

TUdo

em revista

119

Casa e Jardins
Dicas de como
escolher o melhor
revestimento

Cultura :
Tudo voltando
ao normal!
Confira a
programação!

Óleos essenciais
Gotinhas que curam

Especial
Eleições
2020

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



Adriana Esteves

A vilã que
conquistou o Brasil

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

VEM SER anglo

Leonardo da Vinci

AQUI, INOVAR É TRADIÇÃO

**QUER SABER POR QUE SOMOS A
MELHOR ESCOLHA PRA SEU
FILHO EM 2021?**

Há 44 anos, o Colégio Anglo Leonardo da Vinci abre suas portas para apresentar o seu trabalho. Desta vez, o formato será diferente, mas com a mesma essência acolhedora e informativa.

Quer conhecer um pouco mais sobre nossa metodologia **Aprender a Estudar** e saber porque nossa escola é a melhor escolha para seu filho?

Inscreva-se no **Vem Ser Anglo!** Conheça o nosso colégio sem sair de casa e garanta descontos na mensalidade ao participar da **Vivência Escolar** (Ensino Fundamental 1) e **Prova Bolsa Mérito** (Ensino Fundamental 2 e Médio).



**VIVÊNCIA ESCOLAR E
PROVA BOLSA MÉRITO***

INSCREVA-SE EM
www.bit.ly/anglovinci20

Esperamos por vocês!



@anglo.leonardodavinci

**MATRÍCULAS ABERTAS
PARA 2021!**

* AGORA ONLINE OU PRESENCIAL

Granja Viana

Av. São Camilo, 2500

(11) 2823 6300

Osasco

Rua Euclides da Cunha, 377

(11) 3133 5400

@anglo.leonardodavinci

/anglogranjaviana

/angloosasco



**leonardo
da vinci**



**POR VOCÊ,
NÃO
PENSAMOS
GRANDE.**

Pensamos Mega

CHEGOU

Pense
Farma



**AS MELHORES OFERTAS
DE MEDICAMENTOS E
COSMÉTICOS NUM
SÓ LUGAR**

acompanhe nossas
redes sociais:

  /pensefarma www.pensefarma.com.br



R. Khattar Name, 176
Ao lado do terminal rodoviário • Cotia



editorial

Esta edição está muito especial! Temos como entrevistada de capa a incrível Adriana Esteves, nossa eterna malvada favorita, que há oito anos, interpretou a maquiavélica Carminha na premiada novela Avenida Brasil e se consagrou como uma das melhores atrizes brasileiras da atualidade.

A pandemia mudou hábitos e o home office se tornou uma realidade. Estamos reformando mais e fazendo dos nossos lares, nossos refúgios. Fomos buscar os vários tipos de revestimentos para paredes e pisos que são tendência e fazem toda a diferença na decoração. E quer uma boa notícia? Você não precisa sair daqui da região para achar boas lojas de revestimentos e todas estas novidades!

Você conhece os benefícios dos óleos vegetais? Então saiba em nossa seção de gastronomia, quais as variedades e como contribuem para a nossa saúde!

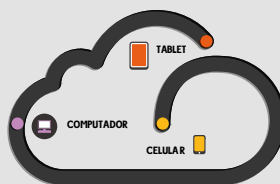
Em cuide-se apresentamos uma matéria esclarecedora sobre óleos essenciais e seus cuidados. Entenda melhor sobre Aromaterapia - técnica milenar que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para estabelecer o equilíbrio físico, psíquico e espiritual.

As eleições para a escolha de prefeito e vereadores da nossa cidade, estão chegando. Pesquise, investigue e faça sua escolha com muito critério. Lembre-se que o futuro depende do nosso voto consciente!

Em pleno fechamento desta edição, chega a notícia da morte de Tom Veiga. Deixamos aqui nossos mais sinceros sentimentos aos familiares e amigos do inesquecível Louro José.

Um ótimo mês pra todos!

Roberta M. M. M. M.



ESPAÇO DO LEITOR

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

A notícia sobre a vacina que vai combater o Novo Coronavírus teve grande repercussão entre os nossos leitores.

Pelo menos eles fazem os testes na própria população ... não é que nem a China que quer testar no Brasil ... (Lilian Grande)

Chinesa, americana ou brasileira, que os grandes cientistas trabalhem com responsabilidade pela vacina contra a Covid-19 (Erika Pedrosa)



MOMENTO TUDO:

O Brasil se despede do ator Tom Veiga, intérprete do Louro José, do 'Mais Você', que morreu aos 46 anos, vítima de um AVC. Veiga, que trabalhava há 25 anos com Ana Maria Braga, e morou na Granja Viana tempos atrás, foi encontrado morto em sua casa na Barra da Tijuca, no Rio, no dia 1º de novembro.



foto Divulgação

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)

Gastronomia

6

Óleos vegetais é o que queremos

Cuide-se

10

Óleos essenciais: gotas curadoras

Capa

18

Adriana Esteves: maternidade na vida real

Casa e Jardins

24

Tudo sobre revestimentos

Eleições 2020

28

Prepare-se para o dia 15 de novembro

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

Editora TUDO
conteudo@revistatudo.com

Estágio Jornalismo

Eduarda Smilari

Direção de Arte e Designer Publicitário

HGC Publicidade
contato@hgcpublicidade.com.br

Fotografia

Flavia Selman
Tel: 99486-8025

Foto de Capa - João Cotta 2 - TV Globo

Fotos complementares

Depositphotos
Adobe Stock

Comercial

Daniela Morrone Seidel
contato@revistatudo.com

Webmaster

Estevan Matheus
web@revistatudo.com

A Revista TUDO é uma publicação
da Editora TUDO: ☎ 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.





Óleos Vegetais

Extraídos da natureza,
queridinhos nas mesas

Há quem diga que os óleos vegetais valem um cosmético e já são co-protagonistas no mercado da beleza.

Organismo funcionando que é uma beleza e pele lisinha como a de um bebê. Esses são alguns dos benefícios dos óleos vegetais. Diferente do que muita gente pensa, as gorduras extraídas da vegetação são alimentos essenciais para nossa saúde e fundamentais em qualquer dieta, além de serem aliados da gastronomia, seja qual for o estilo.

No nosso corpo, fornecem ácidos graxos - monocarboxílicos obtidos a partir de óleos e gorduras -, são protetores e transportadores de vitaminas lipossolúveis - vitaminas solúveis em lipídios e insolúveis em água que são absorvidas junto com as gorduras da dieta - e possuem ação lu-

brificante; produzem hormônios e contribuem para uma série de outras atividades.

Parte dos brasileiros já opta pelos óleos de origem vegetal, uma vez que garantem uma quantidade menor de gorduras saturadas, prejudiciais ao coração.

E quando o óleo de soja começa a fazer mal?

O ponto de fumaça de um óleo é a temperatura na qual as gorduras começam a se decompor e oxidar. Isso resulta na formação de compostos nocivos e causadores de doenças, chamados radicais livres, que podem causar estresse oxidativo no organismo.

O óleo de soja ainda é um dos mais consumidos devido ao seu preço mais acessível e sabor - que é mais suave quando comparado aos outros óleos - e tem percentual de gordura saturada de 15%. Ou seja, possui 85% de gordura insaturada. Já o óleo de milho contém uma boa quantidade de ácido linoleico, conhecido pelo seu potencial anti-inflamatório. Com um percentual de gordura saturada de 13%, pode ser uma boa alternativa para substituir o óleo de soja.



Azeite de Oliva

Muito utilizado na culinária, é extraído das azeitonas e adorado pelo seu sabor. É conhecido por ser benéfico ao coração pela alta quantidade de gordura monoinsaturada e baixa saturada, favorecendo no controle do colesterol.

Vale lembrar que o azeite é indicado para as finalizações dos pratos, já que quando exposto à altas temperaturas, deixa de ser considerado uma gordura do bem e perde suas propriedades

antioxidantes. No entanto, estudos mais recentes comprovaram que a própria composição do azeite faz com que as perdas sofridas durante o aquecimento não sejam significativas.

Sempre que possível opte pelo extra virgem que não é refinado.

Por ser uma gordura, o azeite é um alimento naturalmente calórico. Uma colher de sopa (8 ml) contém, em média, 72 Kcal.

BLACK FRIDAY

Vianna Village



Confira esses descontos incríveis em nosso site www.viannavillage.com.br

Atenção

Estudos revelam que a batata frita em azeite de oliva extra virgem é mais saudável que a frita em óleos refinados de soja ou de girassol, por exemplo.

Óleo de coco

Apresenta ação anti-inflamatória, pode ter ação protetora ao fígado contra os efeitos do álcool e tem ação antioxidante, evitando o envelhecimento precoce das células. É também cicatrizante e hidratante.

Rapidamente metabolizado pelo nosso organismo, é rico em vitamina E e na culinária, pode ser usado quente ou frio, combinando com saladas, grelhados, massas, entre outros.

Imunidade lá em cima

O óleo de coco é um alimento funcional formado por triglicerídeos de cadeia média, que em contato com o estômago se transformam em monolaurina - um potente antibactericida, antifúngico e antiviral, ou seja, age diretamente na imunidade.



Óleo de abacate

No grupo dos óleos funcionais, o óleo de abacate vem ganhando destaque por tantos benefícios que o seu uso proporciona. Estudos mostram que possui efeitos contra doenças cardiovasculares, de próstata, diabetes, e ainda auxilia no emagrecimento.

Pode ser consumido puro ou em molhos para saladas e finalização de pratos; não perde suas propriedades quando aquecido.

Receitinhas

Molho para salada com óleo de coco

Ingredientes:

- 1/4 de xíc. (chá) de óleo de Coco
- 1/4 de xíc. (chá) de azeite extravirgem
- 1/4 de xíc. (chá) de vinagre de maçã (ou suco de limão)
- 1 col. (sopa) de água
- 1/2 col. (sopa) de sal
- 1 col. (café) de cúrcuma (opcional)
- 1 pitada de pimenta-do-reino

Modo de preparo:

Misturar todos os ingredientes e deixar descansar em temperatura ambiente por 1 hora; após esse período, levar a geladeira para refrigerar.



Para a pele Máscara facial de abacate

Ingredientes:

- 1/4 de abacate

Modo de preparo:

Amasse a fruta, acrescente uma colher de sobremesa de óleo de abacate e misture.

Limpe a pele e aplique a mistura. Deixe agir por 20 minutos.

Em seguida enxágue o rosto com água.

Atenção: Ele é denso, pesado e, de fato, mais adaptado à pele seca e madura

Você sabia?

É ótimo para suavizar peles que tem tendência a vermelhidão e irritação. Uma de suas vantagens é que, além de acessível, ele praticamente não tem aroma e é bem leve, com uma absorção ótima. É bacana para aplicação do rosto ao corpo.



Primeiro e único aplicativo com conteúdo exclusivo da Revista TUDO e cupons de descontos.

APPTUDO é um guia completo, para quem gosta e vive na Granja Viana, Alphaville e Aldeia da Serra. Pode ser baixado gratuitamente nas duas plataformas, tanto na Apple (IOS) quanto na Google Play (Android).

Ou acesse www.apptudo.com.br

Cupons de descontos grátis!

Na sua mão, as melhores ofertas perto de você. São **21 categorias**, com mais de **400 estabelecimentos** comerciais. Selecione a sua categoria, o APPTUDO trará o que precisa, o mais próximo de você, no menor tempo possível!!!!

**APROVEITE A BLACK FRIDAY NO APPTUDO,
DESCONTOS IMPERDÍVEIS**

**BAIXE AGORA O APLICATIVO
E CONFIRA, É GRATUITO:**



Editora
TUDO



Eles são importantes; *Eles são essenciais*

Remédios naturais.

Os óleos essenciais são líquidos altamente concentrados extraídos de plantas e, em tempos de terapias alternativas, aparecem com frequência no meio em que vivemos, seja por meio das lives de terapeutas ou através de bate papo com os amigos.

Mas não pense que, por “serem naturais”, dispensam maiores cuidados.

No entanto, antes de falarmos em óleos essenciais, é importante que você entenda o que significa a ayurveda porque é por meio dela que eles se apresentam de forma nutritiva.

A Aromaterapia é uma técnica terapêutica milenar que utiliza as propriedades dos óleos es-

senciais para restabelecer o equilíbrio físico, psíquico e espiritual.

Ayurveda é o conhecimento médico desenvolvido na Índia, há cerca de 7 mil anos, o que faz dela um dos mais antigos sistemas medicinais da humanidade. Ayurveda significa, em sânscrito, ciência da vida.

Os óleos essenciais são rapidamente absorvidos pelos receptores olfativos que estão ligados ao sistema límbico, que controla a frequência cardíaca, pressão arterial, respiração e estresse. Alguns dos usos mais comuns são: em associação a um difusor de aromas, por meio de compressas, durante o banho, através de massagens.

Você já ouviu falar em Abhyanga?

É uma forma de medicina ayurvédica que envolve massagem do corpo com óleo com infusão de ervas quentes específico para Dosha. Dosha é a caracterização do perfil biológico do indivíduo, de acordo com o ayurveda. Existem três doshas: Vata, Pitta e Kapha, sendo que cada um apresenta suas determinadas características. Todas as pessoas possuem os três doshas, mas em proporções variadas.

O Agni, nosso fogo digestivo, realmente tem as qualidades de uma fogueira. É quente, aromático, seco, penetrante e leve. Com líquido frio ele se apaga, com alimento em excesso é abafado e se está forte demais termina rápido, reduzindo tudo a cinzas. É a inteligência que seleciona o que vem do mundo, separando o que vale e nos nutre do que deve ser eliminado. Sem ele, não teria como tirar de cada alimento proteínas, hidratos de carbono, gorduras, vitaminas e sais minerais.

Óleos essenciais são encontrados nas folhas, raízes, rizomas, cascas, flores e sementes de plantas

Fototoxicidade

Alguns óleos podem causar queimaduras na pele ao entrar em contato com a luz solar (óleos cítricos, como limão). Grávidas e pessoas com pressão alta devem evitar aromas com cânfora, como o alecrim. Por isso, atente-se.

Atenção às contra-indicações de acordo com a Dra. Katia Maciel, médica ayurvédica

- Não massageie o seu corpo com óleos essenciais se estiver doente. Quando estamos doentes o nosso fogo digestivo fica prejudicado (veja mais no box Agni);
- Não utilize os óleos essenciais no corpo após às 16 horas, porque o nosso Agni começa a cair.
- Se estiver com sinusite e rinite, ou qualquer outra inflamação na face, os óleos essenciais são contra-indicados (no caso da massagem).
- Mulheres, não passar óleo na pele no período menstrual, pois está acontecendo um processo de limpeza que deve ser respeitado.





A queridinha melaleuca

Talvez você nunca tenha ouvido falar do óleo de melaleuca (ou tea tree), mas vai se interessar quando souber de todas as propriedades que ele tem. Cicatrizante, bactericida, descongestionante e antioleosidade, o óleo é produzido a partir da destilação de folhas de árvore nativa da Austrália, a *Melaleuca alternifolia*. Qualquer substância aplicada sem acompanhamento pode gerar dermatite ou outros tipos de reação, principalmente em casos de uso constante. Por isso é importante associar a melaleuca a outros óleos, loções e até mesmo à água, em vez de passar diretamente na pele, o que pode irritar o local ou causar ressecamento. O óleo é contraindicado no primeiro trimestre da gestação.

A alfazema, em particular, demonstrou aumentar a capacidade de dormir e acordar incrível

Utilize o óleo de gergelim quando as temperaturas estão amenas (porque ele é quente) e óleo de coco quando estão muito altas (porque ele é frio). O óleo de amêndoas é de potência quente e o óleo de folha de uva é de potência fria.

Faça a massagem com óleos essenciais com um profissional. A oleação com toque possui um ritmo e uma sequência de movimentos começando pela cabeça, rosto, braço, tronco, pernas e pé. Se não tiver tanto tempo, use na cabeça, articulações e pés



Alguns óleos para massagem

Óleo de Alfazema: possui propriedades relaxantes, calmantes, antiespasmódicas e analgésicas

Óleo de Pimenta-de-caiena: possui propriedades analgésicas que aliviam as dores das costas, favorece a circulação sanguínea e ajuda no tratamento de contraturas musculares.

Discussão na mídia

Na Netflix, uma série chamada "A Indústria da Cura" oferece um alerta importante. Nos mostra como a aromaterapia, nos últimos anos, vem sofrendo uma banalização na qual vendedores indicam óleos essenciais sem uma formação profissional, prometendo curas e milagres sem qualquer fundamento. Isso prejudica os profissionais sérios e a terapia em si. A técnica pode ajudar muito no autocuidado, mas exige conhecimento.



Difusores

Você pode utilizar óleos essenciais no seu difusor pessoal, que é um colarzinho super discreto usado no pescoço, ou no difusor de ambientes, que deve ficar, preferencialmente, no quarto. No entanto, consulte um terapeuta, um aromaterapeuta ou um especialista.



BERÇÁRIO E EDUCAÇÃO INFANTIL

**UMA ESCOLA PARA BRINCAR,
CRIAR, EXPLORAR E APRENDER COM
ACOLHIMENTO E SEGURANÇA!**

NOVOS VALORES 2021

📍 **KM 28,5 - Raposo Tavares**
☎ **(11) 94507-5942**

📷 **@BosqueDasLetras**
📺 **@EscolaBosqueDasLetras**





Paraná, tão perto e tão delicioso

Pegar a Regis Bittencourt e em apenas 4 horas estar em Curitiba é um passeio que amo fazer, rápido, cultural e sempre muito saboroso.

A cidade possui hotéis especiais muito bem localizados e caminhar por lá também é bastante agradável. Parques diferenciados e praças públicas são sempre bem cuidados e ficar horas apreciando a paisagem é um prazer sem fim.

Agora que estamos muito restritos com viagens de avião, vale tirar de 4 a 6 dias e realizar essa rota repleta de atrativos. Pode ser ampliada em mais dias pois o estado oferece muito mais como nosso maior patrimônio: Cataratas do Iguaçu. Lá, sempre me hospedo no único e espetacular Belmond Hotel das Cataratas. A histórica cidade da Lapa conta com um dos mais incríveis Spas do Brasil: o Lapinha.

Há uns 4 anos passei uns dias na capital e garimpei Morretes, descendo a Serra no espetacular Trem Serra do Mar. Foi encantador. Claro que degustei o melhor barreado – prato típico do litoral paranaense – e caminhei por aquela cidade tão charmosa e pitoresca. Outro passeio sensacional que realizei foi pela Rota dos Tropeiros, onde visitamos cidades coloniais alemãs, com uma gastronomia deliciosa, além de lindos passeios a cavalo.

O paranaense nos recebe de braços abertos oferecendo o melhor de sua terra, sempre em todos os quesitos.

O bairro de Santa Felicidade é o maior exemplo do país onde a influência de uma cultura estrangeira é capaz de formatar o local. Ali, até o acen-

to na língua é bastante cantado, puxando bem para o estilo italiano de se comunicar. Comer em Curitiba é um arraso, pois temos ali, além de famílias tradicionais como a Família Madalosso que apresenta-nos com primor variedades de estilos em seus diversos restaurantes, os clássicos Barolo Trattoria, Família Fadanelli e a primeira Hamburgueria Madero no Largo da Ordem, famosa hoje no Brasil inteiro. A Chef Manu Buffara, que assina o cardápio de seu contemporâneo restaurante, reconhecido mundo afora, é um dos orgulhos do estado. Vale conhecer Beto Madalosso, um amante da gastronomia local e da cultura de sua terra, com suas fantásticas "Trolhas" de sabores diversos, além de outros points de delícias que ele mesmo criou.

Uma confeitaria também merece destaque: Confeitaria da Família na tradicional Rua XV de Novembro. Comi ali a melhor Maria Mole da minha vida. Vale lembrar que foram eles que criaram o famoso bolo Marta Rocha.

Ah, e não podemos deixar de falar da Mercadoteca, um complexo gastronômico, um local prazeroso para compras e para desfrutar de horas agradáveis. Que fome Dio Mio!!!

Amo hospedar-me em 3 hotéis locais e aqui deixo as dicas: Full Jazz, Radisson e Nomaa. Todos agradáveis e de excelência.

Na verdade amo Curitiba, amo o Paraná como um todo. Não vamos esperar; é hora de pegar o carro e rodar com tranquilidade e leveza esse roteiro tão família, tão confortável e tão apaixonante.

GARIMPANDO.LIFE®

Marcelo Sampaio

**"2020 - Em busca de Experiências
Hypes pelo Brasil e Mundo Afora!"**

+55 11 4617.3434 | 99979.1784

- Apresentador / Influenciador Mercado Premium/ Produtor de Eventos
- Television Host / High Quality Consultant Market/ Events Producer
- Programa Garimpando com Marcelo Sampaio Todas as 4ª as 20h 6ª as 22h na Tv a Cabo Travel Box Brazil.

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



ATENDEMOS CONVÊNIOS E PARTICULARES COLETAS DOMICILIARES

Uma equipe de atendimento qualificada e instalações modernas, oferecemos aos amigos e parceiros a cordialidade, o conforto e a confiança de sempre.



Teste de Covid-19 - PCR empresarial e domiciliar.

Agende seu exame!



APAIXONE-SE!
POR CUIDAR DE
si mesmo

www.santaclaralab.com.br

• **UNIDADE COTIA:** Rua Benedito Lemos Leite, 61 | (próximo ao Ponto de Ônibus Central)
Tel.: (11) 4243-8001 | (11) 97437-8159

• **UNIDADE VARGEM GRANDE PAULISTA:** Av. Presidente Tancredo Neves, 680
Tel.: (11) 4158-2509 | (11) 97473-1729

• **EM BREVE UNIDADE ITAPEVI:** Rua Agostinho Ferreira Campos, 71 | (11) 97473-1729



novembro 2020

15





Comfy style: *use e abuse!*

Este verão promete ser um dos mais quentes dos últimos anos. Em casa, livre das ameaças pandêmicas e protegidos daqueles que insistem em não respeitar as normas sanitárias vigentes, fomos forçados a adotar uma nova rotina: o home office. Nos primeiros dias, muitos se renderam ao pijama: era outono e ele virou uniforme oficial para o trabalho em casa. Só que as reuniões surpresa por vídeo começaram a pipocar e logo percebemos que ficar de pijama o dia inteiro não era assim uma boa ideia. Foi aí que surgiu, em meio à crise, uma oportunidade para as marcas se reinventarem: o estilo loungewear ou comfy style.

Cores claras que provocam tranquilidade, tecidos maleáveis que oferecem acolhimento, formas desestruturadas, linhas curvas e arredon-



dadas que remetem ao conforto total foram essenciais para o desenvolvimento das novas coleções.

Atentas ao comportamento do consumidor, as marcas deixaram de lado as roupas mais estruturadas - como ternos ou vestidos - e passaram a investir em malhas confortáveis, calças de moletom e toda a peça que simbolizasse aconchego e bem-estar.

O estilo de vida despretensioso e a esperança em novos tempos se transformaram em terreno fértil para o desenvolvimento de uma moda confortável, com mais propósito e repleta de significado.

A exaltação da fauna, a exuberância da flora e dos elementos de nossa cultura se sobrepondo aos tons neutros e crus, provocando perfeita harmonia às cores, como: o pitanga, o verde água, o amarelo solar e o azul piscina.

Falando em mar, a brisa marítima pode ser sentida neste verão através da fluidez das transparências. Rendas, organza, chiffon, triline, além dos plissados e decotes profundos fazem a alegria da estação levando sensualidade, felicidade e esperança à moda.

A laise volta com tudo pois tem a cara do nordeste brasileiro. Para quem não está familiarizado com o nome, laise - de origem francesa - são aqueles bordados vazados no algodão. Lembra muito a renda mas tem todo o seu charme peculiar. Se antes a laise aparecia nos vestidos, agora ganha espaço em saias, blusas e calças. Sobreposições descoladas podem deixar os looks em laise ainda mais contemporâneos.

Os tons pastéis criam um contraste interessante com as outras tendências mais ousadas da temporada. Entre as cores preferidas, estão: o lavanda, o rosa, o azul e o verde mint.

Looks all white aparecem em modelagens

descoladas e nas mais variadas peças como macacões, combinando com o clima de leveza da estação.

Para você que gosta de volumes, combine mangas bufantes com decotes princesa. É o romantismo com atitude ganhando força nestes novos tempos.

O sportswear inspirando em uniformes de atletismo com ares retrô - calças jogging usadas com peças de alfaiataria ou tops chiques - mix com modelos utilitários com pegada streetwear e listras aplicadas em jaquetas, calças e saias, focam no conforto, despojamento e praticidade, reflexo deste ano em que as pessoas passaram boa parte do tempo dentro de suas casas.

Então, que tal fazer da busca pelo conforto e casualidade através da moda um bom motivo para elevar o seu bom humor e reforçar a sua personalidade? Logo, logo sairemos de tudo isso maiores do que entramos.

E com muito estilo!

Celso Finkler | celsofinkler@hotmail.com



COLÉGIO SantaTereza
GRANJA VIANA

Educar com amor é educar para sempre!

Com mais de 40 anos de experiência na educação de excelência, e foco nos valores humanos, nosso Projeto Pedagógico é desenvolvido com profissionalismo e carinho.



Infantil - Fundamental I - Período Integral

- ✓ Sistema Ari de Sá (SAS)
- ✓ Programa Bilingue
- ✓ Educação Tecnológica
- ✓ Projetos Sociais
- ✓ Atividades extracurriculares
- ✓ Programa Jovens Empreendedores







Ambientes amplos e arejados. Naturalmente compatível com o distanciamento social.

Saiba Mais!

Est. do Capuava, nº3620
Paisagem Renoir
Cotia - SP

(11) 4551-3054
(11) 98815-6367

santaterazagranjaviana@collegiosantatereza.com.br
www.santatereza.com.br
secretaria@santatereza.com.br





MATRÍCULAS ABERTAS!
• Infantil • Fundamental • Médio

Colégio SAMARAH

Ensino Infantil
Inclusos na mensalidade Karatê, Ballet, Ed. Física, Inglês (a partir do JdI) e Desafios lógicos (a partir JdII).

Ensino Fundamental I
Inclusos na mensalidade Inglês, Espanhol, Oficina de Redação, Teatro e Desafios matemáticos com a plataforma Matifc.

Ensino Fundamental II
Inclusos na mensalidade Inglês e Espanhol, Química, Física, Biologia e laboratório, Técnica de Redação, Empreendedorismo e Etapa digital.

Ensino Médio
Inclusos na mensalidade Inglês e Espanhol, Filosofia, Sociologia, Etapa digital e Carga horária estendida.

ESTÁ DISPONÍVEL EM TODOS OS SEGMENTOS
Sistema Google For Education com tecnologia integrada.

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

VENHA NOS CONHECER!
@Colegiosamarah

“Sou uma mãe
absolutamente
comum como
todas as mães.
A gente se
une e se
solidariza.”



Adriana Esteves

Nossa malvaða favorita

Seja a loucura de Carminha ou o cinismo de Thelma: AMAMOS!

Por Michele Marreira

A trama Amor de Mãe estava no ápice de sua história quando precisou ser interrompida por conta da pandemia causada pelo novo coronavírus, em março deste ano. À época, Thelma, uma das protagonistas do folhetim, interpretada brilhantemente pela atriz Adriana Esteves, descobre que o filho adotivo Danilo (Chay Suede), na verdade é Domênico. O jovem que sua melhor amiga, Lurdes (Regina Casé) tanto procura, desde que foi vendido pelo próprio pai no interior nordestino.

Pausada por longos meses, a obra escrita por Manuela Dias voltou a ser gravada, seguindo todas as medidas de prevenção da OMS para impedir a proliferação da Covid-19.

Até então, Adriana Esteves vinha dando um show de interpretação no horário nobre, na pele de uma mãe capaz de tudo para manter o filho em sua redoma, tamanha obsessão pela cria.

"A Thelma passa da barreira, eu procuro não passar", pontuou a atriz, explicando ser uma mãe bem diferente, em entrevista sobre a personagem. No projeto das 21h, a famosa tem a felicidade de trabalhar novamente com o marido, Vladimir Brichta, ambos chegaram a contracenar no início do folhetim.

"É bom desfrutar do grande ator que ele é", derreteu-se, ao falar do amado.

O romance entre os dois começou em 2004, desde então, nunca mais se desgrudaram. Quando casou-se com o intérprete do ambientalista Davi, a artista já era mãe de Felipe. No final do mesmo ano em que oficializaram os laços matrimoniais, nasceu Vicente, fruto dessa união. O mais bonito disso tudo foi Esteves adotar de coração a enteada Agnes, que havia perdido a mãe, vítima de câncer.

No auge de seus 50 anos, a diva pé no chão já está acostumada aos holofotes desde que fez sua estreia na telinha, no posto de apresentadora da atração Evidência, exibida pela Rede Bandeirantes, na década de 1980. Ficou conhecida ao vencer o concurso Estrela por um Dia no dominical Domingão do Faustão. Foi seu passaporte para fama, ao conquistar um papel em Top Model, dando vida à mimada Patrícia de Meu Bem, Meu Mal.

Dona de uma voz suave e personalidade tranquila, a atriz está longe de se intitular celebridade. Ao contrário. Prefere encarar a profissão com seriedade e se cobra para entregar ao público um trabalho de excelência, embora reconheça que não há perfeição na arte. A explosão em sua trajetória artística aconteceu há oito anos, ao interpretar a maquiavélica Carminha, de Avenida Brasil.

Batemos um papo sincero e especial com a estrela da teledramaturgia brasileira. Curta este bate papo!

Revista Tudo: A Thelma é tida como uma mãe que extrapola alguns limites. E a Adriana, como se define nesse posto?

Adriana Esteves: Sou uma mãe absolutamente comum como todas as mães. A gente se une e se solidariza. Apaixonada, que protege, quer o melhor para os filhos, que luta por educação, acredita que educação é o melhor caminho; tento promover isso o tempo todo para eles. Eu sou protetora; super protetora eu já não sei. Não sei se excede o normal, de invasão de liberdade do próximo. Eu procuro não invadir a liberdade do crescimento deles. A Thelma passa da barreira, eu procuro não passar.



RT: Quando você interpreta vilãs em diferentes novelas, fica com receio de o público compará-las e acharem parecidas?

AE: Não me preocupo com essa comparação, mas acho que é inevitável. Não trabalho com medo e sim com coragem, alegria e criatividade. São sempre histórias completamente diferentes. O grande barato dos personagens que fazemos é lembrarmos que o ser humano é único. Apenas é a mesma intérprete.

RT: Qual o sentimento de trabalhar na mesma novela que seu marido, o ator Vladimir Brichta?

AE: É o auge do prazer, em todos os sentidos. Conversamos sobre tudo que nos inspira para a novela. A gente troca muito palpite. É bom desfrutar do grande ator que ele é. Tem sido bom estarmos com as mesmas pessoas, nos mesmos lugares. Estou com ele há 16 anos, é uma sensação gostosa estarmos juntos nesse processo criativo.

RT: Com 30 anos de carreira. Como define o sentimento por sua profissão?

AE: Embora eu goste de fazer meu trabalho sempre bem feito, porque amo meu ofício, na arte não existe perfeição. Sou responsável e dedicada. Tenho verdadeira paixão, imenso prazer pelo que faço e não me contento com pouco. Ao longo da minha trajetória profissional fiz aliança com várias pessoas que me orgulho bastante. Não existe fórmula para o sucesso. O que me move aceitar um trabalho é a afinidade artística, o respeito e a admiração.

RT: Você começou na TV no Domingo do Faustão, certo?

AE: Sim. Apresentei um quadro quando eu era bem menina. Já se passaram mais de 30 anos e muita história aconteceu.

RT: Quais são seus segredinhos de beleza e a fórmula de um bronzeado perfeito?

AE: Não tem segredo. Claro que conto com uma dermatologista bárbara, um cabeleireiro maravilhoso e faço exercício físico. Gosto e preciso do sol. Faço caminhada na praia sempre usando protetor solar. Se eu morasse num lugar sem sol, seria uma pessoa melancólica.

RT: Em tempos de tecnologia o que te levou a se manter distante das redes sociais?

AE: Os meus três filhos. Eles usam de maneira legal, não fazem disso um diário. Eu acho um barato os memes (risos). Os amigos passam pelo WhatsApp. Talvez, por gostar tanto, não tenho rede social. Imagina não cuidar dos filhos, não trabalhar para ficar conectada o dia inteiro? Dessa forma estou me protegendo. Mas... Quem sabe eu não acorde dia desses com um Instagram.

Foto: Estevam Avillar

Como se fosse a primeira vez

Tem um filme, com cara de sessão da tarde, que adoro. Sabe aquelas comédias românticas leves que, de vez em quando, paramos em frente a tela para dar uma olhada? Quem nunca, não é mesmo? Pois é... Nem tenho tido tanto tempo para esse desfrute do ócio em todos os sentidos, mas, sem nenhum julgamento, queria falar sobre um deles que me chamou muito a atenção nesse tempo que estamos vivendo. Ele se chama "Como se fosse a primeira vez", estrelado por Adam Sandler e Drew Barrymore. Vocês já viram? Conta a história de uma moça que sofre perda de memória recente devido a um acidente; assim, seu amado deve conquistá-la todos os dias, pois ao acordar ela se esquece de quem ele é e do que representa para ela. Fiquei pensando e sabia que o meu interesse não era só no filme, mas havia uma ponte sendo construída diretamente até a minha alma que me calou fundo e, então, depois desse mergulho catártico, enfim, descobri o que tanto tinha de mim naquela película.

Depois de mais de vinte anos como professora, ano após ano recebendo e despedindo-me de tantas turmas, crianças e famílias queridas que estarão marcadas para sempre dentro de mim, me vi reduzida a zero; me vi recém-saída do magistério, em 1988, com meu avental branco, cheia de sonhos, expectativas, mas com pouco a oferecer. Talvez um tanto insegura, pequena; eu era uma janelinha no computador tentando falar, tentando ser eu mesma.

Sei que esse 2020 que se finda, esse lugar estreito e pedregoso pelo qual passamos, nos trouxe muitos dissabores. Levou com ele vidas e nos colocou diante de situações muito desafiadoras nos diversos aspectos de nossa existência. Isso não foi diferente para nós, educadores, nós que respiramos a escola, com seus corredores, carteiras, paredes em que estão plasmadas as vozes, as risadas, os choros, a gritaria de um tempo que ficou suspenso dentro de nós, que nos fez repensar quem somos.

Depois de, dia após dia, respirar fundo e tomar um copo de água gelada antes de entrar

naquele temido link recorrente do zoom, com as mãos suadas e o coração acelerado, percebi que eu tinha que partir para a reconquista. Reconquista daquele lugar, de tudo o que eu vivi, das vidas que eu encontrei, das histórias que escrevi, e é claro, daquelas janelinhas que todos os dias se abriam para mim, ao meu lado, naquela colcha de retalhos na tela, feita de tantas outras histórias, contextos, cenários, risos, quietudes, bocejos e semblantes um tanto indiferentes.

Percebi, então, que deveria ser como no filme; tinha que ser "Como se fosse a primeira vez", conduzindo aquela criança, aquela família, reconquistando aquele aluno, ressignificando a minha presença e o que eu poderia oferecer a ele. Então, descobri que escutar era o mesmo que abraçar, que dar risada era como correr no pátio, que contar história era fazer cafuné na cabecinha e que dançar em frente à tela era como escorregar no barranco. Assim, uma nova centelha de esperança foi sendo construída dentro de mim e senti que o que de mais genuíno veio a tona, se desprende e tomou forma. Que sentimento libertador nos redescobrir.

Começamos a nutrir essa esperança, a investir nessa reconquista, nesse recomeço.

Pois é, mas os desafios não param por aí; as crianças agora estão aos poucos voltando às aulas presenciais e, denovo, aquele sentimento de contenção, de limitação aparece. Agora, sabemos que vamos reconquistar a cada dia, a cada dificuldade, porque o que importa não está mascarado, nem foi aniquilado com o álcool gel, mas resiste e persiste em nós. Assim, descobrimos que, onde houver conflito também vai imperar o acolhimento, onde habitar a insegurança, também sobreviverá a fé. Boas memórias vão ficar.

Sigamos confiantes!

Adriana Xavier

Pedagoga e Psicopedagoga | adrianadz73@hotmail.com



blac
wee

PORCELANATOS
E PEÇAS ESPECIAIS

PORTINARI
AMBIENTES COM EMOÇÃO

Av. São Camilo, 384
Granja Viana

@staccato_revestimentos



*PROMOÇÃO VÁLIDA EM PRODUTOS SELECIONADOS COM ATÉ 70% DE DESCONTO, NO PERÍODO DE 01.11.2020 A 30.11.2020
OU ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES. PEDIDOS SUJEITOS À CONFIRMAÇÃO POR DISPONIBILIDADE DE ESTOQUE.

Como escolher o *Revestimento*





Maðeira

Veja como escolher bem o revestimento ða sua casa ou espaço corporativo

No mercado brasileiro não faltam opes de materiais quando o assunto  revestir pisos e paredes. Aqui na Granja Viana há ótimas opes de empresas que atuam neste segmento, que podem fornecer pedras, porcelanatos, cimentícios, madeira ou outros materiais.

Antes de comprar, tire as medidas da área (largura x comprimento) para saber quantos metros quadrados de piso será preciso. O ideal  ter uma sobra (cerca de 15%) caso ocorra algum imprevisto durante a instalao.

Separamos aqui algumas dicas que ðevem ser observadas na escolha do revestimento:

Por se tratar de um produto natural deixa seu ambiente muito aconchegante em funo do seu conforto trmico.

Qual melhor local para aplicao do piso de madeira?

O ideal  que aplique o piso de madeira em ambientes mais privativos como os quartos. Pode se colocar em lavabos já que não tm chuveiro e há pouco uso de gua.

Qual tempo de uso do piso de madeira? O que eu posso fazer para torná-la nova?

A madeira tem durao eterna dependendo dos seus cuidados. Se houverem riscos muito profundos, pode se fazer uma raspagem novamente e aplicar o verniz. Caso não tenham riscos profundos  possível desgastar a última camada do verniz (fosqueamento) e aplicar uma nova camada de verniz renovando todo o piso.

Qual madeira  considerada mais resistente?

Para ambientes de alto tráfego, como restaurantes,  indicado colocar uma espécie como o Cumaru, por ser uma madeira bem dura e resistente. Porm, o verniz terá que ser renovado em funo do desgaste natural.

Sabia que a madeira se movimenta constantemente?

Ela acompanha o nosso clima, por isso apresenta frisos mais abertos em certas pocas e menos em outras. Isso  normal com esse tipo de material. Por isso, ele  nico.

O que observar na paginao?

A Zanchet Madeira orienta sempre a colocar as rguas no sentido maior de comprimento, assim, um ambiente pequeno passa a impresso de ser maior.



Zanchet Madeiras

Porcelanato

Este revestimento conquistou os brasileiros pela sua beleza, diversidade de opções de tamanhos, acabamentos e tonalidades. É muito prático e fácil de limpar. Ideal para lugares de temperaturas mais elevadas (é um piso frio).

Escolha em função do acabamento:

- Hard (antiderrapante): tem a cobertura fosca e mais áspera, sendo menos escorregadio que os demais. É extremamente fácil para limpar e é ideal para áreas frias e externas.
- Acetinado: liso de efeito mate ou fosco
- Polido: é o mais sofisticado e, portanto, o mais procurado. Possui brilho intenso e a superfície completamente lisa. Pode ser utilizado em salas, quartos e banheiros (só não é recomendado para a área do box, já que ele é mais escorregadio).

Escolha em função do tamanho:

Há porcelanatos de 30 cm x 30 cm até os de grandes formatos (com até 3 metros x 1,5 metro). Por isso, assegure-se de que o tamanho da placa é adequado para o ambiente onde ele será instalado. Ambientes pequenos com peças muito grandes deixam a impressão de que são menores, por exemplo.

Qual a diferença entre porcelanato técnico e esmaltado?

Os porcelanatos técnicos não recebem nenhuma camada de esmalte na sua superfície. Por isso são conhecidos popularmente como "toda massa". Possuem alta resistência mecânica, sendo recomendados para áreas de maior tráfego de pessoas, como a varanda, área de lazer ou



Staccato Revestimentos

garagem, quando o acabamento é natural. Por sua resistência e da baixa absorção de água (menos ou igual a 0,1%), também são usados em espaços comerciais.

Já os porcelanatos esmaltados recebem uma camada de esmalte por cima da massa com o desenho (estampa) desejado. Pode ter a superfície lisa, brilhante, mate ou áspera. Para saber em quais ambientes ele pode ser instalado, é preciso consultar o número do PEI que classifica a resistência da superfície de cada piso, ou seja, quanto maior for o PEI, mais resistente o esmalte do porcelanato. Esse produto é muito indicado para a confecção de bancadas, nichos e rodapés.

A nobreza e o requinte do mármore

Atemporais e eternas, as pedras (mármore, granitos e limestones) estão entre os revestimentos mais nobres e requintados quando o assunto é decoração. Podem ser instalados no piso, parede, escadas, lareira, em propostas clássicas, contemporâneas, rústicas ou de design industrial.

Entre as principais tendências neste segmento está o uso das pedras exóticas brasileiras, que são muito valorizadas no exterior e estão conquistando os consumidores do nosso país em função da sua beleza e da possibilidade de criação de projetos exclusivos.

As cores de mármore mais claras são consideradas clássicas e, por isso, estão entre as preferidas. "Algumas cozinhas e banheiros já têm piso ou revestimentos claros, então, a opção por tonalidades mais escuras é excelente para quebrar essa claridade, funcionando também em recintos maiores", afirma Vannilda Olpe, diretora da MGC Mármore e Granitos.



Onde comprar

Nas empresas do Polo Granja Viana

Pisos de madeira:

O Carpinteiro: Rua Pablo Picasso, 22
Granja Viana – Tels.: 4551-6924 e 99514-1102
www.ocarpinteiro1.com.br

Zanchet Madeiras: Rua Mesopotamia, 109
Jardim Passargada – Tel.: 3782-4299
www.zanchet.com.br

Porcelanatos:

Staccato revestimentos: Av. São Camilo, 469
Granja Viana – Tels.: 11 4612-1245 e 4702-8702
www.staccatorevestimentos.com.br

Mármore e Granitos:

MGC Mármore e Granitos - Rodovia Raposo Tavares, km 26,5 – Tels.: (11) 4702-0598 | 4702-8209
www.mgcmarmores.com.br

Neovilla Granja Viana: Tel.: 4551-0247
www.neovilla.com.br

Spina Materiais para Construção:
Estr. do Embú, 485 - 4702-4368/4612-6439
Face/Instagram: @depositospina



MGC MÁRMORES E GRANITOS

REQUINTE E QUALIDADE
EM CADA DETALHE

Há 35 anos a MGC fornece os melhores orçamentos e materiais. Entre eles, Mármore, Granito, Neolith, Dekton, Superfícies de Quartzo, entre outros. Disponibilizamos de um atendimento personalizado e com excelência, executando projetos exclusivos de acordo com a exigência e necessidade de cada cliente. **Faça seu projeto e deixe que a MGC o realize por você!**



Rodovia Raposo Tavares, km 26,5
4702-0598 • 4702-8209
mgcmarmores@mgcmarmores.com.br
www.mgcmarmores.com.br

Spina
Materiais para Construção

PREPARE SUA CASA PARA O FINAL DO ANO!

**NO SPINA VOCÊ ENCONTRA TUDO
COM O MELHOR ATENDIMENTO
E ENTREGA EM ATÉ 24H.**

• PISOS E REVESTIMENTOS • TINTAS • ELÉTRICA E HIDRÁULICA
LUSTRES, PENDENTES E LUMINÁRIAS • JARDINAGEM E MUITO MAIS

ESTR. DO EMBÚ, 485 - TEL: 4702-4368/4612-6439 99763-7599 | f DEPOSITOSPINA

Cuidado com os impostos na compra ou herança de imóveis

Quem já comprou ou herdou imóvel, certamente teve que pagar ITBI (Imposto sobre Transmissão de Bens Imóveis) ou ITCMD (Imposto sobre Transmissão Causa Mortis e Doações).

Ambos os tributos são cobrados por meio de percentual aplicado sobre o valor do negócio ou sobre o valor venal do imóvel (avaliação de quanto vale determinada propriedade imobiliária feita pelo poder público), sempre considerando o que for mais alto.

Contudo, o que muitas pessoas não sabem é que algumas prefeituras praticam dois tipos de valores para precificar um imóvel:

O “valor venal” para fins de cálculo de IPTU (geralmente mais barato);

- O “valor venal de referência”, utilizado como base para a cobrança do ITBI e do ITCMD e bem mais caro.

Ocorre que a cobrança utilizando o “valor venal de referência” como base de cálculo é ilegal, sendo, inclusive, reconhecido pelo Tribunal de Justiça Paulista reiteradas vezes.

Apesar da ilegalidade, as fazendas municipais e estaduais, bem como os cartórios de notas, no momento da confecção das escrituras tanto

de venda e compra quanto de inventário, costumam cobrar tais impostos da forma irregular, exigindo que o contribuinte promova medida judicial para afastar a cobrança errônea, cuja liminar tem sido concedida em pouquíssimos dias.

Para quem já pagou a mais, cabe pedido de restituição, também pela via judicial, do período de até 5 anos a contar do recolhimento do imposto.

O importante é ficar atento no momento da lavratura da respectiva escritura, para que não tenha que pagar impostos além daqueles efetivamente devidos. Na dúvida, consulte um advogado especialista.



Mariana Arteiro Gargiulo
Advogada Tributarista
Presidente da OAB Cotia



As pessoas chegam até você por qual motivo?

Os principais motivos de procura pela terapia capilar são a queda de cabelos, a redução de volume e cabelos finos e fracos.

Quais os tratamentos mais procurados?

No caso de homens é o tratamento contra a calvície. Entradas acentuadas e diminuição de fios no frontal e no vertex (topo da cabeça).

As mulheres apresentam rarefação e afinamento de fios de cabelo nas regiões frontal e temporais (laterais), geralmente indicação de tratamento contra Alopecia feminina ou Eflúvio Telógeno.

Estes casos estão se acentuando e se apresentando de forma cada vez mais prematura devido aos altos níveis de estresse, ansiedade, uso excessivo de químicas, etc.

Com qual idade costumam aparecer os problemas de calvície?

A calvície hereditária (alopecia androgenética) masculina pode ser observada geralmente a partir de 24 anos de idade e a calvície feminina depende muito de fatores como alterações hormonais, fatores emocionais, entre outros.

Existe algum hábito que podemos inserir no nosso cotidiano e que beneficie o couro cabeludo? Sim, claro. A alimentação saudável com proteínas, vitaminas e sais minerais (fundamental

Saúde Capilar

Confira entrevista com a terapeuta capilar Mônica Alkmin

para a nutrição do bulbo capilar), atividade física (melhora a circulação sanguínea e reduz cortisol (hormônio do estresse) e o consumo regular de água já é um bom começo.

MITOS E VERDADES

• *Se lavar os cabelos todos os dias, o cabelo cai mais. **Mito.***

Os fios de cabelo que caem durante a lavagem já estão soltos. A lavagem não aumenta, nem acelera a queda. Ao contrário, se o cabelo apresenta sujidade ou oleosidade excessiva, é importante a lavagem mais frequente para a saúde do couro cabeludo.

• *Um bom shampoo é o suficiente para ter cabelos bonitos. **Mito.***

A saúde do couro cabeludo é fundamental para a saúde e beleza dos cabelos. Mesmo quem não tem queda capilar deveria fazer, eventualmente, um DETOX capilar, de preferência, com um profissional capacitado e produtos adequados.

• *Terapia Capilar é só para quem tem Queda de Cabelo. **Mito.***

A terapia capilar trata da saúde do couro cabeludo e dos fios de cabelo. Trata-se de queda capilar por fatores genéticos ou não, crônica ou eventual, do fortalecimento e crescimento dos fios, doenças do couro cabeludo como: caspa, dermatite seborreica, entre outras patologias.

• *Só Homens tem Calvície. **Mito.***

Está cada vez mais frequente a procura de tratamento de calvície por parte das mulheres. Fatores emocionais, uso frequente de químicas, entre outros têm contribuído e adiantado os quadros de calvície feminina.

• *Dormir com o cabelo molhado ou úmido não é bom. **Verdade.***

Dormir com o cabelo molhado pode ser um fator favorável à proliferação de bactérias e fungos o que não é bom para a saúde do couro cabeludo, podendo favorecer a descamação ou até mesmo desenvolver uma dermatite seborreica.

Mônica Alkmin



Terapia Capilar

Mônica Alkmin atende na Clínica J. Melo, junto com o seu esposo que há 23 anos atua na Medicina Oriental e Quiropraxia na região.

Rua José Félix de Oliveira, 2060 - Granja Viana | Tel.: (11) 94309-3390
@monicaalkmin_terapiacapilar | www.monicaalkmin.com.br



Atenção, artistas!

A Secretaria de Esportes, Cultura e Lazer de Cotia abriu as inscrições para o Edital de Premiação "Benedito Pereira de Castro ('Seu' Dito da Congada)" nº 1/2020 que vai distribuir R\$1.144.725,72 de recursos oriundos da Lei Federal 14.017/2020 (Lei Aldir Blanc) que garante auxílio emergencial a artistas, grupos, coletivos e espaços culturais do município. O Edital completo pode ser estudado e acessado na página principal no link disponível no site da Prefeitura de Cotia - www.cotia.sp.gov.br - onde candidatas e candidatos, sejam pessoas físicas ou jurídicas, poderão obter todas as informações.

As inscrições podem ser feitas até às 23h59min do dia 17 de novembro de 2020 (horário de Brasília).

Mercado de Trocas na Ecofeira



O Mercado de Trocas de Novembro, devido a eleições que acontecem dia 15, excepcionalmente acontecerá no domingo dia 22/11.

Ecofeira Granja Viana

Todo domingo! Todo mundo ama! das 7h às 12h
Parque Teresa Maia | Rua Santarém, S/N
Parque São George, Cotia, SP.

Mercado de Trocas na Ecofeira Granja Viana!

Todo 3º domingo do mês das 9h às 11h30
Agora no Parque Teresa Maia
Quem quiser participar com uma mesa deve se inscrever pelo site granjaviana.com.br/mercado-detrocas/. Compartilhe com seus amigos!

E dá-lhe cultura

Boa notícia para os frequentadores de espaços destinados à arte, cultura e ao entretenimento: o Teatro Bradesco, em São Paulo, reabriu seguindo rigorosamente todos os protocolos de distanciamento e higiene sugeridos por órgãos de saúde estaduais e municipais. As medidas adotadas visam maior segurança e serão acatadas tanto pelo artístico quanto por profissionais do teatro e público.

14 de novembro – Maneva

15 de novembro – Vitão

21 de novembro – Varanda do Luan (Ex-integrante do UM44K)

28 de novembro – Atitude 67

Rua Palestra Itália, 500 - Loja 263, 3º Piso - Perdizes, São Paulo/SP



O reggae do Maneva entre os shows de abertura do espaço

⊙ Espaço das Américas reabre sua agenda de shows

e você não pode perder essa programação



Vibe de Thiaguinho: sonoridade heterogênea

Seguindo todas as recomendações dos órgãos públicos e atendendo aos protocolos de higienização por conta da Covid-19, a casa receberá o show do cantor Thiaguinho, que integrará o projeto "Edição Limitada". A apresentação acontecerá no dia 21 de novembro e o artista chega para divulgar o novo projeto Vibe. "Vibe" tem a produção de dois grandes nomes da música: Prateado, que é consagrado no pagode, e Dudu Borges, que é referência no pop e no sertanejo.

Show: Thiaguinho VIBE

Data: 21/11/2020(sábado) | Censura: 14 anos

Local: Espaço das Américas

Rua Tagipuru, 795 - Barra Funda - São Paulo/SP

Abertura da casa: 19h | Início do show: 21h

Para mais informações acesse:

www.espacodasamericas.com.br

Disney+ está chegando no Brasil em novembro

Confira as novidades desse streaming.

Com mais de 60 milhões de assinantes pelo mundo a serviço do streaming Disney+, provido da The Walt Disney Company, a novidade, agora, está chegando no Brasil com os mais diversos filmes e séries produzidos pelos estúdios Disney, Pixar, Marvel, Star Wars, National Geographic, além de produções originais exclusivas, tornando-se a única plataforma de streaming onde estarão todos os filmes disponíveis de Disney, Pixar, Marvel e Star Wars.

Para saber mais, visite DisneyPlus.com para obter informações sobre o serviço.



Cinemas da região

A Cineflix reabriu as portas no Open Mall The Square, com diversos protocolos sanitários. Na semana passada foi o Raposo Shopping que reabriu as portas de suas salas Cinemark, também seguindo os protocolos.

Até o fechamento desta edição, o Cinemark do Shopping Granja Vianna não havia divulgado as datas de reabertura.

Raposo Shopping

www.rapososhopping.com.br
Rodovia Raposo Tavares, 14,5
São Paulo/SP
Tel. (11) 3732-5000

Cineflix - Open Mall The Square

Rodovia Raposo Tavares, 22
Granja Viana/SP
(11) 2898-9595

Os Novos Mutantes: último filme do universo X-Man



**Os Novos Mutantes
é destaque no Cineflix**

Um thriller de terror ambientado em um hospital isolado, onde um grupo de jovens mutantes está sendo mantido para monitoramento psiquiátrico. Quando ocorrências estranhas começam a acontecer, suas novas habilidades mutantes, e suas amizades, serão testadas enquanto eles lutam para tentar sobreviver.



A paciente silenciosa

A psicoterapia pode nos surpreender e o psicoterapeuta também.

Eis aqui um livro bem interessante que nos prende ao tal: "quero saber o que vai acontecer".

Aqui o terapeuta e o cliente se ajudam; o cliente talvez sem perceber, mas, o terapeuta tenta se encontrar no caos do outro para tentar arrumar suas próprias bagunças, não é o certo, mas é o fato.

Fica a pergunta, marcas profundas não cicatrizam com perfeição; há sempre dor escorrendo e determinando o viver? Gostaria de crer que não; que todos poderíamos nos reestruturar, mas esse é um privilégio de poucas personalidades psicológicas. Quero fazer parte dessa, que sente dor, mas sabe da existência da não dor, da dor transformada, da dor curada, espero q você também tenha o privilégio de um dia ter sido barrado para seguir num caos menor.



Autor: Alex Michaelides
Categoria: Adulto
Editora MacMillan

www.temperandoaspalavras.com.br
Comentário de Nanci Lourenço



📍 delivery



ifood **Uber Eats** **Rappi**

PENSOU JAPA, PEDIU ROKKON!

ROKKON
Gastronomia Japonesa

Promoções especiais para quem pedir direto pelo
11 4702-7600

Avenida São Camilo, 1181
Loja 3 - Granja Viana
Cotia - SP
@rokkonsp



Harmonia
Farmácia de Manipulação e Farmácia

Você não precisa ir até a farmácia. Deixe que ela vá até você.

Disk Delivery: Peça seu manipulado pelo whatsapp e receba no conforto do seu lar*

(11) 99104-1349
(11) 4616-1615

*Sujeito a taxa de entrega.



Granja Viana
Pizzeria

Pizza a partir de R\$ 39,90

Sua Padaria da Granja **11 4612-4100**
Entrega a partir das 15h, entregamos todos os itens da loja.
Av. São Camilo 1181 - Granja Viana | www.granjaviana.com.br

INVISTA NO DELIVERY

A HORA DE SE REINVENTAR É AGORA!
INVISTA NO DELIVERY E CONQUISTE SEUS CLIENTES

- ADESIVOS • RÓTULOS • LACRES •
- TAGS • CARTÕES • FLYERS •

WWW.HGCGRAFICA.COM.BR



Reancorando!

O Projeto Âncora, que já atendeu 6.000 crianças e jovens na região, comemorou seus 25 anos e, como um presente para a comunidade, está elaborando uma nova estrutura para reabrir suas portas como uma grande Cidade!

Acompanhe as redes sociais do Projeto, veja as formas de contribuir e fique por dentro das novidades!

Site: www.projetoancora.org.br

Instagram: @cidadeancora

WhatsApp: (11) 3311-2221

Mobilidade Urbana

A EMTU autorizou o aumento da frota e número de viagens em cinco linhas operadas pelo Consórcio Intervias na região sudoeste da Grande São Paulo.

Com o total de 78 novos horários e sete novos veículos a mais em operação, a reprogramação atende as linhas:

509 - Vargem Grande Paulista (Parque do Agreste) ao Terminal Metropolitano de Cotia

213 - Taboão da Serra (Jardim São Judas) a Osasco

587 - Taboão da Serra (Jardim Monte Alegre) ao Metrô Campo Limpo

078 - Embu das Artes (Parque Pirajussara) ao bairro de Pinheiros

178 - Embu das Artes (Jardim Vazame) até o Metrô Campo Limpo

Para mais informações sobre horários e linhas, acesse: www.emtu.sp.gov.br



Cotia: Boletim Covid-19 atualizado em 22/10/2020

O município de Cotia, até a data mencionada, soma 23333 notificações de casos suspeitos de infecção pelo coronavírus (sendo 4435 de moradores de outros municípios), 4958 casos confirmados, 13850 descartados, 90 seguem em investigação.

No total, 4767 pacientes se recuperaram, 431 tiveram alta hospitalar, 9 estão internados, 3 mortes suspeitas em investigação e 209 mortes confirmadas pela doença.

Eleições 2020

Cotia possui 174.356 eleitores aptos a votar em Cotia e se cerca de 18% dos eleitores não votarem - como aconteceu em 2012 e 2016 - já teremos mais de 30 mil pessoas que não comparecerão às urnas; essa dedução não leva em consideração aquele percentual de pessoas que não vai sair de casa para votar devido à pandemia.

Por ter menos que 200 mil eleitores, Cotia não terá segundo turno.

Perdeu o título? Não tem problema.

Aqueles que perderam o título eleitoral agora têm uma nova opção: baixar o e-Título. O aplicativo, disponível na GooglePlay e na AppStore, foi lançado em dezembro pelo Tribunal Superior Eleitoral e é uma alternativa àqueles que precisam da segunda via documento impresso.

Através dele, o eleitor evita filas e otimiza seu tempo. É fácil: basta inserir o número do CPF, seu nome, o de seus pais e sua data de nascimento. Então, será gerado um e-título que, ao ser acessado pela primeira vez, grava o documento localmente e o deixa disponível.

Além do benefício da sustentabilidade ambiental, o aplicativo trará a facilidade de ter os dados eleitorais sempre seguros e disponíveis, diminuindo os riscos de extravios e danos.

Baixe agora o seu!

Números em Cotia:

Cotia tem 6 candidatos a prefeito, são eles: Silvío Cabral (PSOL), Marcel Muscat (PSL), Quinzinho



Pedroso (AVANTE), Rogério Franco (PSD), Wellington Formiga (PSB) e Zé do Boné (PT). Inserir esta frase após o ponto final: Lembrando que Quinzinho foi indeferido pela justiça eleitoral.

Já o número de candidatos a vereador na cidade neste ano é de 354 para 15 cadeiras. Em comparação a 2016, houve um aumento de 15% no número de candidatos. Já o número de cadeiras também subiu, de 13 para 15.

Os eleitores só poderão entrar nos locais de votação se estiverem usando máscaras faciais e deverão higienizar as mãos com álcool em gel antes e depois de votar. A distância de um metro entre as demais pessoas também deverá ser mantida. O TSE recomenda ainda que o eleitor leve sua própria caneta para assinar o caderno de votação.

BELÍSSIMAS DA GRANJA
cabelo & estética

- 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

Vereador **SÉRGIO FOLHA**
43222

- ✓ MOBILIDADE URBANA
- ✓ IMPLANTAÇÃO DA REGULARIZAÇÃO FUNDIÁRIA
- ✓ REVISÃO DO PLANO DIRETOR / LEI DE USO E OCUPAÇÃO DE SOLO

Conte comigo!

#COTIANO RUMOCERTO!

PREFEITO **ROGÉRIO FRANCO**
VICE **ÂNGELA MALUF**

55

psd

Datas de vencimento de impostos e tributos foram prorrogadas

Em função da pandemia do coronavírus e da instabilidade econômica, a Prefeitura de Cotia alterou os vencimentos de diversos tributos municipais e prorrogou o vencimento da taxa semestral de manutenção de jazigos do Cemitério Parque Municipal Jardim das Flores.

Com isso, a Secretaria da Fazenda está enviando os boletos com as novas datas de vencimento. A prorrogação dos vencimentos foi adotada pela Secretaria da Fazenda como forma de auxiliar os contribuintes nesse momento atípico enfrentado por toda a sociedade.

Confira as novas datas na tabela ao lado.

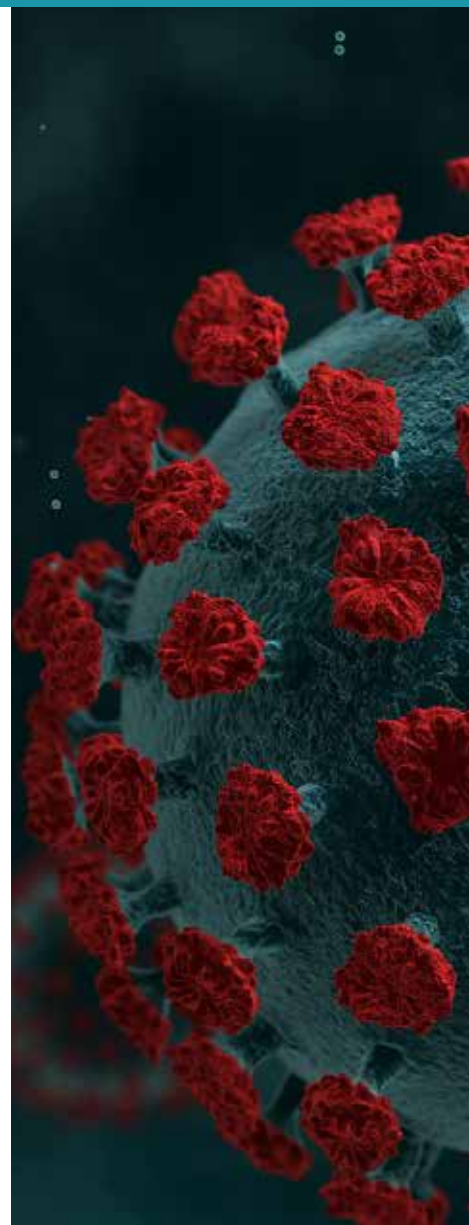
Tributo	Parcelas	Nova data de vencimento
Taxa de Licença de Funcionamento	Parcela Única 1ª Parcela 2ª Parcela	30/09/2020 30/09/2020 29/10/2020
Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza (ISSQN) Profissionais Liberais	Parcela Única 1ª Parcela 2ª Parcela	30/09/2020 30/09/2020 29/10/2020
Taxa de Licença para Feirantes	Parcela Única 1ª Parcela 2ª Parcela 3ª Parcela 4ª Parcela	30/09/2020 30/09/2020 29/10/2020 30/11/2020 30/12/2020
Imposto Sobre Serviços de Qualquer Natureza (ISSQN) Autônomos	Parcela Única 1ª Parcela 2ª Parcela 3ª Parcela 4ª Parcela	30/09/2020 30/09/2020 29/10/2020 30/11/2020 30/12/2020
Taxa semestral de manutenção de jazigos do Cemitério Pq. Jd. Das Flores	1º semestre 2º semestre	20/06/2020 20/12/2020

Privatização do SUS

O governo federal publicou no Diário Oficial da União do dia 27/10 um decreto, assinado pelo presidente Jair Bolsonaro e o ministro da Economia, Paulo Guedes, que autorizaria a equipe econômica a preparar um modelo de privatizações para unidades básicas do Sistema Único de Saúde (SUS).

O decreto incluiria a 'porta de entrada' do SUS, as unidades básicas de saúde, na mira do Programa de Parcerias de Investimentos (PPI) da Presidência da República, um programa de concessões e privatizações do governo.

Após pressão de parlamentares, membros da área da saúde e da sociedade civil, Bolsonaro revogou o decreto.





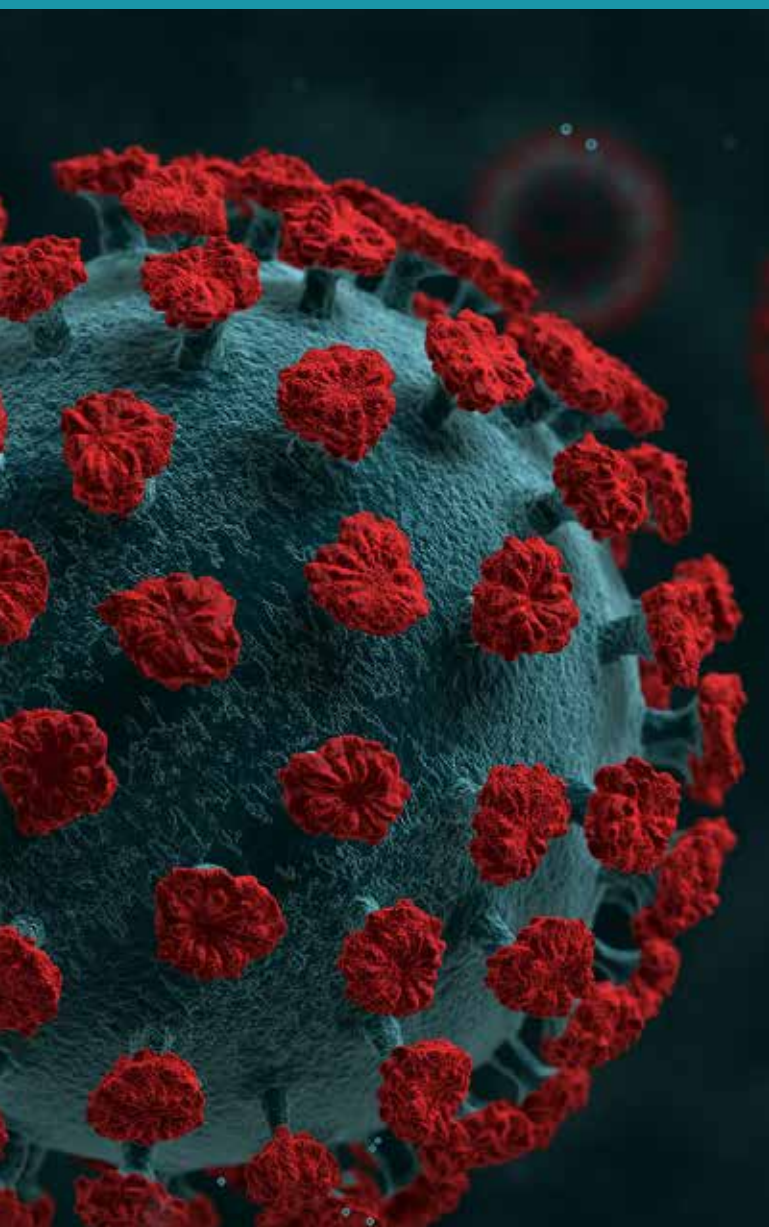
A vacina desenvolvida pela Universidade de Oxford, em colaboração com a empresa AstraZeneca, gera uma resposta robusta na imunidade entre idosos, assim como em adultos numa faixa etária mais jovem. Esses foram os resultados obtidos em testes clínicos e que, em breve, serão divulgados em revistas científicas. A informação foi revelada nesta manhã do dia 26 de outubro pelo jornal Financial Times. A vacina de Oxford faz parte de um acordo com o governo federal no Brasil, num projeto que envolve a Fiocruz.

No dia 19 de outubro, a entidade indicou que havia recebido dados positivos de diferentes vacinas sobre a imunização entre a população mais idosa.



Unidade da AstraZeneca na Raposo Tavares, em Cotia

Segundo a Universidade Johns Hopkins, o coronavírus já infectou mais de 43 milhões de pessoas no mundo e matou mais de 1,1 milhão. No Brasil, são mais de 157 mil óbitos.



Ao menos cinco assessores diretos do vice-presidente dos Estados Unidos, Mike Pence, testaram positivo para o coronavírus. O chefe de gabinete de Donald Trump, Mark Meadows, afirmou que o Governo desistiu de tentar prevenir a propagação do vírus e que coloca todas as esperanças de mudar a situação na melhoria dos tratamentos e a chegada de uma vacina. “Não vamos controlar a pandemia”, disse Meadows à rede CNN. “Vamos controlar o fato de que teremos vacinas e tratamentos”.

Até o fechamento desta edição, os votos para a presidência dos Estados Unidos não haviam sido 100% apurados. O democrata Joe Biden apresentava vantagem sobre Donald Trump. Acompanhe mais informações em nossas redes sociais.

Chegou a Pense Farma Mega Store

Abriu as portas para a população de Cotia mais uma unidade da Pense Farma, desta vez uma Mega Store, que oferece diversidade de produtos em todas as áreas para que seus clientes encontrem tudo o que precisam em um único lugar, desde Medicamentos até uma linha completa de Cosméticos e Dermocosméticos. A loja possui também o consultório farmacêutico com diversos serviços de saúde e sala de vacinação. Além disso, para maior comodidade do seu cliente, conta com Drive Thru 24 horas.

A Pense Farma está no mercado há pouco mais de 10 anos, tendo em sua alta gestão profissionais com experiência de mais de 30 anos no setor farmacêutico. A rede já está presente em várias regiões da Grande São Paulo e Interior, com uma história de sucesso e posicionada como uma empresa dedicada à promoção da saúde e atendi-



mento de excelência.

Oferece também convênios empresariais, parcerias comerciais e benefícios para toda família. Venham conhecer esta mega loja, ela que fica na Rua Khatarr Name, 176 – Ao lado do terminal rodoviário de Cotia.

Cursos gratuitos em Cotia

A Casa do Moinho está com inscrições abertas para 2021.

Cursos e Projetos gratuitos, para público feminino.

- Curso Técnico em Cozinha | Para jovens de 17 a 23 anos com Ensino Médio Concluído
- Curso Técnico em Hospedagem (Hotelaria e Hospitalidade) | Para jovens de 17 a 23 anos com Ensino Médio Concluído

Projetos Sociais

- Vida I e II | Para meninas cursando o Ensino Fundamental II (6º ao 9º Ano)
- Oficinas de apoio ao processo de aprendizagem
- Relações Sociais e Informática | Para jovens cursando o 1º ano do EM
- Preparação para 1º Emprego: Recepção e Eventos



Para jovens cursando o 2º ano do EM

- Empreendedorismo na Gastronomia | Para jovens cursando o 3º ano do EM
- Tecnologia e Administração | Para jovens cursando o Ensino Médio (1º ao 3º ano)

INSCRIÇÕES PARA PROCESSO SELETIVO pelo site:

www.casadomoinho.org.br

Telefone: 4612-3180

Whatsapp: 98632-2883

Orações

No raiar do século vinte e um, mais precisamente em fevereiro do ano 2000, o polêmico fotógrafo Oliviero Toscani foi coautor de um projeto que reuniu orações e imagens tão tocantes quanto reveladoras, assinadas por jovens do mundo inteiro. O pequeno livro, mas tão grande de significado, *Orações de um jovem*, uma moça, uma criança foi lançado no Brasil pela Paulus Editora. Toscani ganhou fama após chocar o mundo publicitário com suas imagens dramáticas e impactantes para a marca Benetton.

Duas décadas depois, muitas das orações continuam tão absolutamente atuais quanto necessárias. Poderiam, tranquilamente, ter sido invocadas hoje pela manhã.

*Com fé, minha oração é dura.
Minha oração sou eu, que vivo
e bato na sua porta
e tento sempre entender
o que eu quero, quem sou eu.*

Marta Simonetti, Itália

*Deus Onipotente,
ajuda-me a não
seguir a corrente,
só porque é mais fácil.*

Miriam Gensowski, Alemanha

*Querido Senhor,
penso em ti
quando me sinto indisposto
e quando sou feliz,
como agora
que a mestra Nicoletta
me "aprendeu" a escrever
as palavras.*

Vanessa, Palma e Giacomo, 6 anos, Itália

Minhas orações são egoístas, improvisadas, rejeitáveis e materiais. Parece que são cada vez mais numerosos aqueles que não se sentem realizados ao saber que Deus nos ama. Hoje oferecemos nossa lealdade incondicional à Nike, Coca-cola e Sony, que em troca nos vendem produtos que representam riqueza, posição social e poder.

Não rezo pela paz do mundo, pela erradicação da fome nem para agradecer. Rezo para que tenham o vestido da minha medida, para ganhar na loteria, rezo para chegar a tempo.

Carol Blake, 24, Inglaterra

*Espero vencer o desafio maior:
viver sem medo
e desespero,
acreditando somente no amor.*

Sônia Cristina Urbano, Brasil

Fernando Vianna

*Instrutor de Meditação e Revitalização Integral.
É consultor de I Ching e palestrante.
ferseth@gmail.com*

Saúde é **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

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA



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

Fisioterapia

FISIOTERAPIA

**TRATAMENTO
PERSONALIZADO E
DE ALTA QUALIDADE**



TRANSPORTE GRATUITO PARA PACIENTES*

AGENDE UMA CONSULTA
(11) 4621-8032 (11) 94780-3558
RUA ADIB AUADA, 35 - BLOCO A CONJUNTO 103
GRANJA VIANA - COTIA - SP

Odontologia / Ortodontia

Sorriso Da Granja



Prof. Dr. Ricardo Raitz, OBOB-SP 114 (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

Harmônia



Solicite pelo whatsapp ou telefone e receba no conforto da sua casa!

(11) 9.9104-1349
(11) 4616-1615

*Consultas locais de entrega

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

Psicologia

Ψ



**Silvia Regina
Torrentes**
CRP 06/143063

**Psicóloga Especialista
em Terapia Cognitivo
Comportamental**

Atendimento: Adolescentes • adultos • idosos

(11) 99760-9994 | silviareginatorr@uol.com.br

Vacinas

VacinVille
Clínica de Vacinas e Exames Laboratoriais



PROTEJA QUEM VOCÊ AMA
GRIPE | SARAMPO | PNEUMONIA | HPV | CAXUMBA | ENTRE OUTRAS

ALÉM DO COVID-19, OUTRAS DOENÇAS ESTÃO EM CIRCULAÇÃO. MANTENHA AS VACINAS EM DIA!

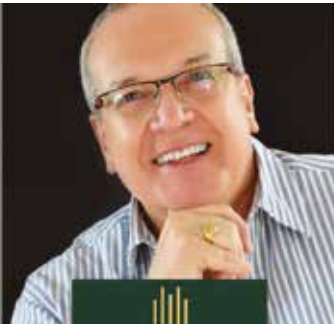
✓ Sistema de vacinação seguro ✓ Vacinação ambiental e domiciliar ✓ Exames laboratoriais especializados em vacinas

ALPHAVILLE
Av. Copacabana, 352, Jd. Ipanema
Tel: 284111514

OPENMALL THE SQUARE
Rodovia Raposo Tavares, Km 22, Loja 106A - Granja Viana
Tel: 47030314

www.vacinville.com.br | Instagram: @vacinville | Facebook: vacinville

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:

em revista **TUdo**

99972-9795

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



DANIELA MORRONE

#ILUSTRAÇÕES

© 11 98177 7333

dani.morroneideid@gmail.com | [@danimorroneideid](https://www.instagram.com/danimorroneideid)



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

"Do Seu Jeito - Sob Medida - Com Qualidade"

Há mais de 13 Anos,
Realizando Sonhos
e Transformando
Ambientes



- Cozinhas Planejadas
- Dormitórios
- Salas de TV
- Salas de Jantar
- Espaços Gourmet
- Projetos de Decoração
- Instalações Comerciais
- Reformas

Marcenaria Celebrattyz - Móveis & Decoração

Rua Pico da Bandeira, 100 - Carapicuíba / SP

(11) 97288-4043 / Tel.: (11) 94571-5059

E-mail: celebrattyz.moveis@ig.com.br

Consulte Nossos Preços!



WEBSITES PARA EMPRESAS

SERVIÇOS: WEBSITES - SEO - LANDPAGES - ADWORDS - BING ADS - IMAGENS - ACERTOS EM SITES DE TERCEROS - FACEBOOK - INSTAGRAM

www.upwebsites.com.br Whatsapp: (11) 98180-6673





A conexão nunca foi tão importante em uma corrida eleitoral. Candidatos de todo o Brasil apostam na criação de conteúdo em suas redes sociais e estão cada vez mais conectados aos eleitores. Conecte-se e vote certo!

Crescemos mais de 350% no Instagram em um único mês! Se isso é bom?! Isso é maravilhoso! Resultado de dedicação e trabalho em equipe. Ah... prova de que o home office funcionou com essa equipe.

+350 

 /revistatudo2012



 **Revista Tudo**
Publicado por 5 d · Público

O @thevoicebrasil.br começou este mês e a gatíssima e talentosa @iza está arrasando como jurada. Tivemos o prazer de tê-la em nossa capa, mas se você perdeu esta edição da #revistatudo e não conseguiu ler a entrevista, pode acessar o link a seguir ou baixar o aplicativo **App Tudo** pela AppStore ou Googleplay e ver esta e outras entrevistas com personalidades incríveis!!!! Ah, o aplicativo é gratuito!!!! 📱👉 E você, gosta de programa musical como o @thevoicebrasil.br?

<https://www.apptudo.com.br/edicoes-digitais/f/35359269/revista-tudo-edicao-102-jul19>

#granjaviana #alphaville #musica #cultura #celebridades #cotia #sextou

A IZA, um ícone da música e da internet, que foi uma das capas da Tudo mais badaladas de 2019, é a jurada do Programa The Voice Brasil. Preta, linda, poderosa e conectada!

 @tudoemrevista

A notícia sobre a vacina contra a Covid-19 foi o assunto mais comentado no Instagram e no Facebook da Revista Tudo. Opiniões divididas, veja no Espaço do Leitor o que o pessoal comentou sobre isso!



Baixe o Apptudo, é grátis!

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.





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

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)

BLACK FRIDAY

Nova Volkswagen

Este carro está
na Black Friday
Nova Volkswagen
Aproveite



Tiguan Allspace

A partir de

R\$ **166.990**

Taxa zero

Descovet

Rod. Raposo Tavares, Km31 | Portão - Cotia/SP
Tel 11 4148-9000 | Whatsapp 11 98919-1179

www.descovetveiculos.com.br



Perceba o risco, proteja a vida.



VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
FINANCIAMENTOS. CONSÓRCIO. SEGUROS. MOBILIDADE.

www.vw.com.br. Oferta válida até 30/11/2020. Condição válida para toda a linha Volkswagen zero-quilômetro financiado pelo Banco Volkswagen. O CET para esta operação será calculado e informado previamente à contratação. IOF (observado o previsto do Decreto nº 10.414/2020) e cadastro serão incluídos no cálculo das prestações e no CET.