global que requer união, colaboração e responsabilidade.

Unidade Granja Vianna

Tel.: (11)4613-8496 | (11)4613-8580

Rod. Raposo Tavares, 7.200 (Km 24) | Cotia-SP

atendimento@crb.g12.br | www.crb.g12.br

[f colegioriobrancosp](https://www.facebook.com/colegioriobrancosp)

Especial Coronavírus

Coronavírus e a mudança na rotina do Brasil e do mundo

12

Economia

Como ficamos e para onde vamos com as finanças

16

Home Office e Home Schooling

Como fazer dar certo

18

Cuide-se

Mente e corpo são na quarentena

21

Cultura

Dicas do que e onde consumir artes em tempos de isolamento

35

apptudo.com.br
revistatudo.com.br



/revistatudo2012
@revistatudo



@tudoemrevista

Baixe agora o novo
app **TUdo** com
mais conteúdo,
guia comercial
e vantagens
exclusivas!



Expediente

Publisher e Diretora Executiva
Roberta Smilari
roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo
Daniella Fernandes e Mariana Marçal
conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável
Daniella Fernandes
MTB: 81841/SP

Direção de Arte e Designer Publicitário
HGC Publicidade
contato@hgcpublicidade.com.br

Fotografia
Flavia Selman
Tel: 99486-8025

Foto de Capa - Adobe Stock

Fotos complementares
Depositphotos e Adobe Stock

Comercial
Daniela Morone Seidel e
Gianna Alonso
contato@revistatudo.com
Webmaster - Estevan Matheus
web@revistatudo.com

A Revista TUdo é uma publicação da Editora
Tudo: Av. São Camilo, 980 Shopping Granjardim
Granja Viana • Cotia
Tels: 4617-4873 | 4612-8376 | 99972-9795.

As matérias assinadas não expressam
necessariamente a opinião da revista. A inclusão
do nome de colaboradores neste expediente não
implica em vínculo empregatício.

Distribuição gratuita: condomínios e pontos
comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da
Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto,
Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira,
São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.





DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL

TUDO PARA O BEM ESTAR DO SEU AMIGÃO!

Linha completa de produtos para cachorros, gatos, pássaros e peixes.



RAÇÕES • PETISCOS • HIGIENE • BELEZA • MEDICAMENTOS

Eukanuba

CIBAU

Premier

DOG
CHOW



NATURAL

GOLDEN
FOX

GRAN
PLUS

Drontal
plus

PRO
LINE

PRO
PLAN

Tel.: 2690-3531

Estrada Velha de Cotia, 740

(Acesso pela Estrada do Embu, próximo ao Assaí, Km 26 da Raposo Tavares sentido SP)



Terrine: Sofisticada e surpreendente!

Conheça este prato tradicional da culinária francesa e suas muitas possibilidades de preparo

Se tem uma coisa que a gente está fazendo nessa quarentena é cozinhar. Ficar em casa nos devolveu (ou reforçou) o prazer de estar na cozinha e preparar coisas deliciosas pra quem a gente ama. Nesta matéria vamos falar de um prato diferente e sofisticado, porém simples de fazer: Terrine.

Você certamente já ouviu falar de terrine. Mas sabe de onde vem? Como é feito? Quais os ingredientes?

Entramos na cozinha francesa para desvendar este prato com tantas nuances e sabores e muitas, muitas possibilidades de preparo.

Muita gente confunde terrine com patê, pela sua consistência e forma de servir. No entanto, terrine é uma maneira de preparo, trata-se, na verdade, de uma forma retangular e funda, na qual se é possível assar ou fazer preparos frios de carnes, queijos e até doces. Seu modo de

preparo envolve uma camada exterior, que pode ser feita com carnes, legumes laminados ou até mesmo massa folhada, além de um recheio denso e macio.

Confunde-se com patê porque, tradicionalmente, na França, eles são preparados em terrines, especialmente o clássico foie gras, o patê de fígado de ganso.

Feitos os devidos esclarecimentos, vamos ao que interessa.

A terrine sempre foi um prato da nobreza francesa. E esta sofisticação o acompanha até hoje, uma vez que a apresentação e os sabores

podem variar de acordo com a criatividade e a ocasião. É super importante que a terrine tenha tampa, ou que seja fechada muito bem com papel alumínio, afinal, o calor ali gerado é que vai promover os sucos das carnes ou legumes e acentuar os sabores. Além disso, há quem faça a terrine no banho maria, de modo a prolongar o cozimento, de maneira mais lenta e privilegiando cada sabor de cada ingrediente.

O resultado esperado da terrine é que ela seja cortada em fatias e servida fria, normalmente, acompanhada de pães e saladas. Pode ser uma

entrada ou, dependendo do acompanhamento e dos ingredientes da terrine, até prato principal.

Mas engana-se quem pensa que terrine só pode ser salgada. Como estamos falando de um formato, uma maneira de preparo, o céu é o limite. Inclusive, no programa Master Chef, da TV Bandeirantes, já houve uma prova em que os participantes deveriam fazer uma terrine de chocolate, com quatro camadas bem distintas e definidas. Um desafio e tanto!

Agora vamos às receitas. Como se trata de um prato com muitas possibilidades, este mês vamos te presentear com duas receitas – uma doce e uma salgada. Aproveite!



Escola Villa Césamo

Um novo conceito em educação na Granja Vianna!



Especializada em Educação Infantil, a escola Villa Césamo aplica com excelência conceitos sociais e cognitivos no desenvolvimento dos alunos, nesta nova unidade.

Maternal I e maternal II, do sono, lactário, e do banho, pré I, pré II, espaço de atividades, Cineminha, enfermaria, cozinha, sala de artes, horta, amplo espaço com brinquedos na área externa e um charmoso deck.



Conheça e se encante com a nossa Villa!

(11) 4617-7000

 @villacesamo.granjavianna

CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA MATRÍCULAS EM MARÇO

Aulas extras curriculares:

Ballet, judô, contação de histórias, musicalização, projeto motor, horta, culinária, artes e inglês.



Rua Adib Auada, 330 - Granja Viana, Cotia/SP
(Atrás do Shopping Granja Viana)

www.villacesamo.com.br | contato@villacesamo.com.br



Foto: Luciana Tezoto_TV Globo

Terrine de Carne

Pelo Chef Roberto Ravioli para o programa *É de Casa*, da TV Globo

Ingredientes

- 200 g ou 2 sobrecoxas de frango
- 350 g ou 1 e meia xícara de chá de copa lombo
- 50 g ou 1 e meia xícara de chá de bacon
- 130 g ou 2 linguiças toscana frescas debulhadas
- Noz-moscada em pó a gosto
- 4 folhas de sálvia
- 2 folhas de louro
- 2 bagos de zimbro
- 2 pimentas dedo-de-moça
- Sal a gosto
- 2 ramos de tomilho
- 3 miolos de pãezinhos
- 50 ml de leite
- 1 dose ou 50 ml de conhaque
- 1 ovo
- 70 g ou meia xícara de chá de toucinho picado em cubinhos
- 4 abobrinhas fatiadas e grelhadas

Modo de Preparo

1. Tire a pele das sobrecoxas, desosse e corte em cubos pequenos.
2. Pique em cubinhos pequenos a copa lombo e o bacon. Tempere com noz-moscada, sálvia, louro, zimbro, dedo-de-moça, sal e tomilho. Misture tudo muito bem e coloque tudo no processador e bata.
3. Coloque o miolo de pão em uma tigela com leite, conhaque e ovo e mexa bem até desmanchar. Transfira para um processador e bata até virar uma pasta. Adicione o toucinho e bata.
4. Unte a terrine e forre o fundo e as beiradas com as abobrinhas grelhadas. Coloque a mistura de carnes, feche com as pontas da abobrinha e cubra com papel-alumínio. Leve ao forno pré-aquecido a 180° por 1 hora.
5. Retire-a do forno e deixe esfriar. Leve à geladeira até a hora de servir.
6. Terrina ou terrine é o nome em francês dado a uma vasilha funda, com tampa, refratária e geralmente de cerâmica.

Atenção: apenas desenforme sua terrine, mesmo a assada, depois de três horas na geladeira - e não se preocupe, ela é para ser servida fria mesmo!

E já que tem muita gente ansiosa, chocolate sempre é uma boa pedida, né?



Foto: Carlos Reis_TV Band

Terrine de Chocolate com Creme de Queijo

Pelo Chef Estéfano Zaquini, participante do programa *Masterchef*, da TV Bandeirantes

Ingredientes para o bolo

- 3 ovos
- 160 g de açúcar
- 240 g de farinha
- 150 ml de água
- 25 g de fermento

Ingredientes para a mousse

- 300 g de chocolate La Creme
- 300 g de chantilly
- 50 ml de creme de leite
- 4 folhas de gelatina

Ingredientes para o creme de queijo

- 400 g de cream cheese
- 200 g de açúcar
- 100 ml de creme de leite
- 4 folhas de gelatina
- 1 fava de cumaru

Ingredientes para a geleia de maracujá

- 2 maracujás
- 1 limão siciliano
- 200 ml de água
- 150 ml de açúcar
- 3 g de ágágar

Ingredientes para a glaçagem

- 50 g de glucose
- 200 g de chocolate amargo
- 200 ml de água
- 100 g de açúcar
- 200 ml de creme de leite
- 4 folhas de gelatina
- 200 g de chocolate para finalizar

Modo de preparo

1. Bata os ovos e o açúcar até espumar. Junte água e farinha, colocando alternadamente em baixa velocidade. Coloque fermento e leve para assar por 15 minutos a 180 °C. Corte no tamanho da forma de terrine. Reserve.
2. Derreta o chocolate em banho maria e adicione o creme de leite morno. Hidrate a gelatina conforme a embalagem e adicione. Incorpore o chantilly batido e aguarde.
3. Na batedeira, coloque o cream cheese e o açúcar. Bata até incorporar. Aos poucos, coloque o creme de leite até ficar fofo. Adicione a gelatina hidratada e o cumaru. Leve ao congelador em uma forma de terrine até espessar.
4. Na panela, coloque o maracujá, o suco de limão siciliano, a água, o açúcar e o ágágar. Deixe ferver e, em seguida, leve à forma de terrine. Deixe esfriar e leve ao freezer até espessar.
5. Em uma panela, leve o açúcar, a glucose e a água ao fogo até derreter completamente. Derreta o chocolate amargo com o creme de leite. Hidrate a gelatina e misture com um mixer. Passe por uma peneira.
6. Na forma de terrine, coloque o mousse de chocolate La Creme, em seguida coloque o creme de queijo e a geleia de maracujá com as laterais cortadas. Coloque o bolo por último e termine de preencher a forma com a mousse. Leve para gelar até firmar. Finalize com a glaçagem e decore com cerejas, zestes de limão e discos de chocolate temperado.

em revista **TUdo**

A crise do Coronavírus colocou milhões de pessoas em quarentena - alterando hábitos e conceitos de nossos leitores e clientes, em isolamento.

A Revista Tudo resolveu se adaptar a este novo cenário.

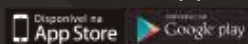


Sabemos que neste momento, a palavra de ordem é se reinventar. E para isso, o universo online é um grande aliado. A TUdo te ajuda no planejamento e gestão das suas redes e tem à disposição uma série de ferramentas e plataformas que, com certeza, farão muita diferença nos seus resultados. Fale com a gente!

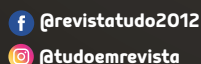
Consulte nossos pacotes de Marketing Digital

Acesse nosso site www.revistatudo.com.br ou através dos nossos canais de atendimento via Whatsapp: (11) 99972-9795 e por e-mail contato@revistatudo.com

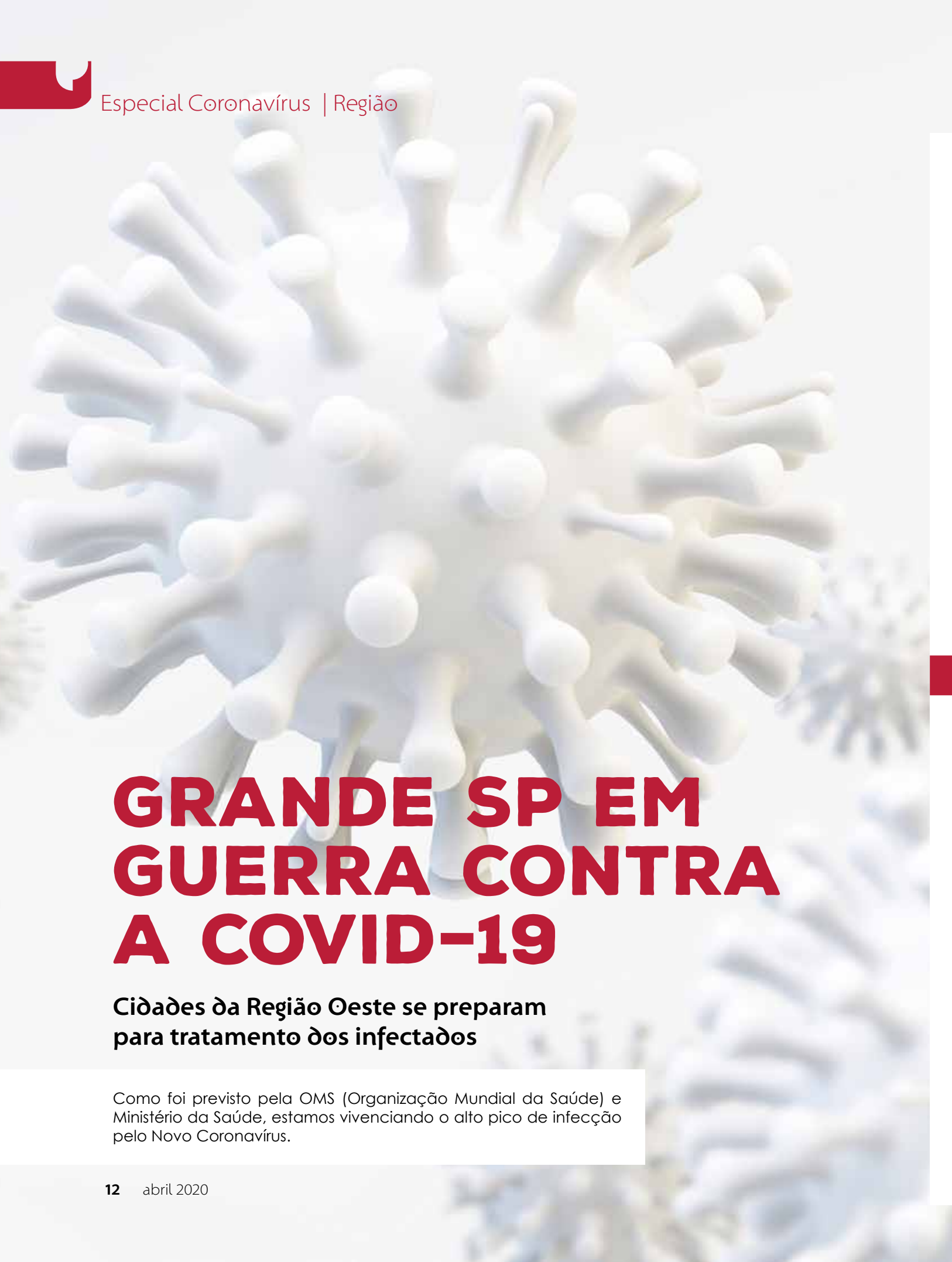
Baixe nosso App



Acompanhe a Tudo nas redes sociais:



A Tudo vai até você!



GRANDE SP EM GUERRA CONTRA A COVID-19

Cidades da Região Oeste se preparam para tratamento dos infectados

Como foi previsto pela OMS (Organização Mundial da Saúde) e Ministério da Saúde, estamos vivenciando o alto pico de infecção pelo Novo Coronavírus.



Rogério Franco adquiriu 25 respiradores para o Centro de Combate ao Coronavírus de Cotia

COTIA

Confira algumas ações realizadas pelo prefeito Rogério Franco

Ainda na primeira quinzena de março, o prefeito Rogério Franco decretou estado de emergência em saúde pública para agilizar as ações de enfrentamento à doença.

“Antes do primeiro caso suspeito em nossa cidade, já tínhamos um Time de Resposta Rápida montado com um protocolo de atendimento projetado para os casos que viriam a surgir”, explicou o prefeito que fez lives quase que diariamente implorando para que as pessoas respeitassem o isolamento social.

“É momento de enfrentamento e seguimos nesta luta para proteger nossa população e salvar vidas”.

- Criação do Centro de Combate e Prevenção ao Coronavírus, com 50 leitos de semi UTI, no Recinto de Eventos.

- Lançou o Sistema de Teleconsultas: todas as consultas com retorno agendado na Policlínica estão sendo realizados por vídeo. Uma equipe de médicos está à disposição dos pacientes. Somente no primeiro dia, 200 atendimentos foram feitos. Essa medida foi tomada para evitar o deslocamento e aglomeração. A ideia foi continuar com os atendimentos ambulatoriais em meio à quarentena.
- Instalação de pias portáteis para atender as pessoas em situação de rua. A OMS propôs a criação de estações públicas de higiene e Cotia saiu na frente.
- Entrega de kits merenda para alunos da rede municipal de ensino. Cada kit é formado por uma cesta de alimentos básicos.
- Desinfecção de pontos ônibus e locais com maior trânsito de pessoas.
- Saiba mais: 0800 4848 005

*Casos notificados: 454 | *Em investigação: 208

*Internados: 61 | *Descartados: 134

*Confirmados: 36 | *Óbitos confirmados: 4

*Óbitos investigados: 13

Dados atualizados até o fechamento desta edição.

ITAPEVI

O prefeito Igor Soares investiu nas seguintes ações:



O prefeito de Itapevi, Igor Soares

*Em investigação com isolamento: 119

*Descartados: 28 | *Confirmados: 12

*Óbitos confirmados: 2

*Óbitos investigados: 5

Dados atualizados até o fechamento desta edição.

- Cartão Bolsa Merenda - com R\$100 por mês para os alunos da Rede Pública Municipal. Os pais poderão gastar em estabelecimentos cadastrados.
- O Bom Prato, recém inaugurado na cidade, subsidiado pelo Governo do Estado, continuará aberto de segunda a segunda dispondo de café da manhã, almoço e jantar.
- Garantia de acolhimento para os moradores de rua de Itapevi.

"Fomos a primeira cidade brasileira a criar o Centro de Combate ao Coronavírus" – diz o prefeito Igor Soares

VARGEM GRANDE PAULISTA

*Casos suspeitos em isolamento: 334

*Confirmados: 2 | *Óbitos confirmados: 1

*Óbitos investigados: 2

Dados atualizados até o fechamento desta edição.

Em Vargem Grande Paulista, o Centro De Combate ao Coronavírus está funcionando.

Além disso, foi criado o canal VGP em Combate ao Coronavírus: (11) 4158-3360 - os telefonistas informam os munícipes sobre assuntos relacionados ao vírus.

A higienização nas ruas (locais de possíveis aglomerações) está sendo feita todos os dias e a vacinação contra a gripe em idosos está sendo realizada em domicílio.

"Percebo ainda uma grande aglomeração de pessoas na região central e alguns incrédulos de que nada irá acontecer, e o pior, outros descumprindo orientações das autoridades sanitárias. Jesus Cristo proteja nossa cidade". - Josué Ramos



Josué Ramos, prefeito de Vargem Grande Paulista

Uma ação muito legal em Vargem Grande foi a cobertura das maçanetas do Pronto Atendimento, já que o Coronavírus sobrevive até três dias em algumas superfícies como aço ou plástico!

Em Carapicuíba, não muito diferente das demais cidades, a Prefeitura fez a entrega de Kit Merenda para os mais de 20 mil alunos da rede municipal de ensino, incluindo berçários e crianças assistidas por instituições conveniadas.

Ainda, ofereceu cursos profissionalizantes online por meio da plataforma da Univesp (Gestão Administrativa, Planejamento Empresarial, Lógica de Programação e Banco de Dados).

O SAC Coronavírus tem funcionado para oferecer orientações sobre a doença, consulta médica online e demais atendimentos da Secretaria da Saúde.

Anote aí: (11) 96909-5379

***Suspeitos em isolamento: 290 | *Confirmados: 18**

***Internaços: 22 | *Descartados: 99**

***Óbitos confirmados: 2**

***Óbitos investigados: 7**

Dados atualizados até o fechamento desta edição.

Foi criado o Pronto Atendimento Santa Casa de São Roque para atendimento separado para Covid - 19

JANDIRA

O restaurante Bom Prato tem funcionado todos os dias da semana, incluindo feriados, com a oferta de jantar. Essa medida tem como objetivo atender a população carente durante a pandemia do novo coronavírus (Covid-19) e vale até o fim de maio. Ao todo, serão 54 mil refeições por mês, que variam entre R\$0,50 e R\$1,00.

Em Ibiúna, sem casos confirmados de Coronavírus, Prefeitura investe em ações para manterem as pessoas em casa.

A Secretaria de Meio Ambiente, pensando na diversão familiar durante a quarentena, está disponibilizando, no Portal Municipal de Educação Ambiental diversas atividades sustentáveis.

Os vídeos e e-books podem ser acessados através do link www.ibiuna.sp.gov.br/educacao-ambiental.

EMBU DAS ARTES



Na Estância Turística de Embu das Artes, o prefeito Ney Santos distribuiu mais de 30 mil cestas básicas e kits de higiene aos alunos das escolas municipais. Ainda, o prefeito foi pessoalmente nos estabelecimentos da cidade autuar, junto ao PROCON, comerciantes que se aproveitam da situação e vendem produtos com preços abusivos.

O Centro de Combate ao Coronavírus foi montado em cinco dias no Parque Francisco Rizzo.

O prefeito Ney Santos anunciou a doação de 100% do seu salário para o Fundo Municipal de Saúde para o combate ao Coronavírus nos próximos meses.

Em quase todas as cidades da Grande SP, comércios considerados não essenciais fecharam as suas portas, evitando aglomerações.

Em Osasco, dentre as ações de combate ao novo Coronavírus, o prefeito Rogério Lins distribuiu cestas básicas para 70 mil famílias.

Ainda, a cidade conta com novos leitos de UTI, com equipe especializada e aparelhos respiradores.



O que será da nossa ECONOMIA?

COVID – 19 mudará o mundo; e precisamos mudar juntos

Uma das preocupações que têm assolado a todos nós é a questão financeira. O que fazer nesse momento em que o mundo todo, e o Brasil, passam por uma indefinição total quanto ao futuro econômico?

Ignore totalmente as mídias sociais, Facebook, LinkedIn, Jornais e Televisão em geral, Corretoras de Valores e Bancos Privados; eles não são confiáveis no momento, dando uma série de informações que, logo depois são contraditas. Isso sem falar nas Fake News. Existe muita boataria e histórias sem sentido, como: confisco do dinheiro, e outros. Use apenas os órgãos oficiais.

Conversando com setores oficiais: BNDES, FEBRABAN, Banco Central e Caixa Econômica Federal, conseguimos ter alguns indicadores que podem nos dar um vislumbre do futuro a curto e médio prazo.

É lógico que se precisa preservar vidas e isso veio com um custo econômico muito alto. Houve, a princípio, um erro de entendimento, não só por parte dos líderes mundiais, especialmente da área de saúde, como também entre os países do mundo ao longo do tempo; diversas reuniões ocorreram, mas, as divergências eram constantes. Foi aí que os bancos centrais tomaram a liderança nesse processo e começaram a cortar juros em reuniões extraordinárias, no mundo inteiro.

A economia da China deve crescer somente 1% esse ano. Boa parte dessa retração chinesa, até por ter sido o epicentro da crise, fica concentrada no primeiro trimestre. Para os Estados Unidos, estima-se uma retração próxima aos 3%, mas é possível que a partir do quarto trimestre comece a ter alguma recuperação. Todos são grandes parceiros comerciais do Brasil e temos que ter agilidade para não termos uma recessão profunda, como em alguns países da Europa: Itália, Espanha e França.

No Brasil, é uma situação que pode impor uma série de dificuldades. Não se sabe quan-



to tempo irá durar a “quarentena”. O ministro Paulo Guedes anuncia uma ajuda geral de 800 bilhões. Parte será destinada às microempresas e aos profissionais “autônomos”. São medidas mais acertadas que de vários outros países da Europa. Mas há entraves burocráticos de regulamentação e documentação para que esse benefício chegue às pessoas que precisam e se enquadram dentro do perfil definido. Para elas, será o valor de 600 reais por três meses. Não é um empréstimo, mas, uma ajuda, sem contrapartida.

Pode-se esperar para a próxima reunião do COPOM no BC um corte de, pelo menos, meio ponto percentual da taxa Selic, que, provavelmente depois, vai ficar parada por um bom tempo, correndo um risco de ter o ciclo de alta de juros a partir de 2021.

No novo cenário de BOVESPA [B]³ os analistas setoriais revisaram todas as estimativas dos preços das ações porque, nos próximos meses, os resultados serão muito fracos, em especial para

as empresas dos ramos da aviação e de construção civil, embora o Ministro Paulo Guedes deixou muito claro que o governo não tem nenhum interesse em deixar as grandes empresas falirem, visando preservar os empregos.

Para quem tem alguma reserva financeira, o que conseguimos apurar é que o dólar deve chegar aos R\$ 5,00 rapidamente, e ultrapassá-lo é uma grande possibilidade. Para quem gosta de “jogar” com commodities, cuidado: Somos grandes fornecedores da China.

Em relação a BOVESPA [B]³ as estimativas variam, na média, entre 20 a 30% negativos e a expectativa de 132.000 pontos ao final deste ano caiu para 94.000. Espera-se que, apenas, para 2021, o mundo volte ao normal. Sobre renda fixa, também, paira uma grande incerteza, deve-se primeiro observar a curva de juros, pois os preços dos títulos variam de forma inversa.

Para os mais conservadores o Tesouro Selic deve manter-se estável. Para quem pode trabalhar com o longo prazo, o bom é organizar uma carteira: mista que tenha tesouro, renda fixa e ações que estão com um ótimo preço de compra, no momento. Mas pense em resgate só a partir de 2021, ou mais.

Para quem tem alguma reserva financeira, o que conseguimos apurar é que o dólar deve chegar aos R\$5,00 rapidamente, e ultrapassá-lo é uma grande possibilidade. Para quem gosta de “jogar” com commodities, cuidado: Somos grandes fornecedores da China.



Home Office e Home Schooling

**como trabalhar
e estudar com a
família toda
dentro de casa?**

O coronavírus nos arrebatou, isso é fato. Do dia pra noite foi decretado o isolamento e, com exceção dos serviços essenciais, nos vimos em casa, em isolamento social, para tentar combater este vírus tão contagioso.

E além de lidar com medos, ansiedade e a insegurança do que acontecerá, tivemos que aprender a trabalhar de casa e organizar uma rotina que inclui estudos das crianças, atividade física, cobrança do chefe, organizar o almoço, meditar, rezar, acompanhar o noticiário e respirar bem fundo pra não pirar.

Passado o susto inicial, as coisas vão se ajustando e tudo parece encontrar sua maneira de funcionar.

Reunimos aqui dicas e exemplos de quem está fazendo o home office e o home schooling acontecer de maneira saudável e funcional.

Home Office

Antes de tudo, é preciso organizar um ambiente para que você trabalhe e produza. Engraçado como agora a gente valoriza o escritório, né? Lá já tem tudo! Mesa, cadeira, computador, caderno, caneta, café....

Pois bem! Para que o seu home office funcione, é importante organizar este espaço.

Você vai precisar:

- **Uma mesa ou escrivaninha adequada**, com uma cadeira confortável. É importante lembrar que, muitas vezes, você fará sua jornada de trabalho normal e por isso, a banqueta da cozinha não vai funcionar sem causar dor nas costas.

- **Um notebook ou desktop** com desempenho intermediário, afinal as reuniões agora serão virtuais. Neste quesito, é fundamental providenciar fones de ouvido, câmera e microfone (caso o do computador não esteja funcionando).

- **Iluminação** – se conseguir luz natural é ótimo (pra saúde também), mas é bom pensar em uma luminária caso o trabalho se estenda até à noite.

- **Bem-estar** – você não está trabalhando em casa porque quer, então, transforme este momento numa experiência prazerosa. Coloque uma planta no seu ambiente de trabalho ou reserve um cantinho para o café. Sim, este home office é temporário, porém, não sabemos ao certo quanto tempo vai durar.

Feita essa configuração do espaço, agora é hoje de planejar, organizar e se habituar a este novo momento.

Comece o dia se organizando. Faça uma lista de tarefas, priorize, organize as reuniões e não se esqueça das pausas programadas. Afinal, no escritório você faz essa pausa para um cafezinho, uma olhada na internet, um telefonema para um amigo e por aí vai.

Estabelecer essa rotina vai fazer toda a diferença!

Temos percebido, e muita gente comentou, que em casa se trabalha mais do que no escritório. E isso pode acontecer mesmo. Por isso, é importante estabelecer horários e metas. Afinal, o momento exige sim distrair e descansar.

Outra questão super importante é se cuidar. Tomar banho, trocar de roupa, fazer a barba, passar um batom.... tudo isso fará você se sentir de fato trabalhando e tendo rotina. E certamente fará diferença no seu resultado.

Adaptações e concessões

Porém, apesar de todo o planejamento e organização, a situação toda é super atípica. Por isso, uma vez que você estabeleceu sua rotina, é importante comunicá-la aos seus pares, ou seja, sua família e as pessoas que moram com você. Você deve contar seus horários, a agenda do dia e os seus compromissos, assim todo mundo concilia os afazeres e a vida acaba ficando mais leve e organizada.

Renata Viel, empresária, casada com Jorge, também empresário, é mãe de Cristina, 14 anos, 9º ano do Ensino Fundamental e do Pablo, 8 anos, 3ª série do Ensino Fundamental. Estão todos em casa, há quinze dias, e já se habituaram à nova rotina. "A escola da Cris tem muito mais conteúdo e uma plataforma online estruturada, o que facilita muito o aproveitamento dela nas aulas. Já o Pablo, por ser menor, tem menos lições e atividades, porém as professoras enviam aulas e tarefas todos os dias. Pela manhã, eu e meu marido vemos os compromissos e comunicamos às crianças. Do



Escritório da Renata e sua família

mesmo jeito que eles nos comunicam se há alguma vídeo-aula que precisam de mais silêncio e concentração. Estabelecemos uma rotina de respeito mútuo às prioridades e compromissos de cada um e isso faz com que as crianças se sintam importantes e acolhidas, facilitando muito a rotina. Não é fácil, confesso, mas estamos fazendo parte de um momento histórico, né? Quero que meus filhos se lembrem disso de uma forma positiva", diz Renata.

A jornalista Mariana Marçal está em casa com o marido, a filha Emanuelle, de 21 anos e a filha Luiza, de quase 2 anos e, com um bebê em casa, o desafio é outro. "A Luiza não entende o que está acontecendo e acha que está todo mundo ali pra brincar com ela. Exige atenção da hora que acorda à hora que vai dormir. Então nossa rotina de home office é adaptada às necessidades dela. Eu, meu marido e minha filha mais velha nos dividimos para criar momentos e brincadeiras com ela. Organizamos nossos dias de acordo com os compromissos de cada um e vamos vivendo um dia de cada vez. Eu não abro mão da minha prática diária de ioga, que me ajuda a manter a calma e o equilíbrio. Assim, cada um vai se adaptando conforme as situações vão surgindo. Apesar de exaustivo, confesso que tem sido delicioso ver o desenvolvimento da Luiza a cada dia, cada aprendizado, uma música ou palavra nova que ela aprende. Se eu estivesse na minha rotina de trabalho, não teria isso", comenta. Dores e delícias, não é mesmo?



Luiza, Mari e Odair

Home Schooling

Especialistas garantem. Este é um novo momento para a educação. A tecnologia, já tão presente, se torna protagonista. E mais do que os alunos, os professores precisam se acostumar a este novo jeito. Governos e Secretarias de Educação já têm projetos e iniciativas online para minimizar a perda de aulas dos mais de 43 milhões de alunos matriculados na educação básica no Brasil.

A psicopedagoga Christiane Cerretto acredita que o momento é de união de forças – famílias e escolas – para conseguir passar por isso de maneira tranquila. Segundo ela, à escola cabe cuidar do conteúdo pedagógico, mas também deste momento como um todo. Crianças pequenas, por exemplo, não vão ficar na frente do computador por muito tempo. Por outro lado, os maiores precisam absorver e assimilar conteúdos, muitas vezes, densos. Assim, a escola precisa preparar sua equipe e ter a sensibilidade de entender que a quarentena afeta e assusta a todos.

Ela acrescenta que, cabe às famílias colocarem a rotina de estudo dos filhos dentro das suas rotinas de home office, supervisionarem o que está sendo feito e estimularem o conhecimento. "Escolher bons filmes, ler livros juntos, proporcionar



atividades que contribuam para o aprendizado, utilizando a internet e a tecnologia para que todo mundo aprenda e se divirta também".

Ou seja, sabe aquela história de fazer dos limões, uma limonada? É exatamente isso!

Momento de cuidado com corpo e mente

Confira dicas de como manter-se bem e saudável

Todo mundo já entendeu as medidas de higiene preventivas ao coronavírus. Hábitos novos que vão entrando em nossa rotina e aos poucos vamos nos acostumando.

E embora já se tenha falado muito sobre isso, não custa lembrar. Para se proteger e evitar a propagação da doença, você deve:

- Lavar as mãos frequentemente por 20 segundos com água e sabão ou higienizá-las com álcool em gel.
- Cobrir o nariz e a boca com um lenço ou o cotovelo ao tossir e espirrar.
- Evitar contato próximo (um metro de distância) com pessoas que não estejam bem.
- Ficar em casa e se isolar das outras pessoas que moram com você caso apresente os sintomas da doença.

Também é recomendado tirar os sapatos e a roupa ao chegar da rua e higienizar as compras.

Todo cuidado é pouco, uma vez que o vírus é super contagioso.

Recentemente, o Ministério da Saúde recomendou o uso de máscaras por toda a população. Mas na falta das máscaras usadas por profissionais, que por sinal não tem nem pra eles, as pessoas que não trabalham na saúde podem fazer suas próprias máscaras, com materiais que têm em casa. Segundo o Ministro Luiz Henrique Mandetta, - "você pode fazer uma máscara 'barreira' usando um tecido grosso, com duas faces. Não precisa de especificações técnicas. Ela faz uma barreira tão boa quanto as outras máscaras. A diferença é que ela tem que ser lavada pelo próprio indivíduo para que se possa manter o autocuidado. Se ficar úmida, tem que ser trocada. Pode lavar com sabão ou água sanitária, deixando de molho por cerca de 20 minutos. E nunca compartilhar, porque o uso é individual - afirmou o ministro da Saúde.



Há diferentes formas de fazer a sua versão caseira. O jeito mais prático é usando um pedaço de tecido em forma retangular, que deve ser dobrado duas vezes, para uma maior proteção. Um elástico de cabelo deve ser colocado em cada lado. A parte do tecido que ficar "para fora" deve ser novamente dobrada, cruzando o elástico até que ele fique como um espécie de alça, em cada lateral. Essa "alça" será utilizada como suporte na orelha. Ou seja, simples, fácil e protege bem!

Mexa-se

Mas além dos cuidados com a higiene e a proteção, a quarentena mudou os hábitos de atividade física de muita gente. Academias e clubes fechados e todo mundo precisando se adaptar a treinar em casa.

Na internet treinos e mais treinos de como se exercitar em casa ajudam as pessoas a manter a forma e ainda desopilar a mente.

Exercícios ao ar livre estão liberados desde que feitos individualmente e com muito cuidado. Qualquer objeto utilizado deve ser higienizado para que todos fiquem protegidos.

Mas os especialistas alertam! Mexa-se sim!

Afinal, a atividade física contribui para a produção dos hormônios e neurotransmissores do bem-estar e eles nos ajudam a estar sempre bem e dispostos. Ficar sentado o dia todo trabalhando e depois ir para o sofá e para a cama pode sim ser cansativo. O nosso próprio organismo clama por algum tipo de movimento. E este comando, na verdade, pode estar vindo do cérebro para que você reequilibre a produção de serotonina, dopamina e endorfina. Quando em desequilíbrio, esses hormônios podem levar a transtornos mentais, especialmente à depressão. A atividade física para saúde mental torna-se, então, um desejo do próprio organismo para aliviar o mau humor, a indisposição e o mal-estar.



Saúde Mental

E muito além da saúde do corpo, a mental é importante.

Meditar tornou-se muito comum para combater o medo e a ansiedade, comuns por conta do isolamento social. Ter alguns momentos para si, mesmo que seja no banho ou 15 minutinhos ao deitar, faz toda a diferença. É como se você desse um recado ao seu cérebro de que está tudo bem.

Confira mais dicas de como conquistar e manter esse equilíbrio com a terapeuta Eliana Tessitore.

Enquanto isso... um lugar de bem-estar!

Independente da circunstância que a vida traz, você já percebeu que há uma força na natureza que rege muitos aspectos da existência de cada um de nós aqui na Terra e que o ser humano não tem controle sobre essa influência? Por exemplo, a influência lunar sobre as gestações ou sobre a agropecuária, o sol e a fotossíntese.

Interessante saber que quando nos alinhamos a essa força da natureza, percebemos que as situações PASSAM por nós e também nós PASSAMOS pelas situações. Nós NÃO SOMOS as situações.

Assim, ao nos conectarmos a algo maior e à nossa essência, a oportunidade de seguir adiante mais leves e fortalecidos pode se apresentar. Desse modo a Vida pode se transformar em algo maior.

Quero lembrar você que cada um de nós escolhe o que pensa e como pensa, escolhe o que

sente e como sente, pois há um lugar em cada pessoa que ninguém e nada alcança, exceto ela mesma. Eu carrego a imagem de uma casinha linda e aconchegante que fica dentro do coração de cada um de nós. Só a pessoa que vai lá e cuida de lá.

Imagine que algo muito grande ou inesperado acontece na vida da pessoa, escancara a porta da casinha e entra lá contaminando tudo deixando a pessoa vulnerável o suficiente a ponto dela não saber o que fazer.

Bom, se a porta for blindada talvez nem Amor entre, então, blindar a porta não parece ser uma boa solução, mas talvez uma porta forte o suficiente seria adequado.

Nesse caso, o que seria saudável: quando algo arrebatador entra em nós é natural que nos abale,

mas ficar com esse abalo não parece que nos levará a algo melhor, podendo sim ficarmos até doentes, física e/ou mental e/ou emocionalmente.

Veja só, uma boa possibilidade então seria conversar com o "arrebato" (por ex.: eu vejo você. De onde você vem? Por quê e para que está aqui?) e observar as respostas.

As leis naturais nos contam que não há certo ou errado, nem há bom ou ruim, pois o julgamento depende da lente por onde você olha, dentre outros.

Eu te pergunto: porque isso mexe com você dessa forma? Quais sintomas essa situação produz em você?

A partir do momento que você responde as perguntas que te fiz, você poderá aceitar que esses sintomas existem para assim acolhê-los e aprender com eles. Uma vez aprendido você pode agradecer-los por terem cumprido a função de vir para sua vida e te ensinar algo de importante. Uma

vez cumprida a função, o sintoma se vai. Aquilo arrebatador sai da sua casinha e você então terá opção de cuidar bem dela enchendo-a de Amor por você mesmo.

Falando nisso, tem algo aqui de muito importante: observar e sentir o que faz da sua casinha um lugar muito acolhedor e repleto de bem estar é uma chave, pois é assim que a porta se fortalece. Acredito que seja lá o que for, estará incluído o Amor, pois nele vejo a grande chave.

Quero que saiba que caminhamos juntos, por isso gravei um vídeo para você, sugerindo alguns exercícios com seu corpo, sua mente e seu coração. Você poderá fazer comigo , é só acessar o QR Code abaixo:



Eliana Tessitore: Fisioterapeuta, Terapeuta Complementar, Consteladora Sistêmica Familiar. Whats 11 96456-0777 | elianatessitore@gmail.com
[@elianatessitorecuidesebem](https://www.instagram.com/elianatessitorecuidesebem)

RE 6905-SP

SPINA
S A Ú D E

ITC Vertebral
INSTITUTO DE TRATAMENTO DA COLUMA VERTEBRAL



- **Hérnia de disco • Dor ciática**
- **Cervicalgia • Protusão de disco**
- **Artrose • Escoliose • Lombalgia**
- **R.P.G • Quiropraxia • Pilates**
- **Palmilhas ortopédicas**
- **Fisioterapia ortopédica e respiratória**

Plantas em tudo o que eu vejo

É tempo de ficar mais em casa e renovar as energias dos espaços

Você já foi a uma casa e logo na entrada sentiu um aroma agradável e uma energia positiva? Essa atmosfera convidativa tem uma relação direta com os moradores da casa, a forma como convivem, a maneira como decoram os ambientes e o prazer que sentem em receber. Mas essa sensação de acolhimento, de estar num espaço harmônico, pode também ter outra explicação: o uso de plantas.

Quando bem usadas na decoração, são capazes de atrair boas energias para o ambiente. Elas contribuem com uma sensação de alegria e bem-estar. Sem falar que proporcionam o contato dos moradores - ou frequentadores de um determinado ambiente - com a natureza.



As plantas naturais atuam no ambiente como verdadeiros filtros energéticos. Elas contribuem com a sensação de prazer e afastam o estresse típico da rotina.

O plantio de orquídea em vaso transparente contribui para a sua saúde e durabilidade



Quer uma boa dica?

As plantas com folhas arredondadas, como orégano, são as que atraem prosperidade, dinheiro e sucesso no trabalho. Se você precisa de uma ajuda no serviço, tenha essas plantas por perto. As plantas que crescem para cima, como trepadeiras, também têm esse efeito | Dica: deixe-as no escritório, biblioteca ou sala onde realiza os estudos ou trabalhos. Se preferir, arranje-as no mesmo vaso. Suas folhas também podem ser utilizadas como temperos.

Árvore da felicidade

O nome já diz tudo; essa planta muito simbólica e com origem asiática traz bons fluídos e harmonia, nunca mais deixando a felicidade ir embora do lar. Ela carrega a energia de realizações e muita prosperidade. É indicado plantar duas mudas no mesmo vaso, assim, você pode presentear alguém especial e multiplicar toda essa energia. Além disso, ela traz beleza e vitalidade, deixando o ambiente prazeroso e podendo chegar até 5 metros.



Trata-se de um arbusto ornamental, que pode ser utilizado em local bem iluminado, sempre a meia sombra. Gosta de solo úmido, mas não encharcado

Orquídeas

As orquídeas são conhecidas por estimular a boa convivência dentro da casa, ajudar na saúde mental e combater a solidão. Ela nos desperta prazer à vida, elevando a mente e promovendo calma, paz e relaxamento.

Ela acalma os nervos e também auxilia na boa produtividade nos afazeres da vida. Escolha sua cor predileta e cultive essa boa companhia.

Exemplos de cores e significados:

ROSA • Romantismo e força feminina.

AZUL • Tranquilidade, confiança e gratidão.

AMARELA • Felicidade e prosperidade.



Evite regar demasiadamente e deixe a terra secar bem antes de regar novamente.

Espada de São Jorge

Uma planta popularizada no Brasil e cheia de histórias, tem como principal benefício a proteção. Ela segura a casa dos maus olhados, maus espíritos e más energias, afastando tudo de ruim e absorvendo tudo que é tóxico.

Simbolizando lutas e batalhas, é o escudo da casa. Mais indicada permanecer na porta da residência. De fácil cultivo, a plantinha não requer luz direta e pode ser regada com moderação.

A Samambaia é indicada para aquelas pessoas que sofreram alguma desilusão amorosa. Ela cura a melancolia e a tristeza. Além disso, traz vigor e saúde para pessoas doentes.

Violeta

Além de linda, colorida e harmoniosa, a Violeta tem um forte poder de cura. Essa flor antiga era muito cultivada e utilizada para fazer chás que agem contra bronquites, rouquidão, depressão e esgotamentos mentais. Ela absorve as energias locais, limpa o ambiente e é indicada para ter nos banheiros. Suas folhas verdes e arredondadas ajudam no relaxamento e purificam o ambiente. Suas flores iluminam o espírito, transmitindo tranquilidade e segurança interna.

Apesar de serem ótimas no banheiro, precisam receber claridade. Exigem poucas regas, pois suas flores absorvem a umidade do ambiente.



Suculentas

É difícil não amar as suculentas. Quem nunca teve uma em casa ou no escritório? São lindas, fofas e um super presente para aquela pessoa especial. Por acumular água em suas folhas são super fáceis de cultivar, além de trazer um ar especial por onde passam.

Na parte energética, as plantinhas purificam o ar e transpassam persistência e segurança, sendo plantas guardiãs. Estão associadas a energias positivas, abundância e sucesso.

Vão bem em lugares menos ventilados



Lírio da Paz

Além de lindo, exala um perfume deliciosos capaz de promover as sensações de calma, bem-estar e relaxamento, fazendo jus ao nome e promovendo a paz. Com indicação da NASA, a planta purifica o ar e elimina gases tóxicos.

Indicada para ambientes internos, se adapta com sombra ou meia luz e a rega alterna de acordo com o clima.

É uma planta mística, capaz de sugar as energias negativas emitidas por pessoas vivas ou por espíritos

Bambu mossô

É uma planta conhecida desde os tempos remotos da China. Representa fortaleza, vida longa e prosperidade financeira.

Jiboia

Considerada uma das melhores plantas para se ter em casa, a Jiboia é muito popular e antiga. Ela é uma trepadeira e, se tiver um espacinho vazio, se multiplica com muita facilidade.

Sem segredos em sua manutenção, não necessita de luz direta e requer água em média três vezes na semana, diminuindo a quantidade no inverno.

Ela purifica o ar e aumenta a umidade do ambiente contribuindo para a diminuição dos sintomas causados pelo tempo seco. Cultivada em casa, uma Jiboia protege os moradores contra energias nocivas que podem ser enviadas por visitas desagradáveis, bem como afasta tais visitantes.

Zamioculca

A planta exige poucos cuidados e suas folhas ascendentes e brilhantes aumentam a energia positiva da casa.

Originária da África, tem ótima adaptação e é fácil de cuidar. Com folhas ornamentais no tom de verde escuro, é linda e tem um charme especial. Muitas histórias dizem que ela traz sorte e dinheiro no bolso, estimulando as finanças e movimentando a energia próspera.

Regar uma vez por semana é o suficiente para manter a Zamioculca bonita e cheia. Evite o sol direto para não queimar suas folhas.

Planta tóxica;
manter longe de crianças e animais.

Manda embora pessoas indesejáveis



Spina DESDE 1986
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

HÁ 34 ANOS NA REGIÃO!

Parcelamento em até **6x sem juros**
FRETE GRÁTIS PARA A REGIÃO.

ENTREGA **GRÁTIS** EM ATÉ 24H
99763-7599
11 4702-4368
11 4612-6439

Estrada do Embu, 485 • Jardim Torino • Cotia/SP
Próximo ao Viaduto do Km 26 da Raposo Tavares.

Horário de funcionamento: Segunda a sexta-feira das 7h30 às 18h | Sábados das 7h30 às 17h

MYSCELLIS
ESTÉTICA AVANÇADA

Gluteomodelação
Protocolo exclusivo
Dra. Cris Vara

A Harmonização de glúteo que consiste em tratar celulite, gordura localizada e bioestimular a derme ganhando forma e volume natural!

(11) 4777-0334 | (12) 99751-8440

Av. José Giorgio, 850 • Loja 03 | Granja Viana • Cotia/SP
Km 26,5 da Rodovia Raposo Tavares

@cris_vara_ | @myscellis



Agende a sua avaliação



Da noite pro dia

Da noite pro dia, professores e alunos tiveram que se adaptar a uma nova forma de ensinar e aprender. O olho no olho, o toque, o sorriso que valida um feito assertivo, o abraço, a conversa boa sentados no tapete da sala de aula, a correria do parque, o barulho dos corredores, o cheiro da lancheira, da cantina, o barulho do apito na quadra no futebol do intervalo; tudo isso que é tão comum, tão presente no dia a dia na escola, foi substituído por encontros virtuais, vídeo aulas, plataformas digitais, comunicações via e-mail e aplicativos.

E a mudança entrou em casa e invadiu a vida das famílias que também, da noite pro dia, passaram a ter que orientar esses estudos, ajudar os filhos a se organizarem nesses novos formatos, que provavelmente estão descobrindo juntos.

Pois é, a sociedade que tem tentado remar contra a maré digital, incentivando seus filhos

a ficarem menos tempo diante das telas dos computadores, tablets e celulares, em redes sociais, jogos on-line, assiste perplexa e ainda sem entender, um movimento contrário que impõe a urgência vital de uma mudança de hábitos.

O novo formato da escola, nesse momento de crise mundial, exige uma compreensão da parte do estudante. Há trabalhos a serem entregues, há o retorno dos professores, há os encontros virtuais. Isso tudo pede também um exercício de autonomia nunca antes visto, em que é necessário ter uma postura de aluno, dentro de sua própria casa. Procure estabelecer uma rotina em casa para que o home-office da família seja preservado e o homeschooling das crianças tenha sucesso. Não precisamos ser radicais e fazer duros decretos domésticos, mas não podemos nos esquecer: "Não estamos de férias!"



E quanto à escola?

Como ela faz falta. Apesar das coisas estarem de uma forma ou de outra sendo continuadas, as tarefas, os conteúdos, e de certo modo, até as aprendizagens, nada se compara com o estar dentro daquele "prédio", sendo parte de um grupo, de um lugar.

Outro valioso tesouro desse tempo, tem sido a convivência em família, todos juntos sem ir a lugar algum, fazendo suas refeições, se ajudando na organização e limpeza da casa, contemplando fins de tarde e amanheceres.

Ouvi alguém dizer assim esses dias: "Não vamos voltar ao normal, pois o normal não era bom, temos que voltar melhores".

Dias melhores virão, aprendizagens melhores acontecerão; estamos nos redescobrimos, nos reinventando, nos revisitando.

Vai ficar tudo bem! Vamos ficar bem!

Adriana Rodrigues Xavier

Pedagoga e Psicopedagoga

(11) 99893-2003 | adriana.xavier@egv.com.br



Entrega pelo Ifood e Uber Eats

CHURRASCARIA

DO 30

RESTAURANTE & CHURRASCARIA



**A LA CARTE • ESPETO • PRATO FEITO
LANCHES & PORÇÕES**



DIREÇÃO DO GRUPO MANACÁS
VENHA NOS VISITAR E CONHECER!!!!

Disk entrega: 11 2690.1724

churrascariadokm30@gmail.com

ALAMEDA TUCA MARG. ROD. RAPOSO TAVARES, 790 | JARDIM DOS IPES - COTIA/SP



Colégio SAMARAH

“Os nossos valores estão alicerçados na transparência e equilíbrio das regras, no fortalecimento dos vínculos de família, dos laços de solidariedade humana e a tolerância em que se assenta a vida social.”

VENHA CONHECER!

MATRÍCULAS ABERTAS!

- Infantil
- Fundamental
- Médio

www.colegiosamarah.com.br
Unidade Granja Viana (11) 4616-0888
Estrada Danúbio, 84 - Cotia
Acesso pelo Km 28,5 ou km 30 da Raposo Tavares
f @Colegiosamarah





Solidariedade Virtual mode on

De divulgação ao pequeno empreendedor às terapias online, brasileiros se mobilizam para ajudar o próximo em meio ao confinamento. Na região, ações ganharam força e adeptos



*Ainda bem que em meio à crise, tem gente que guarda a própria dor no bolso para ajudar o próximo. Orgulho de vocês.
Ass: Equipe Tudo*

“Essas ações são um grande incentivo para que os moradores da região consumam aqui, já que boa parte ainda costumava comprar em outras cidades como São Paulo, por exemplo; a pandemia já está mudando esta realidade”

Roberta Smilari,
publisher da Revista Tudo

A Revista Tudo não ficou fora dessa não. Aliás, foi pioneira no quesito divulgação social em suas plataformas digitais: Facebook, Instagram e App Tudo. Sua equipe disseminou propagandas de dezenas de empreendedores e comércios que ofereceram produtos e serviços nas páginas das redes sociais, como forma de colaborar com o pequeno comerciante neste momento de crise. “Não dá pra gente fechar os olhos para eles, então, optamos por divulgá-los gratuitamente e tivemos uma resposta imediata desta ação; essas iniciativas são um grande incentivo para que os moradores da região consumam aqui, já que boa parte ainda costumava comprar em outras cidades como São Paulo, por exemplo; a pandemia já está mudando esta realidade”, explica a publisher da Revista, Roberta Smilari.

A arrecadação de cestas básicas realizada pelo jornalista Eduardo Soares foi recorde. Em poucos dias ele atingiu a marca de 250 cestas básicas doadas por meio de postagens em seu perfil pessoal no Facebook e ganhou entusiastas por toda a cidade. O objetivo é ajudar famílias que não conseguiram driblar os efeitos da quarentena e estão passando necessidade.

Anônimos ou públicos, pessoas estão esbanjando generosidade enquanto o mundo atravessa um momento difícil para todos. Seja por meio de alimentos, roupas, divulgação ou até mesmo da doação do precioso tempo para bater um papo com um desconhecido que esteja aflito, pode ser transformador ativar o botão da solidariedade e fazer de um momento de aflição uma era de otimismo e esperança.



Eduardo Soares e a arrecadação virtual de mais de 200 cestas básicas



Raphaela Alves bateu um papo com uma desconhecida que estava se sentindo solitária

Assim fez a granjeira Raphaela Alves, que postou sua disponibilidade de ajudar as pessoas que precisassem de ajuda para fazer compras de alimentos e medicamentos. “Recebi a ligação de uma moça que queria apenas conversar um pouco, pois estava se sentindo sozinha”, contou ela.

Outro grupo do Facebook que se destacou foi o Amigas da Granja, que pediu via internet produtos como leite, alimentos, cestas básicas, produtos de higiene e limpeza para serem divididos entre três instituições da região.

O grupo do Facebook “Granjeiras”, que tem mais de 10 mil membros mulheres da região, abriu de forma organizada a possibilidade de empreendedoras divulgarem seus trabalhos. Em sua criação original, e pelo que se diferencia dos demais, o grupo não permite anúncios e promoções em geral, apesar de ser permitido indicar comércios e serviços, fomentando a economia local. “Por conta do contexto, organizamos alguns posts onde as participantes do grupo possam oferecer seus produtos e serviços”, explica sua idealizadora, Stella Wilderom. “Algo que sempre me orgulhou no Granjeiras foi essa coisa de ir além do individual, de ter um senso de comunidade; numa situação extrema como essa, esse DNA tem se mantido e se fortalecido”, completa. Saiba mais: @granjeiras



Sim! Dá para vender em meio à crise



A coach de vendas Paula Miranda, da Assertiva Desenvolvimento Humano, não só tem se adaptado ao momento como teve um olhar generoso para quem tem enxergado o momento com desespero e desânimo.

Apesar de ter todo um conteúdo pago na internet, a profissional tem gerado um conteúdo gratuito com bastante frequência para ajudar os pequenos empreendedores a atravessar a crise com mais otimismo. “A gente tem que se ajudar”, fala.

Paula Miranda está ensinando, gratuitamente, as pessoas a venderem seus produtos e serviços durante a pandemia

Opa! Aproveitamos para pegar com a Paula Miranda dicas infalíveis para você continuar o trabalho em meio a pandemia.

Não suma

Não adianta você sumir e nem esperar passar a crise para você se conectar com o seu cliente. Faça Follow up. Ligue para seu cliente, pergunte como ele está, como está se adaptando a esta nova fase.

Foque no relacionamento

É possível se conectar com o cliente, hoje, por conferências de call (Zoom / Skype). Saiba aquele cafezinho que você gostava de tomar com ele? Continue esse relacionamento via internet.

Tenha um processo de venda

Agora é o momento de você rever seu processo de venda. Todo mundo precisa ter um processo de venda, tanto para o cliente micro às grandes empresas.

TENNIS RANCH

Um espaço atraente e diferenciado para os amantes do tênis com arquitetura inspirada em ranchos rústicos americanos.

Programas Oferecidos:

- Treinamento e encaminhamento para juvenis que pretendem bolsa de estudos em Universidades nos EUA;
- Treinamentos individuais e em grupo para todos os níveis e idades;
- Elaboração de Torneios e Eventos;
- Ranking;
- Locação de Quadras.



Hugo Smilari,
profissional graduado
pela PTR (Professional Tennis
Registry), coordena um preparado
time de profissionais para atender
tenistas de todos os níveis e idades.

 **@tennisranking**

● Tel.: 3406-5786 | ☎ 11 99209-9456
● Estr. do Capuava, 4215 • Granja Viana - Cotia

Saúde mental é parte fundamental para podermos combater o Coronavírus

Solidão, angústia, ansiedade e até mesmo depressão podem ser alguns dos sintomas do confinamento social gerado pela pandemia de Coronavírus que atingiu o Brasil e o mundo. A quarentena é o período de isolamento para evitar a propagação de vírus, e mesmo sendo um dos métodos eficazes para o controle de pandemias, ficar recluso em casa pode ser uma tarefa difícil. Controlar a vontade de ir para a rua e lidar com a ansiedade da “vida caseira” são passos importantes para garantir uma quarentena saudável, conforme aponta a mentora de mulheres e terapeuta, Lu Ortiz, lembrando que para poder cuidar da saúde pública é preciso que cada um cuide da sua saúde mental.

Segundo uma pesquisa da revista The Lancet, os efeitos psicológicos de uma quarentena podem se assemelhar ao de estresse pós-traumático. Além do medo de contrair a doença, outros mo-

A mentora de mulheres e terapeuta Lu Ortiz aconselha que para conseguir suportar o confinamento e a quarentena é preciso dar “estímulos” ao cérebro

tivos que podem gerar ansiedade durante o confinamento são frustração, tédio, suprimidos ou informações inadequados, possíveis perdas financeiras e que, ao sair, não consigam retornar para suas rotinas normais. Para Lu Ortiz, que também é Master Pratictioner em Programação Neurolinguística (PNL), o período mais complicado ainda está por vir. “A primeira semana de reclusão gera um sentimento de férias, de descanso. Na segunda, as rotinas se adaptam ao confinamento e as pessoas começam a encontrar maneiras de ficar em casa. A terceira semana é o ponto crítico, é quando a ficha cai que você não pode sair por motivos de força maior”.

Ela explica que existem técnicas essenciais que podem auxiliar. “É importante não lutarmos contra os sentimentos, certas coisas fogem do nosso controle e devemos focar naquilo que realmente podemos resolver. É preciso entender as emoções e trabalhá-las”, conta a terapeuta, que ainda acrescenta que o ócio pode ser produtivo, ainda que sem a pressão social da criatividade enquanto você está confinado. “O tédio é uma questão de escolha, todos temos coisas nas nossas residências que gostaríamos de fazer e que por algum motivo deixamos de lado. Agora é o período de retomarmos essas atividades”.

Uma das formas de buscar auxílio psicológico durante a quarentena são as redes sociais. Alguns profissionais da área da saúde, terapeutas e psicólogos fazem atendimentos e orientações de forma gratuita em suas redes para auxiliar o público. O importante é entender que a mudança acontece com todo mundo e cada um se adapta de uma forma, à sua maneira. Por isso, é fundamental conversar, pedir ajuda e assimilar toda essa transformação. Afinal, este é um processo coletivo.



Lu Ortiz, Master Practioner PNL, Master em Hipnose e Terapeuta, Palestrante
Instagram @mentoraluortiz

Cultura Online:

nosso jeito de consumir arte mudou!

Nunca a internet e as conexões virtuais fizeram tanto sentido. E quando falamos da cultura que consumimos, sempre envolve sair de casa, sair da rotina, um monte de gente celebrando a alegria.

Mas a recomendação de isolamento não impediu a criação e a celebração das artes. Em todo canto presenciamos iniciativas cheias de criatividade levando música, cinema, teatro, circo e literatura a quem quer que fosse. E olha, com um alcance ainda maior.

As transmissões ao vivo nas redes sociais alcançaram números nunca vistos e os artistas, em geral, estão se reinventando. Sem o calor do público, claro, porém com seu apoio e carinho virtual!

Confira uma seleção de iniciativas e projetos muito interessantes que separamos para vocês ampliarem a mente nesta quarentena.

CINEMA

Estamos vivendo tempos que são comparados, por muitos, aos reais filmes distópicos, um cenário que tem despertado a mobilização do mundo inteiro. Confira alguns deles, que vale assistir e refletir.

Ensaio Sobre a Cegueira (2008)

Baseado no livro de José Saramago, o longa tem direção de Fernando Meirelles.

Numa manhã, uma cidade inteira para de enxergar. Literalmente todas as pessoas ficam cegas, a única que não é afetada pela epidemia é a personagem principal (interpretada brilhantemente por Juliane Moore). Essa mulher, "a mulher do médico", cria diversos mecanismos para ajudar os que estão na penumbra, mas é interrompida pela própria população desesperada e ambiciosa.

A ficção, além de perturbadora e inquietante, remete a temas próprios da humanidade: o medo, o repúdio, o egoísmo. Saramago traz à discussão a forma com que somos movidos pelos nossos interesses pessoais, mesmo que estejamos todos no mesmo barco.

Rua Cloverfield, 10 (2016)

Após um acidente de carro, Michelle (Mary Elizabeth Winstead) acorda num abrigo subterrâneo supostamente resgatada por Howard (John Goodman), um senhor que afirma mantê-la no porão para protegê-la das ameaças do lado de fora, decorrentes de um ataque químico. Michelle não sabe se é vítima de um sequestro ou se o real terror está fora de seu "cativeiro". Rua Cloverfield, 10 é um excelente thriller psicológico que enquadra em tela todo o pânico, tédio e paranoia de estar enclausurado, e te faz questionar a todo momento junto com a personagem: o que assusta mais afinal? Manter-se isolado por tempo indeterminado ou o perigo desconhecido que pode ser ainda pior?

CINEMA



Birdbox (2018)

Igualmente derivado de um livro, dessa vez um best-seller norte-americano, Bird Box é um thriller com produção original Netflix, dirigido por Susanne Bie. A protagonista da trama, Malorie (Sandra Bullock), é uma mulher durona e pouco sociável que descobre estar grávida em meio a acontecimentos de ordem sobrenatural que destruíram o mundo inteiro: uma presença misteriosa leva pessoas ao suicídio. Cinco anos depois, essa sobrevivente e agora seus dois filhos saem em busca de um abrigo seguro. Bird Box é o tipo de filme que deixa você roendo as unhas do começo ao fim. Nele, acompanhamos a história através da experiência sensorial da personagem principal, que sofre com duras perdas e aflições durante o apocalipse, sensações acentuadas pela mixagem de som muito bem trabalhada do filme.

CineMind

Comentários de Eduarda Smilari e Isabella Figueiredo, estudantes de jornalismo responsáveis pelo perfil @cineminders no Instagram.

E DÁ PRA ASSISTIR JUNTO, ONLINE!

A Netflix tem um recurso chamado Netflix Party, onde você consegue, pelo computador, assistir um filme ou série simultaneamente com amigos e familiares. O plugin simula uma noite de cinema com alguém especial a longa distância e além de combinar a reprodução de vídeo, adiciona um bate-papo em grupo para quem for convidado pelo anfitrião conversar.

Demais, né?

Acesse: www.netflixparty.com



MÚSICA E INTERNET

O cantor LIPE, morador da Granja Viana, acaba de lançar a música "Viciado em você", disponível em suas plataformas digitais. O hit fala de como as redes sociais podem ser ilusórias e criar amores platônicos. Apesar de ter apenas 20 anos, LIPE é artista desde cedo, com passagens por propagandas em rádio e TV. Vale conferir! Instagram: @lipe.oficial | Youtube: Lipe Oficial

TOUR VIRTUAL AO MUSEU



Google Arts & Culture, anteriormente chamado Google Art Project, é um site mantido pelo Google em colaboração com museus espalhados por diversos países. Utilizando a tecnologia do Street View, o site oferece visitas virtuais gratuitas a algumas das maiores galerias de arte do mundo. Ao “transitar” pelas galerias, é possível também visualizar imagens em alta resolução de obras selecionadas de cada museu. São mais de 4500 opções de locais para visitar, conhecer e aproveitar.



CRÍTICA DO LIVRO

As doze tribos de Hattie

Cada filho um universo, vasto, inimaginável, desconhecido. Hattie fez muito esforço para salvar seus onze filhos, perdeu dois para a morte, não por ser mais fraca que ela e sim por sucumbir à pobreza que corrói, esfola e mata.

Cada capítulo chegamos perto de uma de suas tribos, um de seus filhos, que lutam com suas vidas cheias de conflitos, buscam saber quem são, descobrem suas preferências sexuais, suas escolhas religiosas, buscam plenitude no casamento, nas drogas, nas desistências da vida, na busca de ser aceito, amado, de sentir-se pertencente ou apenas enlouquecem.

Buscam todos o amor de uma mãe inatingível, que precisou se fazer forte, indiferente ao que julgava pouco para a sobrevivência de seus rebentos.

Esse é um livro que conta a luta sincera de pessoas comuns como eu e você, que buscam um lugar ao mundo ou no mundo de alguém, até que outra geração floresce e junto delas a chance de reiniciar a vida, de poder fazer diferente para continuar buscando a tal plenitude..

Leia, não se arrependerá.

Autor: Ayana Mathis

Editora: Intrínseca

Comentário de Nanci Lourenço

www.temperandoaspalavras.com



Saúde é **TUdo**



Odontologia / Ortoodontia

TOTAL DEN ODONTOLOGIA
Atendemos a todas as necessidades

Dra. Ana Lúcia Lopes
CROSP: 09092
E EQUIPE

Dr. Rodrigo Racca
CROSP: 34766

Dra. Suellen Frassato
CROSP: 08139

Dr. Daniel Zuliani
CROSP: 111031

Tratamento com **invisalign** **Acesso a deficientes** **Estacionamento no local**

11 4617-4610 / 96618-2626 **www.totalden.com.br**
Av. João Paulo Abias 1689, Cj. 3e4 - Jd da Glória

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

DERMOVITA
FÓRMULAS

Av. Prof. Manoel José Pedrosa, 1740 - Cotia - SP
Tel.: 4703-0314 / 4616-8944

Baixe agora o **AppTudo**
com **Cupons de Descontos**,
Guia Comercial e **Conteúdo**
Exclusivo.



Sorriso Da Granja
Prof. Dr. Ricardo Raitz (cir. dentista) mestre e doutor pela USP e sua equipe de 6 especialistas. Tratamento **INTEGRADO** em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortoodontia e todos os tipos de Próteses

The Square Open Mall • Bloco A, sl 318
4612-1721 • **www.sorrisodagranja.com.br**
93800-8655

NOVO NÚMERO DE WHATSAPP
(11) 9.9104-1349

Medicina Oriental e Quiropraxia

J. MELO

Medicina Oriental e Quiropraxia

ESPECIALISTA em DORES e INFLAMAÇÕES
MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA

(11) 97217-8181
Rua José Félix de Oliveira, 2060 | Granja Viana - Cotia/SP



Anuncie aqui:
4617-4873

em revista **TUdo**

Aparelhos Auditivos

CENTRO AUDITIVO ESTILO DE VIDA

Aparelhos auditivos das melhores marcas e excelentes profissionais. Todos os acessórios, assistência técnica para todas as marcas. Atendimento com horário marcado e domicílio.

Open Mall The Square - Raposo Tavares, Km 22 - sl. 102, Bloco C
Tel: 4702.6262 - 98233.9959 | **www.centroauditivostilodevida.com.br**

Vacinas

VacinVille
Clínica de Vacinas Alphaville

A primeira clínica especializada em vacinas de Alphaville.

Novidade: Coleta de Sangue

Realidade virtual

Vacina sem dor

RESPONSÁVEL TÉCNICA: DRª. LILIAN ZABITO | PEDIATRA | CRM 08.573 SP

FACEBOOK.COM/VACINVILLE | INSTAGRAM: @VACINVILLE | WWW.VACINVILLE.COM.BR
TELEFONES: UNID. MEDICINA: 11.4191.9141 | GRANJA VIANA: 11.2898.8088

Clínica

dg doutores da granja

João Paulo Lian Branco Martins
CRM 08.57423
Psiquiatria, Psicanálise

Fernanda Erci S. Bauer
CRM 08.01041
Ginecologia e Obstetrícia

André Minchillo
CRM 08.11004
Cirurgia Geral e Esclerose de Varizes

Claudia Zanetti Moura
CRM 08.00170
Neurologia Clínica

Luciana Giusti
CRM 08.01006
Infecologia

Maria Fernanda Lago
CRM 08.01006
Dermatologia Clínica e Cirúrgica, Laser e Medicina Estética

Claudio Lepera
CRM 08.01006
Ortopedia, Traumatologia e Medicina Esportiva

Guadalupe Pippa
CRM 08.01006
Reumatologia

Dennis Smith
CRM 08.01006
Fisioterapia Esportiva, Ortopédica e Prevenção de lesões

Sandra Elisa Gonçalves
CRM 08.01006
Nutrologia, Fitoterapia e Nutrição Clínica

Patricia Aragão Morello
CRM 08.01006
Psicologia Clínica e Orientação Vocacional

Avenida São Camilo, 980
Granja Viana - Cotia
Centro Comercial Granjardim

Fones: 4702 0626 / 4777 9333
www.doutoresdagranja.com.br

Oftalmologia

Dr. Alexandre Katsumi Onici

Clinica Oftalmológica
Dr. Alexandre Katsumi Onici
CRM 80064 - Especialista em catarata, tumores oculares e plástica ocular

Rodovia Raposo Tavares, Km 22 - THE SQUARE
Bloco C - sala 302 - Granja Viana - Cotia
Fones: 2898-9731/2898-9732

JUNIOR EXPRESS MOTOBOY



Transporte de malotes e pequenos volumes.

Bancos e transporte, deixe conosco.

Sua entrega ou retirada com preço justo!

Agora também com furgão entrega ou retirada com preço justo!

4612-8980 / 4262-1987

www.juniorexpress.com.br

juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone



Flavia Selman
Fotografia



Esse rostinho que já está ficando super conhecido na Granja pelas coberturas fotográficas em eventos e festas, começou sua carreira artística muito antes disso.

Desde criança a Flavia sempre teve um dom especial para desenhar e ilustrar. Especializou-se em Artes Plásticas na Escola Panamericana de Arte, onde sua carreira começou.

Tem uma sensibilidade e delicadeza para transformar fotografias de pessoas e animais em lindos desenhos, coloridos e preto e branco. Talvez por isso, mais tarde a fotografia veio para complementar essa natureza artística.

Quer conhecer um pouquinho mais do trabalho da Flavia?

Tel: (11) 99486-8025



@flaviaselmanphoto

/photoflaviaselman



- CABELO
- TRATAMENTOS / QUÍMICAS
- MANICURE E PEDICURE
- DESIGNER DE SOBRANCELHA
- DEPILAÇÃO
- PODOLOGIA

Agende o
Seu horário

☎ 11 4551-8126

📞 11 97491-2622

Rua Monet, 272 Horizontal Park • Granja Viana



Websites Responsivos

Granja Viana - (11) 4169-1310 ou 98180-6673

Estevan Matheus

Atendemos:

Granja Viana, Colia, Vargem Grande Paulista, São Paulo

www.upwebsites.net

NoteBooks
Tablets
Celulares
Smartphones



Advogados



ARTEIRO GARGIULO
ADVOGADOS

- Cível
- Empresarial
- Tributário
- Trabalhista
- Previdenciário
- Imobiliário
- Contratos
- Consumidor
- Família e Sucessões



HÁ MAIS DE
15 ANOS NA
GRANJA VIANA

R. José Félix de
Oliveira, 834, sala 2
(11) 4702-3024
advocaciaag.com.br



Marcas & Patentes

Marcas • Patentes • Software
Nome de Domínio Direito Autoral • Franquia
Nome Empresarial • Contencioso • Contratos
entre outras proteções no Brasil e exterior.

Av. das Acácias, 335 – Jd. da Glória, Cotia-SP
(11) 4617-9810 / (11) 97539-6527
pamarcas@pamarcas.com.br • www.pamarcas.com.br
Representantes em Sorocaba-SP e Ribeirão Preto-SP
Face, Instagram e LinkedIn.

MONICA HOPFGARTNER
ADVOGADA CÍVEL, TRABALHISTA
E FAMÍLIA
11.99712-0101



Rua dos Manacás 340 - Granja Viana / SP
www.monicahopfgartner.adv.br

Advocacia

Paulo Sergio Gomes Alonso

Cível • Empresarial • Tributário
Consumidor • Responsabilidade Civil
Contratos • Família • Sucessões

PSGA
ADVOCACIA

(11) 4551-6710
paulo.alonso@psga.adv.br
www.psga.adv.br



PERSONALIZAMOS DO SEU JEITO,
SEM QUANTIDADE MÍNIMA

**PAPELARIA • RÓTULOS • BRINDES
BANNERS • ADESIVOS • FESTAS
IDENTIDADE VISUAL**

11 4551-8520 | 97660-3175 | CONTATO@HGCGRAFICA.COM.BR

SUCESSO E FRACASSO: esses dois grandes impostores

Dia desses, inquietos, voláteis e impactantes dias de 2020, reli uma micro biografia do empresário Octavio Frias de Oliveira, publisher do Grupo Folha. Morto aos 94 anos, em abril de 2007, não posso deixar de lembrar, para constrangimento de muitos e aí me incluo, que um dos protagonistas da modernização da mídia brasileira no século passado manteve-se ativo profissionalmente até o fim de 2006.

Aprendi com meu mestre o quanto pode ser valioso estudar a trajetória de homens como o empresário Frias. Na verdade, qualquer percurso humano é digno de aprendizado. Nestes momentos de reflexão e estudo da vida alheia, sempre somos tentados a descobrir a fórmula do sucesso, ou no mínimo desvendar como evitar o fracasso. De maneira tola, em nossos frequentes sonhos infantis, perseguimos o ideal do sucesso permanente e do fracasso erradicado. É preciso desconfiar que nada nesta vida é tão descontínuo quanto o sucesso.

Frias foi mais longe. Citando o poema "Se", de autoria do poeta britânico Rudyard Kipling, ele provocou: "O sucesso e o fracasso são dois grandes impostores". Ouvir isso da boca de um homem que construiu um dos maiores impérios da mídia brasileira é tanto perturbador quanto pedagógico. Ah! E para que eu e você – destemido leitor – não desanimesmos, o publisher do Grupo Folha iniciou a história dessa empresa três anos após ter completado metade de sua vida. Era, naquela altura, já um cinquentão.

Neste exato instante cruza o meu espírito a bela palavra equanimidade, que significa, numa tradução livre, igualdade de alma tanto no fracasso quanto no sucesso. Era dessa palavra que eu precisava! Ser equânime é não dar crédito a esses dois 'um-sete-um' (do artigo 171 do Código Penal, referente a estelionato), mais conhecidos como os irmãos fracasso e sucesso. E não dar crédito, não é deixar de ter metas claras e objetivas e fazer tudo o que estiver ao seu alcance, colocando o melhor de si em cada palavra, cada ato, projeto ou tomada de decisão. Tampouco é colocar de lado virtudes como disciplina, planejamento, auto-aperfeiçoamento, esperança e fé no seu taco, para não estender a lista.

Ser equânime é aquele que não se deixa abater quando o fundo do poço já está à vista e, de fracasso em fracasso, pois muitas vezes é essa condição que a vida nos impõe, jamais perde o entusiasmo. Ser equânime é aquele que quando o sucesso lhe sorri, ele sorri de volta, lembrando que no dia seguinte o sorriso pode não estar mais lá. O ator Marlon Brando foi um exímio frequentador desses dois opostos e nos ensina: "Um excesso de êxito pode arruinar um homem tão irremediavelmente quanto um excesso de fracasso".

A trama da vida é feita de fios sombrios e luminosos. Cabe a nós a tarefa de tecê-los com sucesso.

“A alma mais forte e mais bem constituída é aquela que os sucessos não orgulham e os revezes não abatem.”

Plutarco

Fernando Vianna é instrutor de Meditação e Revitalização Integral. É consultor de I Ching, palestrante e realiza consultoria e treinamento em aperfeiçoamento pessoal.
ferseth@gmail.com

Nunca estivemos tão online, tão conectados.

O isolamento nos levou a buscar informações e entretenimento. Os celulares se tornaram tão importantes quanto as medidas de higiene.

Para distrair, informar e, principalmente, para se manter em contato com quem a gente ama.



Somente no mês de março tivemos quase **100 publicações** em nossas redes, sem contar as quase **200 matérias** no APPTUDO.

Mas mais do que isso, que pra gente sempre é motivo de orgulho, criamos uma rede de conexão e apoio à nossa comunidade nesta quarentena.

Divulgamos gratuitamente serviços online e delivery da nossa região e criamos um produto especialmente para ajudar os empresários, com um pacote de marketing digital utilizando os serviços da TUDO.

E a nossa rede só cresce!

Tivemos quase 10 mil acessos ao APPTUDO em março.

E só no Instagram foram cerca de 60 mil contas alcançadas com as publicações.

No Facebook o número chega a 30 mil contas.

Ou seja, nosso conteúdo é relevante e informativo, leva notícias e entretenimento e, cada vez mais, agrega e transforma essa comunidade. Obrigada a cada um de vocês que faz essa roda girar! Em tempos cheios de incertezas como estes que estamos vivendo, faz toda a diferença ter com quem contar!

APPTUDO disponível gratuitamente pela Appstore e Googleplay ou através do site **www.apptudo.com.br**

Além das notícias fresquinhas e de um visual super clean e fácil de navegar.

Baixe o Apptudo, é grátis!



/revistatudo2012



@tudoemrevista

Nova Linha

BERLINER.

por ColetivoCriativo



Do encontro entre os profissionais parceiros e nosso grupo de designers na capital alemã, nasce Berliner, uma combinação de pedra natural e concreto interpretados em porcelanato.

A visão plural sobre a cidade de Berlim dá origem a uma nova superfície, com multitexturas, cores e assimetrias em mosaicos, que faz parte da coleção Unlimited Portobello 2020.

Berliner é para a casa toda e para todas as casas.

Um lançamento exclusivo que você só encontra nas lojas Portobello Shop!



Granja Vianna - Rodovia Raposo Tavares - Km 22,5 / Mezanino - (11) 4613.4666
The Square Open Mall - Granja Viana


OPEN MALL
THE SQUARE


Polo
GRANJA VIANNA
Mais do que uma loja, um estilo de vida.

Portobello
shop



LANÇAMENTO

Lago dos Pássares

TUDO EM UM SÓ LUGAR

INVISTA NO
MELHOR
PARA A SUA
FAMÍLIA



4 PISCINAS
DESCOBERTAS
1 PISCINA INFANTIL
COBERTA E AQUECIDA
LANCHONETE NA
ÁREA DE PISCINAS

**AMBULÂNCIA
EXCLUSIVA**

DO EMPREENDIMENTO
PARA SITUAÇÕES
DE EMERGÊNCIA



SEGURANÇA

24H



LOTES A PARTIR DE

200m²

PEQUENO SINAL E
PARCELAS A PARTIR DE

787,00



**A MAIOR E MELHOR
ÁREA DE LAZER
E CONVIVÊNCIA**

UM LOTEAMENTO CERCADO DE
MUITO VERDE E TRANQUILIDADE



Salão de jogos
e salão de festas



Gourmet área: cozinha
espaçosa, equipada
e com forno de pizza

Imagens meramente ilustrativas



DIGITE NO WAZE: AV. IVO MÁRIO ISAAC PIRES, 1.777 - ESTRADA DE CAUCAIA DO ALTO (PLANTÃO DE VENDAS) | **INFORMAÇÕES: 96415-3910**

Realização:



Coordenação:



LOTEAMENTO LOCALIZADO NA
ESTRADA DOS PEREIRAS, 3.000
(BAIRRO DOS PEREIRAS - COTIA)

LATIM