TUdo em revista
127

Gastronomia
Aqueça os seus dias

Guia Pet
O melhor para os filhos de 4 patas

Cuide-se
Transtornos pandêmicos

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Salvando o Planeta e a Política

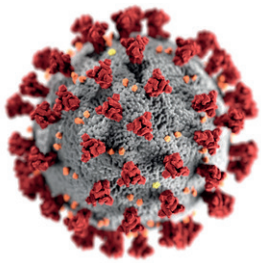
Felipe Becari

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

Disponível na App Store

DISPONÍVEL NA Google play

Ano 10 | Edição 127 • JULHO/21 - Distribuição: Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita



Exame mostra o nível de imunidade ao Coronavírus



Teste de Anticorpos Neutralizantes para SARS-COV-2 consegue verificar grau de imunização em pacientes que se recuperaram da doença ou que tomaram a vacina contra o novo coronavírus.

A Transduson passa a oferecer o Teste de Anticorpos Neutralizantes para SARS-COV-2, com resultado em apenas 24 horas. O laboratório é um centro de diagnóstico completo e avançado, há 30 anos na Zona Oeste de São Paulo, dispõe de tecnologia de última geração, profissionais altamente qualificados e atendimento humanizado.

Esse novo exame torna possível a contagem de anticorpos em pacientes que se recuperaram da doença ou que tomaram a vacina contra o novo coronavírus. Quanto maior a quantidade de anticorpos, melhor é o prognóstico.

"O grande diferencial do novo exame é a capacidade de detectar os anticorpos que de fato neutralizam o vírus, ao passo em que os demais testes de Covid-19 até então criados são sensíveis apenas para verificar um eventual contato prévio do paciente com o coronavírus. O grau de sensibilidade do novo teste alcança o índice de 90% e a especificidade é de 100%. O resultado é rápido, liberado em um dia útil", explicou a Dra. Francine Gimenez Goes, biomédica da equipe Transduson.

A Dra. Francine, ainda acrescentou: "Em função desse seu perfil, o Teste de Anticorpos Neutralizantes para SARS-COV-2 está também contribuindo com a compreensão do grau de eficácia de cada vacina".

Já aprovado pelo FDA nos Estados Unidos e pela Anvisa no Brasil, o recém-chegado teste analisa a capacidade dos anticorpos bloquearem a ligação da proteína do novo coronavírus com o seu respectivo receptor nas células humanas. Essa conexão aconteceria entre a espícula do vírus conhecida como Spike e a proteína da célula humana denominada ACE2. De acordo com o conhecimento da ciência, o impedimento dessa conexão é justamente o que possibilita a imunidade do organismo frente ao vírus.

O Teste de Anticorpos Neutralizantes para SARS-COV-2 é realizado através de amostra de sangue venoso do paciente e não exige pedido médico. Na Transduson, a análise é feita com base na metodologia de Quimioluminescência Amplificada e o resultado informa a percentagem de inibição do vírus.



TRANSDUSON MEDICINA DIAGNÓSTICA AVANÇADA
30 anos de tradição na Zona Oeste. Um centro de diagnósticos completo e moderno em Carapicuíba e Alphaville.

Informações e agendamentos:
(11) 4185-8595 | 11 2222-113011
UNIDADE CARAPICUÍBA
R. Corifeu de Azevedo Marques, 209 - Centro, Carapicuíba - SP
UNIDADE ALPHAVILLE
Alameda Araguaia, 943 - Alphaville Industrial, Barueri - SP
www.transduson.com.br

TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada 30 anos

PUBLIEDITORIAL

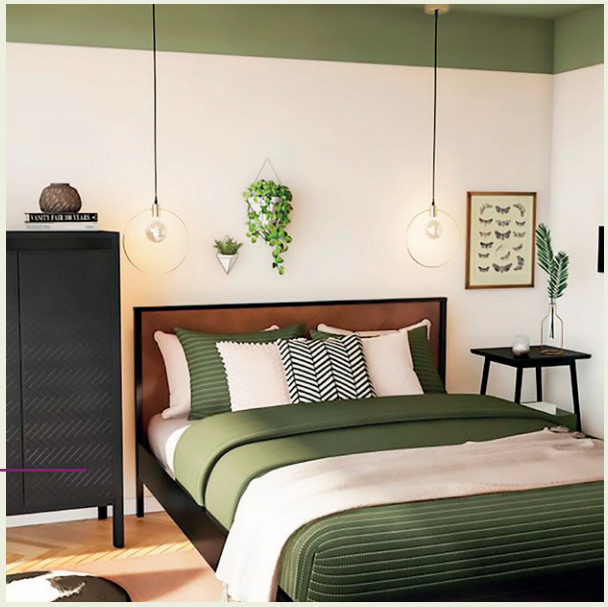
OUTLET PIMA

A Pima Outlet vai ganhar um novo espaço!

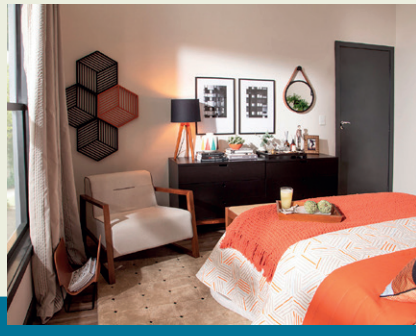
UMA LOJA COM MUITO MAIS ESPAÇO, LINDA E COM UM ESTOQUE LOTADO!!!!!

Tudo a pronta entrega e TUDO com 50% de Off em até 10X no cartão de crédito!









imagens ilustrativas Tok & Stok

Av. São Camilo, 1096
Em frente ao posto Shell
Estacionamento no local
@pimaoutletgranja
Tel: 11 94007-6001

editorial

Quantos acontecimentos até aqui.

Apesar da pandemia, do isolamento e de uma doença que ainda nos assola com suas variantes, a vacinação nos traz a esperança de que dias alegres se aproximam!

Enquanto isso, a vida acontece lá fora num ritmo assustadoramente rápido.

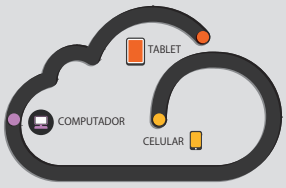
Chegamos em julho e, em meio às noites geladas de inverno, notícias quentes recheiam as páginas da nossa edição. Felipe Becari é uma delas. Um dos vereadores mais bem votados do Brasil, protetor da causa animal, abre sua vida e compartilha a solidão que é ser um protetor no Brasil, onde ainda é tímido o olhar do poder público para os nosso bichos.

Seja com as receitas saborosas de sopas e caldos ou prevenindo a mente de doenças comuns relacionadas à crise pandêmica, a Tudo prova que aquecer o coração ainda é o melhor caminho para se viver bem e feliz.

Aproveite o inverno para ajudar quem precisa.

Boa leitura!

Roberta Martinelli



ESPAÇO DO LEITOR

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

A cidade de Cotia foi a primeira a abrir cadastro para vacinação de 40 anos ou mais. O prefeito Rogério Franco anunciou em suas redes dia 16 de junho, porém, foi quase impossível fazer o agendamento online ou conseguir falar nos números divulgados. Muitas pessoas conseguiram agendar e se vacinar, porém, muitas não conseguiram sequer abrir o site.



@yoginivegana
Consegui fazer o cadastro de madrugada. Em horário comercial tem muita gente tentando acessar e o sistema trava.

@alineraszeja
Meu esposo não conseguiu marcar nem pelo site, nem por telefone. Por telefone foi informado que estavam sobrecarregados e não podiam fazer nada.

MOMENTO TUDO:

Dia 13 de junho perdemos o granjeiro e produtor de eventos Felipe Paltronieri. Consagrado por produzir grandes eventos pelo Brasil, Felipe deixa o pai Toninho Paltronieri, as irmãs, os sobrinhos e uma legião de amigos e admiradores que lamentaram sua morte.



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

revistatudo.com.br
contato@revistatudo.com
facebook.com/revistatudo2012
@tudoemrevista

Gastronomia 06

Caldos e sopas para esquentar as noites frias

Cuide-se 12

Doenças pandêmicas que abalam o psicológico

Capa 18

Felipe Becari e os desafios de ser um protetor da causa animal

Cultura 32

Férias! O que fazer com a criançada (sem sair de casa). Ainda estamos em meio a uma pandemia.

Expediente

Publisher e Diretora Executiva
Roberta Smilari
roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo
Mariana Marçal
conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável - Mariana Marçal
MTB: 49094/SP

Direção de Arte
Andressa Pirschner/*Editora Seta*

Fotografia
Flavia Selman
Tel: 99486-8025

Foto de Capa - Flavia Selman

Fotos complementares - Depositphotos, Freepick e Pexels

Comercial
Daniela Morrone Seidel
daniela@revistatudo.com

Webmaster - *Estevan Matheus*
web@revistatudo.com

A Revista TUdo é uma publicação da Editora Tudo:
***Tel:* 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, Vila S. Francisco, Alphaville e Aldeia da Serra.*

revistatudo.com.br

/revistatudo2012
@revistatudo

@tudoemrevista

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

Disponível na App Store

Disponível na Google play



Quero que você,



me aqueça nesse inverno

O inverno começou às 0h32 do dia 21 de junho e, como previsto, não deverá apresentar fenômenos atípicos em relação à média histórica no estado de São Paulo. A estação será marcada pelo que se chama de neutralidade climática, ou seja, sem efeito dos fenômenos El Niño ou La Niña.

No entanto, a expectativa é que os paulistas enfrentem duas ondas de frio intenso, uma na segunda quinzena de julho e um segundo evento, ainda mais forte, na primeira semana de agosto, que manterá as temperaturas abaixo dos 10°C na maior parte do estado, inclusive na capital.

Para te dar uma força nos dias mais gelados, escolhemos a dedo opções de caldos e sopas para que você enfrente o frio deste inverno com sabor, memória afetiva e criatividade.

A família toda agradece!



COM SABOR DE VÓ
SOPA DE MANDIOCA E COSTELA

Ingredientes:

- 1kg de costela bovina desossada em pedaços
- 3 dentes de alho picados
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 4 colheres (sopa) de azeite
- 2 cebolas picadas
- 4 tomates picados
- 2 cubos de caldo de carne
- 800g de mandioca em pedaços
- Cheiro-verde picado para polvilhar

Modo de preparo: tempere a costela com o alho, sal e pimenta. Aqueça uma panela de pressão com o azeite, em fogo alto, adicione a costela e frite até dourar. Acrescente a cebola, o tomate, o caldo de carne e refogue por 3 minutos. Cubra com água, tampe a panela e cozinhe, em fogo médio, por 30 minutos depois de iniciada a pressão. Desligue, espere sair toda a pressão e abra a panela. Retire a costela com uma escumadeira, desfie com ajuda de um garfo e reserve.

Na panela de pressão, adicione a mandioca e cubra com mais água, se for necessário. Tampe e cozinhe, em fogo médio, por 25 minutos depois de iniciada a pressão. Desligue o fogo, espere sair toda a pressão e abra a panela. Coloque a costela desfiada na panela de pressão, tempere com sal, pimenta e volte ao fogo por mais 3 minutos. Transfira para uma sopeira, polvilhe com cheiro-verde e sirva.





PARA IMPRESSIONAR
SOPA THAI

Ingredientes:

- 600ml de caldo de galinha natural
- 2 saquinhos de chá de erva-cidreira (melhor ainda se usar capim-santo fresco)
- 400 ml de leite de coco
- 200 g de filé de frango cortado em cubinhos
- 1/2 xícara (chá) de cogumelos-de-paris cortados em fatias
- 1 pimenta dedo-de-moça
- 1 colher (sopa) de gengibre picado ou ralado
- 1/4 xícara (chá) de suco de limão
- 1 talo de cebolinha cortado em rodelinhas
- 10 folhas de coentro rasgadas com as mãos



Com uma equipe de atendimento qualificada e instalações modernas, oferecemos aos clientes, pacientes e amigos a cordialidade o conforto e a confiança para o seu bem estar e a sua família.

REALIZAMOS EXAMES NAS ÁREAS:
*hematologia
*bioquímica
*parasitologia
*citologia
*urinálise
*imunologia
*hormônios
*microbiologia
*anatomia
*patológica
*toxicológico e outros

Santa Clara
Laboratório Médico

TECNLOGIA E PRECISÃO COM EXCELÊNCIA DE ATENDIMENTO PARA VOCÊ.

Exame de Covid-19
PREÇOS E CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS.

Acesse: **santaclaralab.com.br**

Cotia
Rua Benedito Lemos Leite, 61
(11) 97437-8159

Vargem Grande Paulista
Av. Tancredo Neves, 680,
(11) 97473-1729

Itapevi
Rua Agostinho Ferreira Campos, 71
(11) 97460-2007

Modo de preparo: leve ao fogo alto uma panela média com o caldo de galinha. Quando ferver, junte os saquinhos de chá, ou a erva fresca, desligue o fogo e tampe a panela. Corte os ingredientes conforme pedidos na receita. Frango em cubinhos, cogumelos em fatias etc. Atenção para a pimenta: corte na metade, no sentido do comprimento; com a ponta da faca, raspe as sementes e descarte; corte as metades em tirinhas finas, na diagonal. (As sementinhas em contato com a pele podem causar queimaduras, por isso, em seguida, lave bem as mãos e os utensílios usados.) Retire os saquinhos de chá da panela, acrescente o leite de coco, o gengibre e ligue o fogo alto. Assim que ferver, abaixe o fogo para médio, junte os cubinhos de frango, os cogumelos, a pimenta, e deixe cozinhar por 5 minutos. O suco de limão e as ervas frescas (cebolinha e coentro) são acrescentados na hora de servir. Sirva bem quente.

SOPA THAI



CALDO FUNCIONAL
Sopa de couve-flor com cebolinha (ótima para reduzir inflamações)

Ingredientes:
- ½ unidade de couve-flor
- 300 ml de água
- ½ maço de cebolinha picada
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- sal a gosto

Modo de preparo: em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a couve-flor, mexa por uns instantes e adicione a água. Bata no liquidificador. Adicione o sal neste momento. Retorne tudo a panela com o cheiro verde, mexa por uns instantes e desligue o fogo.



PARA ESQUENTAR
Sopa de feijão com bacon e macarrão

Ingredientes:
- 2 xícaras (chá) de feijão-carioca
- 2 folhas de louro
- 8 xícaras (chá) de água
- 1 cubo de caldo de carne
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 300g de bacon em cubos
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- 1 xícara (chá) de macarrão ave maria
- Sal, pimenta-do-reino e cebolinha picada a gosto
- Bacon frito em cubos para polvilhar

Modo de preparo: Coloque o feijão em uma panela de pressão com o louro, cubra com a água e tampe. Cozinhe por 25 minutos em fogo baixo, após iniciada a pressão. Desligue, deixe a pressão sair naturalmente e abra a panela. Deixe esfriar e bata metade do feijão no liquidificador com o caldo do cozimento e o caldo de carne até formar um creme. Reserve. Aqueça uma panela com o óleo, em fogo médio, e frite o bacon até dourar. Junte a cebola, o alho, a pimenta e refogue por 3 minutos. Junte o feijão batido, o feijão sem bater, o macarrão e mais água, se necessário. Tempere com sal, pimenta, cebolinha e cozinhe até o macarrão ficar al dente. Transfira para canecas, decore com bacon, cebolinha e sirva em seguida.



PARA IMPRESSIONAR
Capeletti em Brodo da Massas Ricci

Ingredientes:
- 4 dentes de alho picados em lâminas finas
- 1 a 2 colheres (sopa) azeite
- 1 colher de sobremesa rasa de colorau
- 250 grs de Capeletti (frango ou carne) da **Massas Ricci**
- 500 ml de caldo de frango, ou carne ou legumes

Modo de preparo: Em uma panela e fogo médio, coloque um fio de azeite e 4 a 5 dentes de alho picados ou amassados; deixe o alho amarelar, não deixe dourar, apenas uma leve amarelada; 2 minutos é o suficiente, senão, ele fica forte e pode amargar o brodo. Coloque 1 colher de sobremesa rasa de colorau em pó, termine de dourar o alho junto com o colorau (+ 30 segundos apenas); acrescente a massa fresca do capeletti. Junte o caldo. Deixe ferver por cerca de 5 minutos ou até que o macarrão esteja al dente. Polvilhe cebolinha picada. Sirva imediatamente com torradinhas.



Como os pais podem ajudar os filhos a não abusarem do uso da tecnologia durante a pandemia

Especialista orienta sobre os principais aspectos que envolvem o tempo de uso de celulares, computadores, tablets e videogames.

Com a pandemia e o distanciamento social prolongado, os dispositivos digitais se transformaram nos principais aliados das famílias e das escolas, tanto para diversão como para os estudos e trabalho. Com uma maior permanência em casa, os jovens e as crianças também passaram a ficar mais tempo na frente de telas e câmeras, tanto para as aulas como para games, redes sociais ou aplicativos de conversas pela internet.

Para falar mais sobre o tema, o professor de Tecnologia, Jorge Farias, analisa aspectos importantes e tira algumas dúvidas:

Como os pais podem orientar as crianças e adolescentes a dosarem o tempo que utilizam os dispositivos digitais para os estudos e diversão, de forma equilibrada e saudável?

JF: Primeiro, precisam conhecer bem as necessidades digitais escolares dos filhos, como a participação nas aulas remotas, projetos e lições de casa. Essa demanda dará uma noção do tempo que os filhos precisam para supri-la no ambiente virtual, evitando equívocos na limitação de tempo de uso. Depois, conhecer seu lazer virtual e, se possível, até se divertirem juntos! Então, conhecendo essa rotina, os pais devem lembrar da importância da convivência em família, sugerindo outras atividades off-line, como jogos de tabuleiro, caminhadas e passeios (considerando as restrições sanitárias), leitura de livros do interesse dos filhos, culinária caseira etc. A chave para o equilíbrio é participar ativamente da rotina e ter sugestões de rotinas "desplugadas".

Quais os aspectos positivos e negativos que envolvem os recursos tecnológicos durante a quarentena, incluindo o desenvolvimento social, a saúde mental e a questão da segurança digital das crianças e jovens?

Positivos: os recursos tecnológicos possibilitaram manter o acesso aos conteúdos escolares e a comunicação constante com professores, colegas de sala e familiares, evitando um lapso de aprendizagem e diminuindo o distanciamento social e o isolamento, que podem gerar sentimentos como tristeza, tédio e solidão. Outro ponto positivo é a percepção de que esses recursos, como o celular, são grandes aliados da educação quando direcionados para o uso pedagógico e mediados pela família e escola. Também evidenciaram ferramentas digitais até então pouco utilizadas, como salas virtuais e plataformas educacionais, ou que não têm cunho pedagógico mas podem ser adaptadas ao uso escolar, como redes sociais e jogos online, agregando recursos e criatividade no repertório de aprendizagem e aumentando as habilidades digitais tanto dos alunos quanto dos professores e das famílias.

Negativos: o aumento no tempo de uso desses recursos, sem mediação e pausas, pode trazer malefícios à saúde, como cansaço nos olhos, dores de cabeça e na coluna, sedentarismo e menor convivência familiar. Além disso, as crianças e adolescentes ficam mais expostos no ambiente virtual e, sem o acompanhamento familiar, podem ser vítimas de situações desagradáveis, como cyberbullying, phishing (exposição de dados pessoais) e desafios online com tarefas prejudiciais à saúde. O uso dos recursos tecnológicos por crianças e adolescentes deve estar sempre atrelado à mediação da família e da escola, que garantirão o cultivo de hábitos virtuais saudáveis e a segurança digital.

RIOBRANCO | Colégio

Unidade Granja Vianna
Tels.: (11) 4613-8579 e 4613-8580
(11) 99897-6808
Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia- SP
atendimentogv@crb.g12.br
www.crb.g12.br
/colegioriobrancosp
@colegioriobrancosp

Jorge Farias é professor de Tecnologia, Letramento Digital e Cultura Maker do Colégio Rio Branco. Psicopedagogo, pedagogo e graduado em Sistemas de Informação. Especialista em Ensino Híbrido e em Tendências Emergentes em Educação pela Tampere University of Applied Sciences (TAMK), da Finlândia. É um Educador Google - certificado pela Google for Education.



Linha de FRENTE

Adriana Xavier - Pedagoga e Psicopedagoga
adrianadz73@hotmail.com

"Na rua, na chuva, na fazenda ou numa casinha de sapê", como diz a canção, cada um ao seu modo, realidade, olhar, tem vivido essa pandemia...

Nós nos deitamos ao fim do longo dia e quase sempre nos levantamos no dia seguinte portando uma fagulha incandescente, que apesar de pequena, costuma ser tão forte, capaz de aquecer e reacender a esperança. Sim, vivemos um dia de cada vez, e em cada um deles, suportamos toda a transitoriedade desse tempo em que nossas agendas são preenchidas a lápis.

E nesse tempo, temos falado muito sobre linha de frente, e sim, de fato, quantas frentes temos em nossa sociedade; serviços e pessoas a postos, faça chuva ou faça sol, tornando nossas vidas possíveis, afinal, nós continuamos comprando pão todo os dias, colocando combustível no carro, o lixo pra fora, indo ao médico, dentista, hospital, veterinário... são tantos e tantos organismos funcionando. Contudo e com todo o respeito, eu peço licença a todos eles para falar de uma outra frente. Aquela que vivencia uma batalha todos os dias contra os monstros, dragões perigosos que cospem fogo, lobos devoradores de meninas indefesas, bandidos malvados que invadem as casas e tantas outras ameaças.

Os que pertencem a essa linha de frente não perdem o sono pensando no amanhã, aliás, sabem dormir e se têm algo incomodando, se aparece o medo do monstro que vive embaixo da cama, tem sempre o ursinho para abraçar e tudo quase sempre fica bem.

Essa "gente" grata pela vida, só quer estar junta, se relacionar, se encantar, elaborar, compreender o mundo, a si e aos outros.

Sim, as crianças, nossas crianças, sempre as crianças! Desbravadoras de uma nova geração que se apresenta agora para ensinar-nos que tudo pode seguir e que a vida está aí para ser vivida. E a escola, no chão de terra ou na nuvem, como um castelo do Olimpo, tem sido mais do que nunca, a interlocutora, o continente que vai tornar possível essa presença dinâmica e provocadora diante da vida.





Ora aqui, ora ali, dias vêm e vão, fecha aquilo hoje, abre ou reabre amanhã, tira a máscara, coloca a nova, troca, guarda, passa álcool; não dá mais para emprestar o brinquedo, experimentar o lanche do amigo, não dá... e tudo bem.

Apesar de tudo isso, nossos pequenos peregrinos, caminhantes, andam de mãos dadas com a tolerância, a resiliência, com a esperança, com a fé, com a coragem, sem presunção, mas com toda tranquilidade de quem sabe por onde vai, e seguem empunhando a bandeira da revolução. Sim, eles querem revolucionar e possuem uma "arma" altamente poderosa e potente, que dialoga com esse mundo e o transvê por meio da imaginação, como diz o poeta:

"O olho vê, a lembrança revê e a imaginação transvê. É preciso transver o mundo" – Manoel de Barros

E esse instrumento bélico é o brincar. Cortante, esmagador, inflamável, atômico; mantém vivos esses soldados e também aqueles que os cercam, com uma força imensa.

O psicanalista inglês, Donald Winnicot, que trabalhou com crianças após a segunda guerra mundial, seriamente transtornadas por afastamento de suas famílias em situações de evacuação das casas, em sua obra "O Brincar e a Realidade", fala da criatividade e da espontaneidade que são nutridas por meio da brincadeira; isso não só em se tratando das crianças, mas também dos adultos. Estamos falando de leveza, do quanto a vida pode valer a pena.

Vamos brincar!

Deixem os meninos e as meninas brincarem.

Brincar é um ato de resistência!

Inspire-se! Assista a dois mestres no assunto, Renata Meirelles e Severino Antonio no Café Filosófico, falando sobre a importância do brincar!

https://www.youtube.com/watch?v=tc136kE-bQc





Brasil em pandemia: por que não conseguimos prevenir doenças psíquicas?

A desassistência pública em saúde mental

Talvez você não tenha sofrido isso na pele, mas a pandemia se soma a um cenário de desassistência pública em saúde mental.

Depressão

Transtorno mental comum, que atinge cerca de 10% da população mundial. Diferentemente do sentimento passageiro de tristeza, a depressão é diagnosticada quando o paciente permanece com ao menos dois dos seguintes sintomas por mais de duas semanas:

- Apatia;
- Falta de energia;
- Problemas de autoestima;
- Sentimento de culpa;
- Problemas de atenção e concentração;
- Perda da libido;
- Irritabilidade e ansiedade;
- Pensamentos de morte ou suicídio;
- Alterações no sono (insônia ou sonolência excessiva);
- Alterações para mais ou para menos no apetite.

Transtorno de Ansiedade

A ansiedade, por si, é um sentimento natural humano e útil para que consigamos agir em momentos de apuros. No entanto, quando seus sintomas tornam-se recorrentes a ponto de atrapalhar a vida cotidiana, trabalho e relacionamentos, com uma sensação de paralisia, é necessário ficar atento e procurar ajuda.

- Estado constante de preocupação;
- Impossibilidade de relaxar ou aproveitar um tempo de descanso;

> "Uma mesa e cadeiras são suficientes para que psiquiatra e psicólogo possam atuar"

Atravessamos um dos maiores desafios vivenciados pela nossa geração.

A herança disso: um trauma psíquico que é resultado de doenças mentais provenientes do desgaste da sociedade como um todo, inclusive pela crise econômica.

• Dificuldade de concentração;
• Intolerância para incertezas;
• Sentimentos constantes de tensão ou apreensão;
• Sensação de opressão, por isso evita certas atividades e situações;
• Pensamentos incômodos e constantes;
• Tensão muscular;
• Taquicardia;
• Dificuldades para respirar;
• Calafrios ou ondas de calor.

Síndrome do Pânico

É causada pela recorrência de crises de pânico gatilhadas por situações específicas, que variam de pessoa para pessoa. Muitas vezes, essas crises podem surgir sem causa aparente. Uma crise de pânico geralmente vem acompanhada dos seguintes sintomas:

• Náuseas;
• Suor excessivo ou calafrios;
• Taquicardia;
• Desespero incontrolável;
• Sensação de morte iminente.

Não é difícil que um ataque de pânico seja confundido com um infarto justamente pelos seus sintomas físicos.

Estresse pós-traumático

O estresse pós-traumático, juntamente com a ansiedade, é um dos transtornos mentais comuns que mais podem ocorrer durante a pandemia do COVID-19. Esse transtorno é bem comum após guerras e pandemias.

• Evitar pensamentos, sentimentos ou memórias associadas ao evento;
• Convicções ou expectativas negativas persistentes e exageradas sobre si mesmo e os outros;
• Sentimento de culpa em relação a si ou aos outros sobre causa ou consequências do trauma;
• Sensação de distanciamento e estranhamento em relação às pessoas;
• Irritabilidade ou impaciência exacerbadas;
• Hipervigilância;
• Dificuldade de dormir.



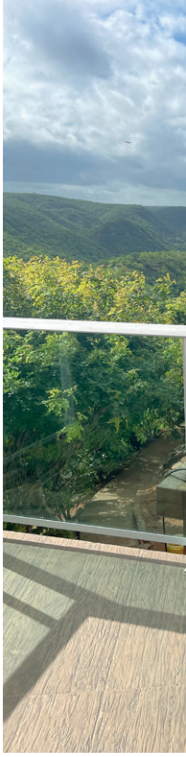
Segundo pesquisa do instituto Ipsos, encomendada pelo Fórum Econômico Mundial e cedida à BBC News Brasil, 53% dos brasileiros declararam que seu bem-estar mental piorou um pouco ou muito no último ano. Essa porcentagem só é maior em quatro países: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%).



Uma em cada três pessoas que foram infectadas com o novo coronavírus desenvolveu problemas neurológicos ou mentais, como ansiedade e depressão, em até seis meses após a cura, revelou o maior estudo já realizado sobre sequelas mentais causadas pela covid-19, realizado por pesquisadores da Universidade de Oxford.
Os pesquisadores afirmam que os resultados são preocupantes. "Embora os riscos individuais para a maioria desses distúrbios sejam baixos, o efeito na população pode ser substancial e sentido nos sistemas de saúde e social", afirmou Paul Harrison, professor de psiquiatria na Universidade de Oxford.

Muita gente ainda acredita que os cuidados com a saúde mental podem esperar.
No entanto, ignorar isso agora significa atravessar com mais dificuldade a pandemia e sofrer implicações no curto, no médio e no longo prazo.
Investir na prevenção e no diagnóstico precoce de doenças mentais é a melhor estratégia. O sistema ambulatorial compartilhado de atendimento, por exemplo, é uma alternativa rápida e barata a fim de garantir à população a assistência necessária — uma mesa e cadeiras são suficientes para que psiquiatra e psicólogo possam atuar.

Mergulho na Caatinga Alagoana



A Caatinga, bioma autenticamente brasileiro e só existente em nosso país, é encantadora com sua rica fauna e flora, além de sua incrível gastronomia, sua abastada cultura e sua mais que interessante história.



Uma região única com características próprias e um desses atributos é a extensa apicultura ali existente.
Realizei uma jornada acompanhado de conceituados e amorosos Chefs brasileiros, além de profissionais de alta performance no mundo do bem-estar, para conhecermos melhor as comunidades que trabalham com a apicultura local.

Fomos conduzidos pelo Instituto e Food Tech Beeva (@beevabrazil) de Maceió até a cidade de Piranhas para um mergulho vertical na vida dessas pessoas e no cultivo do melhor mel que já provei.



A Caatinga, que ocupa cerca de 11% do território nacional e 70% da região Nordeste, também oferece lindas histórias de superação com profissionais que transformaram suas vidas por meio da dedicação com a criação das abelhas, como a de Dona Cícera Cupira, uma das grandes referências no Nordeste quando o assunto é criar abelhas e transformar a própria vida.







Dona Cícera saiu da absoluta pobreza para uma vida de padrão digno formando seus filhos em profissões das mais diversas. Pura emoção!

Toda a região é muito rica em contos, principalmente quando falamos da Rota do Cangaço, por onde a trupe de Lampião e Maria Bonita transitaram por longo período. A cidade de Piranhas, à beira do majestoso Rio São Francisco, viveu momentos de tensão com o grupo cangaceiro e foi ali, bem em frente à prefeitura local, que as cabeças degoladas de Lampião e seus seguidores foram colocadas à mostra para todos, como um exemplo de civilidade, após a captura e morte.

Piranhas também recebeu Dom Pedro II, nosso Imperador desbravador e estudioso, homem que deixou um imenso legado cultural e fotográfico.
Através de um passeio de barco apaixonante pudemos conhecer a charmosa Entremontes, cidadezinha que também tem muita poesia e acontecimentos marcantes no passado, além de bordadeiras dedicadas com bom gosto em tudo o que produzem.

Esses cantinhos da Caatinga entre a divisa de Alagoas e Sergipe têm muito a nos oferecer e eu mesmo quero retornar muitas vezes para curtir com minha família e amigos amados.

Bora juntos garimpar?
Dica de hospedagem em Piranhas: Hotel Pedra do Sino







MARCELO SAMPAIO
GARIMPANDO.LIFE®
55 11 4617.3434 ou 99979.1784

Apresentador / Influenciador Mercado Premium / Produtor de Eventos / Empresário cantor Paulo Benevides (@paulobenevidesoficial)

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

www.garimpandolife.com.br
Instagram @garimpando.life

Programa "Garimpando com Marcelo Sampaio"
Todas as 4as às 20h + 4 reprises semanais na Tv a Cabo Travel Box Brazil

"2021 - Em busca de Experiências Autênticas pelo Brasil e Mundo Afora!"



celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Use **tricot** e os elogios serão tecidos para **você**



Toda a forma de arte vale a pena ser reverenciada e o tricot é uma delas. O entrelaçamento especial de fios de lã através de longas agulhas cria peças únicas. Sejam elas tecidas de forma manual ou por meio de máquinas, as peças em tricot encantam e aquecem as almas mais exigentes de carinho, conforto e proteção.

Reinventado a cada estação, o tricot, por muitos anos, foi visto como roupa de vovó. Hoje, mais moderno e estiloso, ganhou as vitrines das grandes lojas e conquistou todos que buscam charme e elegância em seus looks. Inovador, se consolidou como o material mais comfy e delicioso da temporada. Isso sem falar que, nas redes sociais, as influencers estão bombando com os seus looks maravilhosos de tricot, recheando de novidades o mundo fashion digital.

Versátil e prático, pode ser levado na bolsa, nos ombros e no banco de trás do carro. Sempre presente, ele está ali, pronto para nos socorrer daquele ventinho gelado de inverno.

Para quem curte uma peça mais sofisticada, o tricot também ressurge com bordados e tecidos brilhosos, feito especialmente para brilhar nas produções mais elaboradas. Pode ser leve, fino, grosso, pesado e com pontos e nós diferenciados. Só não esqueça: use o tricot de forma inusitada, mesclando volumes em cima e embaixo nos seus looks.





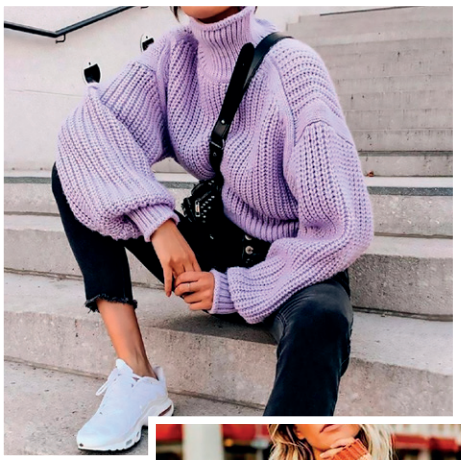




















Isto é um casaco ou um vestido? Enormes e volumosos, os casacos oversized se tornaram tendência de moda. Alguns são tão grandes que passam por vestidos. Para compor o look, meias grossas e botas são grandes aliadas.

Tricot com pele fake: o luxo é original. As peles fake também estão de volta, agora compondo com peças de tricot. Os tecidos que imitam a pelagem de animais dão um toque final de luxo e conforto nas golas e punhos dos casacos.

Gola em alta. Mais conhecida como cacharrel ou gola rolê, a gola alta no tricot está de volta. Com muito volume ela vem para aquecer os nossos pescoços com um toque bem vintage.

O colete que promete. O novo colete de tricot veio para dar um ar retrô em nossas produções. Confortável, quentinho e democrático, pode ser usado com calça, com saia ou com a parte debaixo que você quiser.
E até mesmo sem a parte debaixo! Os maxi coletes são lindos demais e podem ser usados como vestido. Agora, se a opção for um colete cropped, use-o com uma base neutra para deixar a peça em destaque.

The cardigans are back! Despojados e versáteis, os cardigans foram associados aos looks de trabalho das professoras e secretárias dos anos 50, através do famoso twin set, composto por uma peça mais justa por baixo de um cardigan de lã ou cashmere, desabotoado.
Ao contrário dos suéteres, são abertos na frente. Fáceis de usar, podem ser levados para todos os lugares e compõem ótimas sobreposições. A versão destroyed, com pontos abertos que foram planejados para parecer destruídos, estão super na moda.
Para quem gosta de um look básico, combine um cardigan com bolso, com uma calça jeans cropped e um tênis casual. Para um visual mais esportivo, experimente usar o cardigan com capuz em lã grossa e com tramas mais abertas. Mangas oversized também deixarão o look ainda mais estiloso.
Se você aprecia um visual discreto, sóbrio mas moderno, siga a linha tradicional do estilo usando um cardigan de modelagem mais sofisticada. Associado a uma calça de alfaiataria é praticamente impossível não ficar elegante. Ou use o cardigan com vestido amplo e de tecido fluido, com decote e fenda em cor mais escura. É puro glamour.

Se você ainda não tem o tricot dos seus sonhos, invista em uma peça de cor diferente, como o amarelo, o azul, o vermelho, laranja ou rosa. Opte por modelagens oversized e por superfícies trabalhadas com pontos bem volumosos. Capriche no visual, mantenha a silhueta relaxada e pronto: você estará preparada para receber todos os elogios neste inverno!

FELIPE BECARI *ESTÁ ON*

UM DOS VEREADORES MAIS VOTADOS EM SÃO PAULO, PROTETOR ANIMAL FERVOROSO, BOM MOÇO E GALÃ NATO, ELE CUIDA SOZINHO DAS REDES SOCIAIS - SÃO MAIS DE 1,3 MILHÕES DE SEGUIDORES - MAS NÃO ABRE MÃO DA VIDA OFFLINE

POR MARIANA MARÇAL



ARQUIVO PESSOAL



Bater um papo com **Felipe Becari** é estar preparada para escutar boas histórias. Com 33 anos e uma vasta vivência nas áreas em que se comprometeu atuar, o jovem político dividiu com a equipe da **Tudo** sonhos nada modestos, que vão da criação de um santuário que levará seu nome até uma eleição pleiteando o alto escalão da política brasileira.

Filho único da Dona Vera e do Sr. Valdir, ela dona de casa e ele advogado, Becari recebeu o título de cidadão cotiano pelo mérito do trabalho realizado na cidade em prol dos animais em estado de vulnerabilidade.



FOTO: FLAVIA SELMAN

Ao todo, juntando todos os resgates já realizados, mais de 4 mil animais foram libertados de situações que vão de maus tratos à acidentes como aconteceu em Brumadinho, em 2019, após o rompimento da barragem. Na ocasião, ele colaborou com as equipes no resgate dos animais, o que rendeu manifestações de carinho por todo o Brasil.

Descendente de italianos e portugueses, adora falar alto, massa de tomate e um bom vinho; e, apesar disso, nunca visitou a Itália e nenhum outro país. "Nunca saí do Brasil", conta.

Formado em Educação Física com seis pós-graduações e delegado de polícia concursado - chegou a cursar educação física e direito ao mesmo tempo - os estudos sempre ocuparam grande parte do tempo de Becari. E foi galgando novos patamares profissionais que ele foi o quarto vereador mais votado do Brasil, com quase 100 mil votos.

Mas, para ele, a vida nunca foi um mar de rosas. Chegar até aqui custou longas e exaustivas horas de estudos e uma depressão que o fez perder 10 quilos: "O resgate animal diário me deixou sequelas. Enfrentei uma depressão e, em dado momento, me senti muito sozinho", comenta ele, que abriu mão completamente da vida pessoal nos últimos anos para se dedicar à causa animal, aos resgates e à vida pública.

"O resgate animal diário me deixou sequelas. Enfrentei uma depressão e em dado momento me senti muito sozinho"

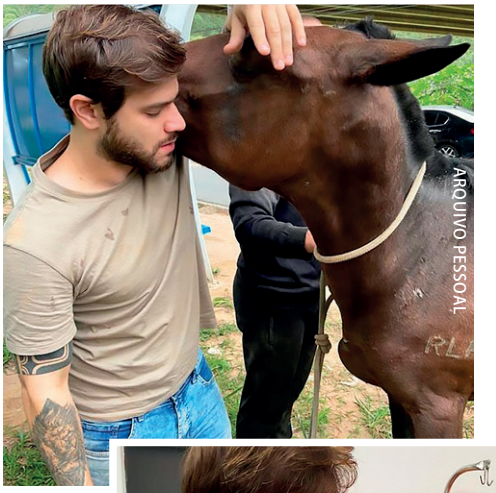


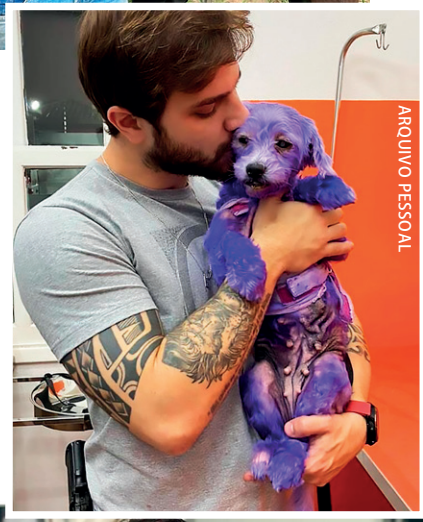
FOTO: LEO CALDAS

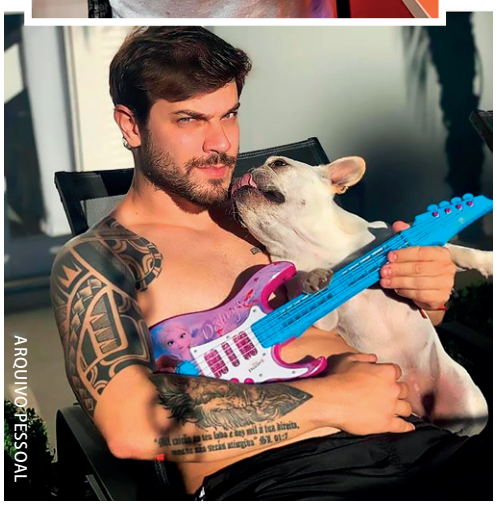
Um cara humilde e repleto de vontade de fazer desse mundo um lugar melhor para se viver.
Pode sonhar alto mesmo, Felipe.
Você merece!

Conte o que o levou a defender os direitos dos animais. Influência de alguém da família?
Minha mãe sempre me passou muito essa sensibilidade com os animais. Ela foi criada em Olaria, então, sempre teve contato com diferentes espécies. Nós morávamos em apartamento pequeno e não tínhamos condição de ter um bicho de estimação. E é essa consciência que pego. Se não tem espaço ou condição financeira, não adote. Bom, depois fui morar sozinho e, então, tive meu primeiro animal em casa. Conforme fui adquirindo condição financeira, fui ajudando alguns cachorros de rua.

E a sua relação com a educação física e com a polícia? Querer ser um delegado de polícia foi por interferência de alguém?
Tudo que fiz até hoje, inclusive entrar para a política, foi algo intrínseco, meu mesmo.
Fui atleta desde criança. Comecei a jogar bola aos seis anos, me profissionalizei e joguei nas categorias de base. Meu pai é advogado e sempre fui muito curioso e, mesmo não tendo vontade de advogar, fui estudar Direito. Eu cursava o último ano da faculdade de Educação Física de manhã, fazia estágio à tarde e Faculdade de Direito a noite. Aos finais de semana eu estudava oito, dez horas por dia. Prestei o concurso para a Polícia Civil e passei. E fui valer deste poder de polícia no resgate de animais sob maus tratos. Foi quando resolvi colocar um resgate na internet e os amigos começaram a compartilhar. Para sustentar os animais resgatados eu pedia dinheiro emprestado para amigos e fazia vaquinha no whatsapp.







E como aconteceu a ideia de entrar para a vida pública? O que te motivou?

A causa animal foi a grande responsável por eu entrar na vida pública. Na verdade, as pessoas que acompanham meu trabalho me incentivaram. Eu me candidatei e fui o quarto vereador mais votado do Brasil, com 98 mil votos.

Por enquanto, a política me trouxe visibilidade. Acredito que tive a possibilidade de ampliar a discussão em relação a causa. As pessoas não sabem a definição de maus tratos, por exemplo, e estamos conseguindo conversar mais sobre isso. Qual a discussão? Quais são as leis? Estamos ampliando o debate e o conceito do que é a causa animal.

Fale um pouco sobre os projetos de lei de sua autoria e o que eles propõe?

O trabalho legislativo é moroso. As leis não são aprovadas em um mês. Temos sete projetos de lei esperando por aprovação. A principal delas prevê a criação do estatuto da proteção animal em São Paulo.

Um dos atributos deste estatuto é qualificar a Guarda Civil para que os agentes saibam detectar os maus tratos que, muitas vezes, não estão explícitos. Ainda, o estatuto prevê a criação de um plantão veterinário para acompanhar os guardas nas denúncias. Isso vai envolver clínicas conveniadas e ONGs cadastradas. Vamos inaugurar mais um hospital veterinário público e estamos prevendo uma grande campanha de castração para este ano.

Outra atividade que vai acontecer é uma CPI de maus tratos com o intuito de criar novas leis e endurecer a pena.

Você realiza um trabalho voluntário e independente como tantos outros protetores da causa animal. Quais os desafios desse trabalho?

A vida do protetor animal é dura e todos passam por um perrengue danado. Quando resgatamos um animal precisamos custear um tratamento e é aí que entram os pedidos de colaboração para que a sociedade também tome essa responsabilidade para si.

Recebo cerca de 3 mil pedidos de ajuda por dia, sendo que 1/3 são para os próprios animais. Um exemplo é a pessoa não castrar, a cadela ficar prenha e a pessoa pedir para eu retirar os filhotes. Precisamos ter a consciência de que se deve ter o mínimo de condição para criar um bichinho.

Então, a culpa não é só do poder público, que está mudando e se responsabilizando mais com a causa animal, mesmo que a passos lentos.

A responsabilidade precisa ser dividida!

Nós, enquanto sociedade, precisamos conscientizar nossas crianças.

Como sou um protetor independente, quando faço os resgates coloco em lar temporário pago. Hoje, tenho 106 sob a minha responsabilidade e gasto cerca de 35 mil reais por mês com eles. Mas, vale lembrar que o meu pai já entrou em dívidas por minha causa e eu já sujei meu nome por causa disso.



FOTO: LEO CALDAS

Esse trabalho deve ocupar grande parte do seu tempo. E como fica a vida pessoal?

Tudo tem suas batalhas. Tudo tem seu preço. Eu não virei policial do nada. Não virei vereador do nada. Eu abri mão de muita coisa.

O resgate animal diário me deixou sequelas. Enfrentei uma depressão e, em dado momento, me senti muito sozinho. Hoje, com o trabalho legislativo, não consigo fazer resgates diários, mas no final do ano passado cheguei a fazer 6 resgates por semana.

As pessoas que assistem pela internet não têm a dimensão da cor, do cheiro, da sujeira, do olhar do bicho, do quanto uma situação de resgate pode ser deprimente e eu absorvia isso diariamente.

Entrei em córregos, peguei sarna.

Lidei com animais mutilados, sem pele, com bichos e ensanguentados.

Durante dois anos e meio eu abri mão de mim completamente.

Abri mão de ter relacionamentos, vi muito pouco meus pais, perdi amizades; minha vida se condicionou a fazer resgate animal e plantão policial; ainda, resolvi entrar na vida política, tendo que lidar com ataques e fake news.

Então, hoje, estou me resgatando e tenho uma equipe para me ajudar com as denúncias.

Qual a sua relação com a região? Mora há quanto tempo por aqui? O que gosta de fazer e quais locais curte frequentar?

Momento spoiler: Vou montar o meu santuário aqui em Cotia e será o maior da América Latina. Vai levar o meu nome: Instituto Felipe Becari. Quero iniciar as obras em agosto e não teremos somente cachorros e gatos. Serão cavalos, bois, vacas, porcos, entre muitas outras espécies resgatas que serão reabilitadas e terão um novo lar. Pretendo, inclusive, oferecer um serviço de hotelaria, quadra poliesportiva e atividades com os bichos como equoterapia. Será um ponto turístico na cidade e um espaço para investirmos na educação de crianças e jovens em relação ao cuidado animal.

Eu tenho um carinho enorme por Cotia; a cidade é a minha casa. Inclusive, recebi o título de cidadão cotiano não só por ser morador, mas pelo trabalho que já fiz aqui, relacionado ao combate aos maus tratos. Fiz amizades aqui e tenho parcerias com clínicas da região. Adoro a calma de Cotia e o Parque Cemucam.

Você se colocou à disposição para lutar pelos direitos de pessoas com doenças crônicas e degenerativas, como portadores de Parkinson, Alzheimer, esclerose, lúpus, entre outras. Como está seu trabalho referente a essas questões?

Temos conversado e estamos escutando demandas de grupos como os profissionais de enfermagem e portadores de doenças crônicas e degenerativas. Eu legislo pelos direitos dos animais e das pessoas também. Estou aprendendo muito e nossa equipe tenta entender, atender e dialogar com essas pessoas.

Você possui centenas de fã clube na internet e é um cara super conectado. Como lida com as redes sociais, fake news, assédios cibernéticos?

Eu fiz um perfil no instagram e comecei a investir em conteúdo para ele em janeiro de 2019. Então, fui participar do resgate de animais em Brumadinho. Compartilhei algumas cenas e aconteceu o boom. Eu cuido sozinho das minhas redes sociais e é muito difícil administrar tudo isso. Eu faço pessoalmente cada postagem!

Sem contar que eu não divido só conteúdo sobre a minha vida profissional. Gosto de compartilhar sobre a minha vida pessoal, sobre as coisas que gosto de fazer.

E por meio das minhas redes consigo manter as minhas atividades como protetor e mostrar para as pessoas que sou um ser humano comum.



FOTO: FLAVIA SELMAN

"Vou montar o meu santuário aqui em Cotia e será o maior da América Latina"



Quais suas pretensões profissionais, políticas e relacionadas à causa animal?

Existe uma projeção para que eu me torne deputado federal, para atender a demandas de todo o Brasil, já que recebo pedidos de todas as parte do país.

Hoje, faço leis para São Paulo e sou envolvido com diferentes bandeiras, e não somente com as relacionadas aos animais.

No entanto, só quero subir mais um degrau na política após ter realizado minhas conquistas como vereador. Não quero me candidatar a deputado sem ter realizado o que me propus a fazer.

DICAS PARA ADAPTAR OS ESCRITÓRIOS NO PÓS-PANDEMIA



Designer de interiores acredita que as empresas devem priorizar o bem-estar dos funcionários, bem como a possibilidade de um escritório mais flexível e adaptável

A pandemia revolucionou o modo de trabalho em todo mundo e a tendência do home office acabou se consolidando por muitas empresas no país. Muito se imagina quais serão as tendências para o escritório no pós-pandemia e uma das opiniões mais comuns é a do *Anywhere Office,* em uma tradução simples: escritório em qualquer lugar. E é o que a designer de interiores Marília Veiga acredita.

Dentro desse conceito, além de jornadas de trabalho mais flexíveis e o home office mais presente no dia a dia dos colaboradores, acredita-se que a configuração dos escritórios também tende a mudar. O conceito do trabalho híbrido também vem para dentro dos escritórios. Muitas empresas já deixavam de lado a mesa fixa, substituindo-as por grandes bancadas onde os colaboradores podem se acomodar como preferir. "Por isso, é preciso ter uma preocupação com a infraestrutura. É preciso se atentar com o bom funcionamento da internet, cabeamento e tomadas", lembra a designer de interiores.



"Para o projeto da Gerencianet, escolhemos luzes próprias para escritório, que não ferem os olhos, além do uso de plantas que trazem mais descontração e produtividade para o ambiente corporativo, com a vantagem de não necessitar de grande manutenção".

GEORGIA AGUIAR ASSESSORIA DE MARKETING

ga

ASSESSORIA DE MARKETING
Gestão de Instagram
Design Gráfico & Web
Identidade Visual

11- 93488.7221
contato@ga-assessoria.com
www.GA-ASSESSORIA.com

Daniela Morrone
Artista Plástica



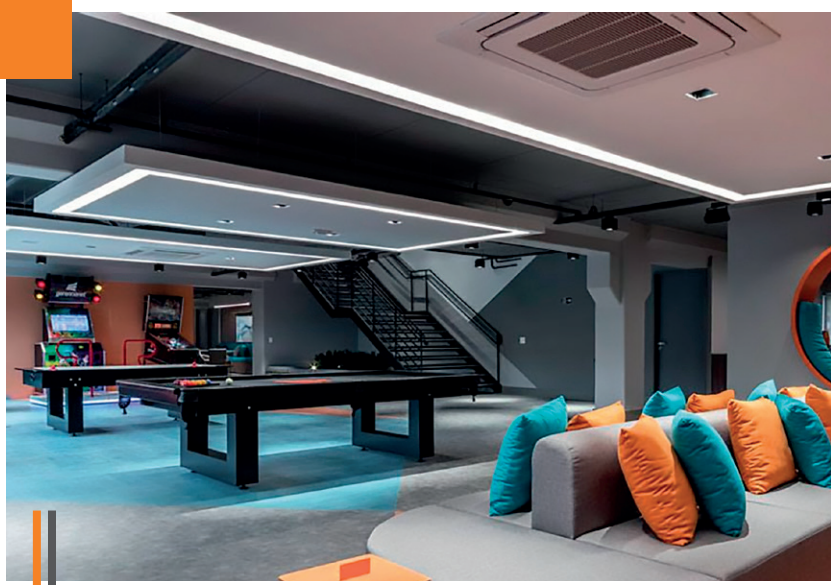
Trabalhos exclusivos feitos para dar aquele toque especial na sua decoração. Colagens, ilustrações e telas em acrílica.

11 98177 7333
@danimorroneseidel

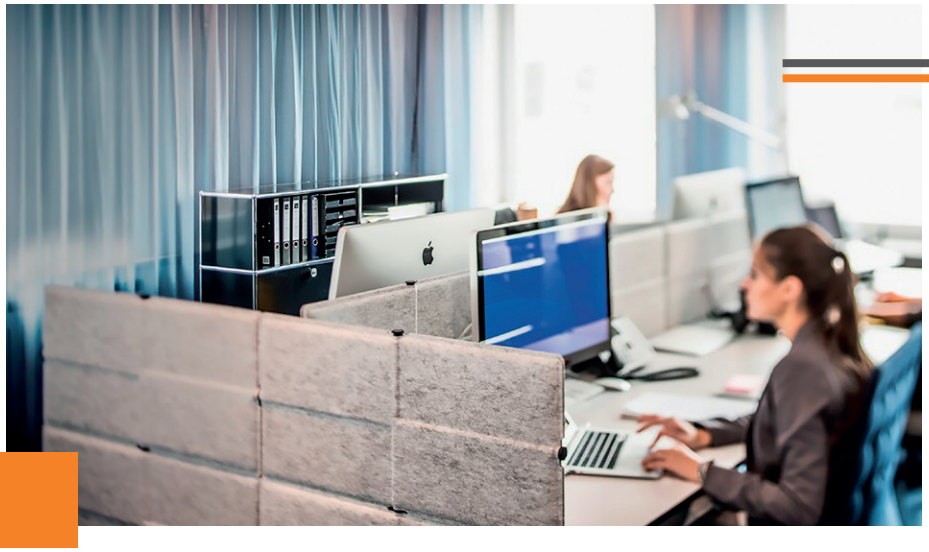


A designer de interiores Marília Veiga assina o projeto da fintech Gerencianet, que priorizou a integração dos ambientes, garantindo a funcionalidade e o bem-estar dos colaboradores.

Outra preocupação das empresas passa a ser com o bem-estar dos colaboradores e a arquitetura também pode colaborar para garantir um bom espaço de trabalho. Espaços de descompressão acabam sendo indispensáveis, trazendo um pouco do home para o office. "Foi o que pensamos no projeto da fintech GerenciaNet, em que investimos em um ambiente mais leve e descontraído em toda a extensão do escritório. Bem como um espaço de descompressão, que conta com jogos e videogames", revela Marília Veiga. Não para menos, o escritório foi certificado com o selo Great Pleace to Work.



Proposta de um ambiente mais leve e descontraído em toda a extensão do escritório, além do espaço de descompressão, que conta com jogos e videogames



Nos escritórios do futuro, painéis acústicos podem ser bons aliados para um isolamento acústico sem interromper a circulação do ar (Foto: Atec: Original Design)

APROVEITAMENTO DO ESPAÇO

O ambiente de trabalho não pode ser entediante. Pelo contrário, deve ter gatilhos para o profissional relaxar e colocar as ideias no lugar. Os espaços de convivência, com jogos, revistas e puffs também são bem-vindos nos **escritórios do futuro.** Lembre-se de garantir as medidas protetivas, como disponibilizar álcool em gel e máscaras aos colaboradores, ao menos enquanto durar a pandemia.





A Aeron, com seu design ergonômico, se torna cada vez mais essencial para o bem-estar (Foto: Atec: Original Design)

Ainda no quesito arquitetura, Marília acredita que muitas empresas com espaço amplo vão buscar manter o distanciamento entre os funcionários, ou até mesmo baias que sejam reversíveis. "Também acredito que os projetos vão privilegiar ainda mais a limpeza dos ambientes. Os projetos vão trazer revestimentos que sejam mais fáceis de limpar, disponibilizar dispensers de álcool gel, armários de produtos de limpeza mais acessíveis e até lâmpadas UV, que é germicida, e destrói o material genético dos vírus, fungos e bactérias".

www.mariliaveiga.com.br

CADERNO PET



Adote com Responsabilidade!

A OMS estima que existam no país, atualmente, cerca de 10 milhões de gatos e 20 milhões de cães abandonados no país. Uma parte considerável desses números onera de abandono, por arrependimento de quem adotou ou pelas pessoas não terem condições de cuidar dos bichinhos. Sabemos que adotar é um ato lindo, mas adotar com responsabilidade salva todo um Planeta.
Pense nisso!

A seguir, **encontre produtos e serviços para os filhos de quatro patas.** Eles merecem!



Dog's Day: a loja do seu animal

A Dog's Day tem a maior variedade e a melhor qualidade de produtos para o seu pet. Sempre com o compromisso de promover a satisfação de seus clientes, apresenta opções de marcas renomadas no mercado como: Guabi Natural, Premier, Proplan, N&D, Royal, Biofresh e muito outras a um preço justo e ideal para seus animais de estimação. Em nossa rede varejista de segmentação pet você também encontrará uma linha completa de medicamentos, rações, petiscos, artigos de higiene e beleza animal, melhorando a saúde e bem estar de seu companheiro.





Encontre produtos de alta qualidade em:
Rua Estrada Velha de Cotia, 740 | Cotia/SP

Tel.: 2690-3531 | site: dogsday.com.br

Clínica Veterinária - Cirurgia - Estética Animal



A Família Pet é fruto de muito amor e dedicação da Dra. Fabiana Sartori, há 18 anos veterinária especialista em diagnóstico clínico e cirurgia com anestesia inalatória, e vem cada dia mais se tornando referência aqui na Granja Viana.

Na Família Pet você encontra - além de muita qualidade e ética - o diferencial de receber um tratamento humanizado. Aqui, seus filhos de pelo são tratados como filhos mesmo, porque é assim que a doutora Fabiana considera seus próprios pets e de seus amigos e clientes, pessoas que vêm, cada dia mais, endossando seu trabalho.
Em nossa clínica você encontra todas as vacinas que seu pet precisa, além de especialidades como oftalmo, oncologista, cardiologista, exames de raio x, ultra-som entre outros. Contamos ainda com um laboratório próprio da Idexx, onde os resultados de vários exames saem praticamente na hora, afinal, quem tem um bichinho doente não pode esperar, não é mesmo?

Na área de estética animal temos um banho e tosa todo equipado -, e de vidro - onde o cliente pode acompanhar todo o tratamento que é dedicado ao seu pet. Usamos com exclusividade a linha Pet Society, a melhor do mundo atualmente.
Venha conferir, agende o banho do seu pets e marque uma consulta para eles com a Dra. Fabiana.





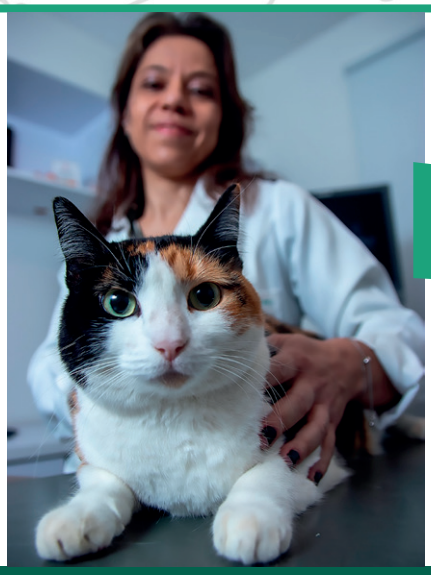


CRMV 17.506

Família Pet Clínica Veterinária
Dra. Fabiana Sartori Fávaro
Estr. do Capuava, 4550
Paisagem Renoir – Cotia
Tel.: 11 98908-0023
Instagram: @familiapet.granjaviana

Spécialité Diagnóstico Veterinário

Há 17 anos na Granja Viana, o Spécialité é um centro voltado exclusivamente à execução de exames de imagem e de análises clínicas. Atende cães, gatos e animais silvestres, encaminhados pelo clínico veterinário, para a realização de radiografias digitais, ultrassonografia, eletrocardiografia, ecodopplercardiografia e exames laboratoriais.



exames de imagem e de análises clínicas

Spécialité
Diagnóstico Veterinário

Tel: (11) 4702-3854 / 4702-4526 / 98311-6075 • Av. João Paulo Ablas, 465 - Jardim da Gloria, Cotia – SP
www.specialite.com.br



BELÍSSIMAS DA GRANJA
cabelo & estética

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

Rua Monet, 272 Horizontal Park
Granja Viana - Cotia - SP

Agende o Seu horário

☎ 11 4551-8126 ✆ 11 97491-2622

Festa de Santo Antônio da Granja Viana terá sistema drive thru

Até o dia **25 de julho,** todos os finais de semana, vai rolar à tradicional **Festa da Paróquia Santo Antônio**. Devido a pandemia, as comidas típicas estão sendo vendidas pelo sistema drive thru. Tem pastel, churrasco, hot dog, pernil, quentão, vinho quente, fogazza, milho, pamonha, doces típicos e bebidas.

Não perca!

Continue colaborando com as obras da paróquia.

Paróquia Santo Antônio da Granja Viana
Rua Santo Antônio, 486, Granja Viana, Cotia/SP.



Ano passado, mesmo com distanciamento e drive thru, a festa foi um sucesso

Arraiá do Shopping Granja Vianna



O **Shopping Granja Vianna** entra no clima de São João com uma programação para toda a família: **o Arraiá do Granja**. O Terraço do Granja, espaço a céu aberto do shopping center, recebe uma decoração especial repleta de bandeirinhas, traz o melhor da gastronomia em parceria com o Divino Fogão e completa a comemoração com as canções tradicionais que animam o público. Tudo seguindo as mais rígidas normas sanitárias para garantir o conforto e a segurança de todos.

Data: todo sábado e domingo, até o dia 25 de julho
Horário: das 12h às 20h
Local: Piso L1, no Terraço da Granja
Endereço: Rodovia Raposo Tavares, km 23,5
Gratuito, sujeito à lotação

É férias no Museu da Imaginação!







Museu da Imaginação

Funcionamento:
De terça a domingo, das 10h às 13h e das 14h às 17h

Os ingressos estão sendo vendidos pelo site: **www.museudaimaginação.com.br**

MUSEU DA IMAGINAÇÃO
Endereço: Rua Ricardo Cavatton, 251- Lapa
Tel.: (11) 2645- 7590
@museudaimaginacao

Que tal embarcar com as crianças em uma programação, cultural e educativa?

A super exposição "Volta ao Mundo - em blocos de montar", criada especialmente para o Museu é uma das principais atrações. A mostra é uma verdadeira viagem pelos monumentos mais icônicos da humanidade como os Jardins da Babilônia, o Palácio de Westminster, a Catedral de Notre-Dame e o Taj Mahal, entre outros. Ao todo são 11 maquetes que levaram até 6 meses para serem construídas, e que foram construídas com mais de 1 milhão de pecinhas de Blocos de Plástico (Lego e Cubic). A outra novidade é um Espaço Sensorial desenvolvido para crianças de 0 a 3 anos.
No Museu, arte, imaginação, aprendizado e brincadeira andam de mãos dadas. Durante o passeio é possível escorregar em uma obra de arte abstrata, subir um trepa-trepa inspirado em uma obra do artista Piet Mondrian e até recriar a famosa Mona Lisa de Leonardo da Vinci.

Para os pequenos

O **Grupo Cena Teatral** vai preencher as férias da criançada com um pouco mais de poesia no musical **"Procurando Luiz"**, livremente inspirado na trajetória de Luiz Gonzaga (1912-1989), o nosso eterno Rei do Baião!
A versão online do espetáculo é transmitida ao vivo pelo Youtube **"Espetáculo Procurando Luiz"** até o dia 25 de julho, com sessões aos sábados, às 11h e às 15h, e aos domingos, às 11h. E o melhor: é tudo de graça!
Continue colaborando com as obras da paróquia.



Dica Cultural (para ficar embaixo das cobertas)

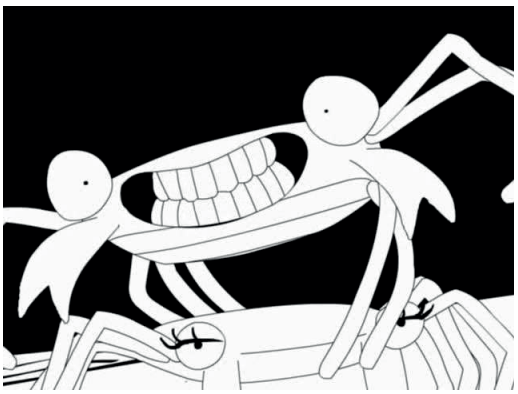
Mostra Curta em Francês: assista grandes filmes em casa e de graça

Oui, oui, oui, mesdames et messieurs! Com o tema "**Le temps des cerises**" ("O tempo das cerejas"), o festival reúne uma série de curtas-metragens sobre revoltas e revoluções. São 12 curtas-metragens incríveis. Para conferir todos os filmes, basta acessar a plataforma Sesc Digital, até o dia 16 de julho, sem pagar nada.



Festival Le temps des cerises

Para quem ama uma animação, a dica é o celebrado **"La Révolution des Crabes"** (2004), de Arthur de Pins, premiado em vários festivais internacionais. O curta narra a história dos caranguejos do estuário de Gironda, que têm a grave desvantagem de terem que andar em linha reta durante toda a sua vida, sem a possibilidade de fazer qualquer desvio.



A animação La Révolution des Crabes

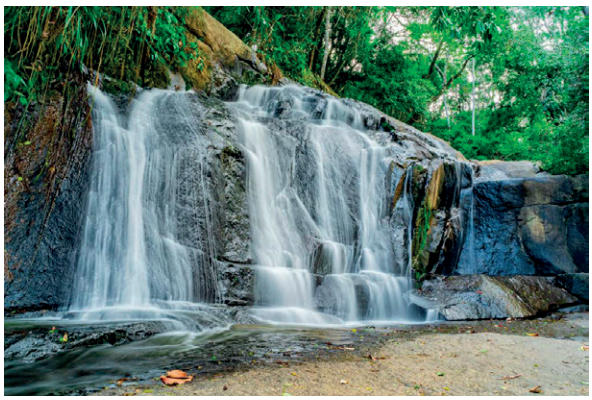
Acesse: https://sesc.digital/colecao/curtaemfrances

Cultura, TURISMO e Natureza

A cidade de Cotia está concorrendo ao **Prêmio Top Destinos Turísticos 2021** na categoria **"Turismo de Aventura"** que contempla movimentos turísticos decorrentes da prática de atividades de aventura de caráter recreativo e não competitivo. A votação é feita pela internet e os votos serão aceitos até o dia 15 de outubro.

Para votar, basta acessar o link https://votetop.com.br/categorias e validar o acesso por meio do link social (Facebook).

Vá lá e vote!



Tarsila para crianças



O **Shopping Villa Lobos** recebe a exposição **"Tarsila para Crianças",** uma mostra que retrata por meio da tecnologia sensorial e de cenários imersivos, todo o imaginário de seres, cores e formas da pintora modernista Tarsila do Amaral. Os pequenos visitantes poderão passear por cenários muito coloridos e inspirados nas obras da artista, interagindo com as criações de Tarsila que apresentam e transmitem o significado das obras, sob a ótica do universo infantil e a partir de sentidos e sensações.

O evento segue todos os protocolos de segurança.

SERVIÇO

Exposição **"Tarsila para Crianças no Villa"**

Até 4 de agosto (de segunda a sábado, das 10h às 21h, R$ 30 por pessoa/meia-entrada: R$ 15 por pessoa; domingo e feriados das 12 às 20h, R$ 40 por pessoa/meia-entrada: R$ 20 por pessoa)

Endereço: Shopping VillaLobos - localizado no 2º piso, ao lado da confeitaria Dama (Av. das Nações Unidas, 4777 - Alto de Pinheiros) .

Duração: 30 minutos

Link para a compra de ingresso: https://bileto.sympla.com.br/event/67862

CRÍTICA DE LIVRO

A TENDA VERMELHA

É com encantamento que se lê esse livro. É que ele conta a importância dada às vidas das mulheres, acreditando e vivendo o sagrado.

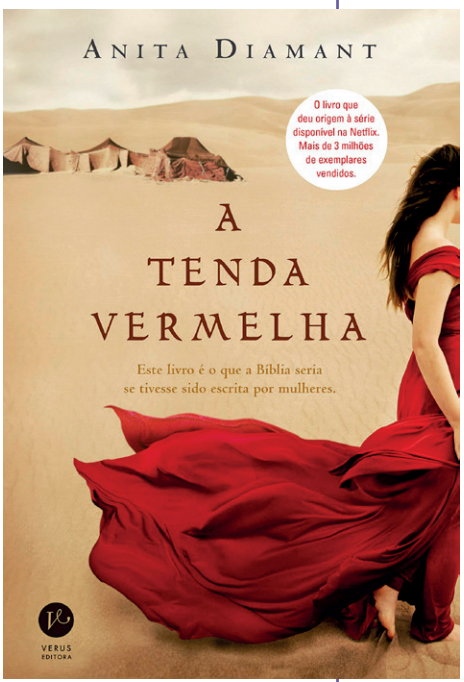
Nessa cultura, as mulheres eram as responsáveis por passar as memórias familiares para suas filhas - que fariam o mesmo com as próximas gerações - e os homens eram os responsáveis pelo sustento familiar, introduzindo seus filhos cedo nesses afazeres.

A união fraternal que foi se construindo entre Jacó e suas quatro esposas, que eram irmãs e, posteriormente, com seus filhos, é algo magnífico, mesmo para nós, monogâmicos, que nos limita o entendimento, nos faz entender que o respeito é a base de toda relação. É lógico que o ciúme se fazia presente, as disputas eram constantes, mas, o respeito e o amor prevaleciam.

A sapiência trocada pelas mulheres na tenda vermelha nos desperta a vontade de para lá ir também nos momentos necessários, onde próximas ficavam, quando únicas eram.

Mas, infelizmente, não foi assim que se deu com os filhos homens de Jacó; não souberam ser soberanos perante sentimentos mesquinhos e, assim, sofreram e fizeram sofrer gerações após gerações, impondo um destino castigado aos seus descendentes.

Acredito que se a Bíblia fosse escrita por mulheres, menos disputas haveriam, mais amor estaria presente, menos preconceitos determinariam as relações. Mas também me pergunto: Seria pretensão da minha parte?



Livro: A TENDA VERMELHA
Autora: Anita Diamant

www.temperandoaspalavras.com.br
Comentário de Nanci Lourenço

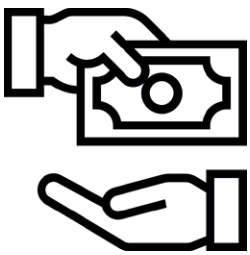
NA REGIÃO



Pedágios mais caros

As tarifas de pedágios das rodovias do Estado de São Paulo ficaram mais caras neste mês de julho. Assim, o aumento mínimo feito para os trechos de concessão rodoviária foram de 8,05%. São Paulo tem os preços de pedágios mais altos do país. Pelo sistema Anchieta-Imigrantes tem o pedágio mais caro em valores absolutos. Assim, o motorista vai pagar R$30,20 para ir da capital paulista ao litoral e vice-versa. Atualmente, o pedágio é de R$28 nas rodovias que compõem o sistema, tanto na descida ao litoral, quanto na subida.
Na Presidente Castello Branco, a tarifa vai a R$15.

Confira os valores da região:



Raposo Tavares
Km 46: de **R$ 9,60** para **R$ 10,40**

Castello Branco
Barueri: de **R$ 4,50** para **R$ 4,90**
Itapevi: de **R$ 9,60** para **R$ 9,80**
Osasco: de **R$ 4,50** para **R$ 4,90**

Rodoanel Mário Covas
Trecho Oeste: de **R$ 2,20** para **R$ 2,40**



Foto: Vereadores aprovam orçamento para 2022

R$1 bi para Cotia

A receita do município de Cotia para 2022 está estimada em R$952 milhões, mas pode chegar a R$1 bilhão, o que representa 4,04% superior a 2021, que teve orçamento aprovado de R$915 milhões. A estimativa foi apresentada durante audiência da Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO) pública na Câmara Municipal de Cotia, no último dia 17. Até 2024, a Receita do Município deve ultrapassar R$1,1 bilhão.

NO BRASIL

Variante assustadora

O Brasil vive um momento muito delicado na pandemia e a disseminação no país de uma **nova variante, a Delta**, tem preocupado os especialistas.

Na última semana de junho, o Ministério da Saúde confirmou que uma grávida, no Paraná, morreu em abril depois de contrair o vírus com a mutação surgida na Índia. Ainda, teve a morte de um tripulante indiano de um navio que chegou ao Maranhão em maio.

No mundo, a variante Delta se espalha rapidamente. Segundo os pesquisadores escoceses, a vacina da Pfizer-Biontech tem até 79% de eficácia contra a variante delta, em comparação com 92% no caso da variante alfa. E a proteção da vacina da AstraZeneca contra a delta é de 60% em comparação com 73% no caso da variante alfa.



Detectada originalmente na Índia, a variante já foi registrada em mais de 90 países. **Ela é mais contagiosa e potencialmente mais letal que as demais.**

Um novo mapeamento realizado pelo Instituto Butantan apontou a **circulação de 19 variantes diferentes do coronavírus no estado de São Paulo.**



Recanto Verde
Educação infantil
Do berçário ao 5º ano

Quintais com árvores frutíferas, pequenos animais, horta e um pequeno lago aproximam nossos estudantes da natureza e proporcionam ricas situações de pesquisas e aprendizagens.

- *Berçário*
- *Infantil*
- *Ensino Fundamental*
- *Meio período*
- *Intermediário*
- *Integral*

Essa é a escola Recanto Verde.

Desconto para o período da manhã na Educação Infantil e para o período da tarde no Ensino Fundamental

Venham nos conhecer! Matrículas abertas! *www.escolarecantoverde.com.br*
Rua Topázio, 30 | Jardim Nomura | Tel: (11) 4616-9266 / 97155-2304



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
@Colegiosamarah

Lázaro capturado



Lázaro Barbosa foi morto após ser baleado em Águas Lindas de Goiás, no último dia 28, no exato 20º dia de uma megaoperação que contou com mais de 270 policiais. Procurado por uma força-tarefa desde o começo de junho, Lázaro foi atingido após atirar diversas vezes contra os policiais. Ele tinha 32 anos.

Condenado por assassinatos e estupros, o fugitivo da Justiça era procurado por uma série de crimes na Bahia, no Distrito Federal e em Goiás. Com conhecimento de mata, Lázaro sabia se disfarçar em vegetações e fugia por rios para não deixar rastros.

NO BRASIL

NO MUNDO

Desabou!



Uma autoridade municipal de Surfside, na Flórida, garantiu aos moradores do Chaplain Towers, que desabou parcialmente dia 24 de junho, nos Estados Unidos, que o prédio estava "em muito bom estado" em 2018.

A informação consta na ata de uma reunião de novembro de 2018, que ocorreu um mês após um relatório de engenharia alertar sobre um dano estrutural grave que exigiria reparos.

Mais da metade do Chaplain Towers desmoronou parcialmente na madrugada, quando os moradores dormiam.

Até o fechamento desta edição, nove corpos foram encontrados nos escombros e as autoridades dariam continuidade às buscas por mais de 150 desaparecidos.

Arraial da Ajuda no Colégio Sidarta

Como a fome foi potencializada com a pandemia, o Colégio Sidarta, em 2021, alavancou o Arraial da Ajuda. Instituições da região foram escolhidas para receber cestas básicas e a meta inicial que era de 300 cestas foi superada; as cestas foram destinadas para as instituições APAE, NUEPO e ABEM. Um agradecimento especial à empresa Nostra Mamma, com sede em Cotia, que organizou uma cesta diferenciada com um custo acessível. Foi ajuda chegando de diversas partes da cidade, sô!



Fazer o bem, aquece a alma

Ajudem o Vinny



Vinny é um bebê de um ano e 3 meses que foi diagnosticado com uma Leucemia Linfóide Aguda do Lactente, aos 4 meses de vida.

Todos os tratamentos possíveis feitos no Brasil já foram realizados e nenhum trouxe a cura. A cura é através de um tratamento chamado Car T Cell que tem em Los Angeles, nos EUA. A campanha visa arrecadar o valor para o tratamento que custa em torno de 4 milhões. Atualmente, a campanha já conseguiu captar 2 milhões e duzentos mil.

Na página @amigosdovinny no Instagram tem todas as informações. Vamos ajudar!!!



Dormir bem, respirar bem, viver com saúde!

Reabilitar o coração, os pulmões e ter uma noite mais saudável já é possível e acessível com tratamento bem aqui, pertinho da gente. O Dr. Carlos Uchôa é professor de cardiologia, fisioterapeuta e traz para a região tratamentos eficazes para quem sofre de problemas com o sono, ronco e apneia. Ainda, oferece o exame de polissonografia e terapia respiratória com aparelhos e tecnologia de última geração além de reabilitação cardíaca, pulmonar e pós-Covid totalmente domiciliar.
Deixe sua saúde em dia!

Agende sua consulta - (11) 97851-8451
The Square Open Mall - Sala 342 - Bloco A - Granja Viana- Cotia/SP
www.doutorcpap.com.br

Residencial VILLA D'OURO Últimas 3 Unidades.

Casas térreas em Condomínio Fechado com 3 dorms e 2 vagas p/ auto. O único 3 dormitórios que cabe no seu bolso!
Um empreendimento com 32 unidades, área verde preservada, feito para quem quer viver ao lado da natureza com conforto completo para a família. Além de uma ótima localização e diferenciais do condomínio como: churrasqueira e câmeras de vigilância. O residencial Villa D´Ouro está localizado no coração de Caucaia do alto a 600 metros do centro comercial com transporte público e fretado na porta.
Ótima oportunidade de compra com valorização de mercado. Este é o momento muito importante e, por isso, conte com nossos especialistas para te ajudar em todos os momentos.



Residencial VILLA D'OURO
Estr. Água Espraiada, 260 , Caucaia do Alto - Cotia. Contato: (11)98024-3030 Falar com CARLOS HENRIQUE

Podologia

GABRIELA SOUZA
Podóloga Especializada
INFANTIL E ADULTO
www.gabrielapodologia.com.br
Pin Up Cabelo/ Estética
Av. São Camilo, 186 - Granja Viana
Tels.: 99012-7604 e 4612-2345

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA
DERMOVIDA FÓRMULAS
Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1740 - Cotia - SP
Tel.: 4703-0314 / 4616-8944

Pisicologia

PSICÓLOGA
NAJLA MAHMOUD KAMEL
11 99159-3301
najlak@uol.com.br
CRP-06/22581-3

Odontologia / Ortodontia

Sorriso Da Granja
Clínica de Especialidades Odontológicas
Tel.: 11 4612 1721
www.sorrisodagranja.com.br
Prof Dr. Ricardo Raitz CROSP 58714 (cir-dentista, mestre e doutor pela USP) e sua equipe de 6 especialistas.
Tratamento INTEGRADO em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortodontia e todos os tipos de Próteses
The Square Open Mall • Bloco A, sl 318
4612-1721 • www.sorrisodagranja.com.br
93800-8655

Anuncie aqui:
99972-9795
em revista TUdo

Harmonia
DELIVERY
Solicite pelo whatsapp ou telefone e receba no conforto da sua casa!
*Consulte taxas de entrega
(11) 9.9104-1349
(11) 4616-1615

Medicina do Sono

DR. CARLOS UCHÔA
Professor de Cardiologia e Fisioterapia
- Distúrbios do Sono
- Tratamento do Ronco e Apneia do Sono
- Exame de Polissonografia
- Aparelhos médicos de CPAP, BIPAP e Terapia Respiratória
- Reabilitação Cardíaca, Pulmonar e Pós-Covid Domiciliar

AGENDAMENTOS E CONSULTAS:
(11) 97851-8451
Shopping The Square, Sala A-342 - Granja Viana - Cotia
www.doutorcpap.com.br

PROF. DR. CARLOS UCHÔA
Clínica de CPAP/BiPAP – Medicina do Sono
Polissonografia – Titulação de CPAP e BiPAP
Reabilitação Cardiovascular

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

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

Anuncie aqui:
em revista TUdo
99972-9795

ARTEIRO GARGIULO
ADVOGADOS

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

HÁ MAIS DE 15 ANOS
NA GRANJA VIANA

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

Anuncie aqui:
99972-9795
em revista TUdo

dg!
arquitetura e construção

Daniele Garibaldi comanda a **DG Arquitetura** desde 2017 Formada em Design de Interiores pela ABRA (Academia Brasileira de Arte - São Paulo e Arquiteta urbanista pela Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo Estácio de Sá). O escritório já desenvolveu em torno de 60 projetos dentre eles, Residenciais, Comerciais e Corporativos. Em todos os projetos, pensa desde a concepção e implantação do projeto até o detalhamento, a execução da obra e ambientação, trazendo assim todo o conforto e bem- estar de seus clientes.



Construir....criar e ser capaz de traduzir um desejo é uma arte!

(11) 4189 -5674 - (11) 98232 - 5045
www.dgarquiteturaeconstrucao.com.br
Av. São Camilo nº 1008, Granja Viana - SP

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!



Transporte de malotes e pequenos volumes.
Bancos e transporte, deixe conosco.
Sua entrega ou retirada com preço justo!

4612-8980 / 4262-1987

www.juniorexpress.com.br
juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone

Anuncie aqui: 99972-9795 em revista TUdo

WEBSITES PARA EMPRESAS
SERVIÇOS : WEBSITES - SEO - LANDPAGES - ADWORDS - BING ADS - IMAGENS - ACERTOS EM SITES DE TERECEIROS - FACEBOOK - INSTAGRAM
www.upwebsites.com.br Whatsapp: (11)98180-6673

Já baixou o seu APPTUDO?
É gratuito!

Que conexão incrível estamos tendo...

Nossas redes sociais continuam bombando!!!! Muito trabalho e empenho da nossa equipe que está sempre atenta às novidades. A página do face da revista Tudo, @revistatudo2012 cresceu em engajamento e número de seguidores em 20%, somos quase 9 mil agora! Já no instagram @tudoemrevista as nossas enquetes estão arrasando!!!! Nosso agradecimento a cada um de vocês, que nos prestigia e apoia.

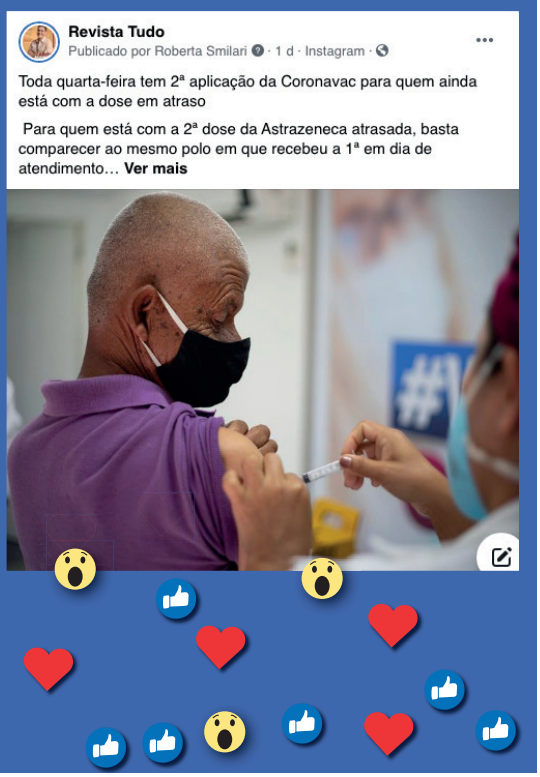
@tudoemrevista



Neste mês, foram várias as enquetes que fizemos com grande participação do nosso seguidores. Mas este com a seguinte pergunta: "Você namoraria alguém como você"foi de incrível engajamento. Muitos responderam no story e outros preferiram deixar seu comentário no feed.

/revistatudo2012

A publicação sobre toda quarta-feira tem 2º aplicação da Coronavac para quem está com a dose em atraso em Cotia, foi a de maior alcance em nossa página. Lembrando que a segunda dose garante a eficácia da vacina.



Baixe agora, é grátis!!!!

APPTUdo disponível gratuitamente pela Appstore e Googleplay ou através do site

www.revistatudo.com.br

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

UNLTD.
EXPERIENCE.

Coleção Portobello 2021.
Com a sua digital.

NERO

Um clássico que se
movimenta no tempo.
Passeia sem dificuldade
pelos estilos.



Acesse o QRCODE
e **conheça o Caderno**
de Ensaios Portobello

Portobello
shop

Open Mall
The Square

Polo
Granja Viana

PORTOBELLO SHOP GRANJA VIANA
The Square Open Mall - Granja Viana | Granja Vianna,
Rodovia Raposo Tavares, Km 22,5 / Mezanino
(11) 4613-4666



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.: 11 99209-9456**
- **Estr. do Capuava, 4215**
  Granja Viana - Cotia