

em revista

113

Gastronomia:
Ouse na cozinha
e faça pão!

Direito:
As principais
dúvidas jurídicas
deste período

Cuide-se:
Como manter
corpo e mente
sãos em casa

Delivery:
Compre e receba
no conforto da
sua casa

*Astrid
Fontenelle*

Sem vergonha de ser real

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.



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)

editorial

Começamos o mês de maio ainda indecisos de como serão nossos próximos dias e quais as consequências desta crise terrível causada pelo Coronavírus.

Nesta edição, temos Astrid Fontenelle na capa: jornalista, apresentadora e mãezona que concedeu à revista Tudo uma entrevista incrível! Conheça esta mulher forte e saiba como ela vem conseguindo driblar esta fase, em isolamento com seu grande companheiro, seu filho Gabriel.

Tudo mudou repentinamente: nossos hábitos e nosso dia a dia passaram a ser completamente diferentes. Diante desse novo cenário, várias questões burocráticas surgiram. Reunimos um time de peso de advogados que esclarecem dúvidas frequentes e que ajudarão nossos leitores a lidarem com tudo isso.

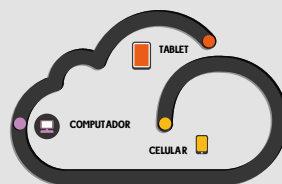
Sabemos que o isolamento é obrigatório e o cuidado com a saúde é fundamental. Conheça alguns exercícios fáceis de serem feitos em casa, para que possamos enfrentar essa pandemia com mais tranquilidade e equilíbrio.

Que tal uma receita deliciosa de pão? Selecionamos uma receita especial e muitas dicas em nossa seção de gastronomia. E ainda, aproveite os serviços delivery de estabelecimentos que estão trabalhando como nunca, levando produtos à sua casa com comodidade e segurança.

Que possamos superar a essa pandemia da melhor forma possível e que venham dias melhores.

Um beijo

Roberta M. M. M. M.



ESPAÇO DO LEITOR

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

A nossa comunidade tem perdido muita gente querida para a Covid-19. Mas seguimos firmes e solidários, fazendo nossa parte e lembrando de todos com muito carinho.

No mês de abril, duas pessoas mais que especiais nos deixaram. O Padre Pedro e o Cabeleireiro Wlad. E nossos leitores prestaram merecidas homenagens.



MOMENTO TUDO:

Temos notícias boas sim! Esta é Dona Gina Dal Colleto, que do alto dos seus 97 anos, foi curada da Covid-19 e recebeu alta após 12 dias internada. Há esperança! E juntos, vamos superar!



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

Pão da quarentena

6

Cuide-se

Mexa-se e mantenha a saúde em dia

10

Astrid Fontenelle

Versatilidade e carisma

22

Cultura

O que assistir e ouvir em casa

36

Economia

Como fica o turismo em meio à pandemia?

38

apptudo.com.br
revistatudo.com.br



/revistatudo2012
@revistatudo



@tudoemrevista

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



Expediente

Publisher e Diretora Executiva

Roberta Smilari
roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo

Daniella Fernandes e Mariana Marçal
conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável

Daniella Fernandes
MTB: 81841/SP

Direção de Arte e Designer Publicitário

HGC Publicidade
contato@hgcpublicidade.com.br

Fotografia

Flavia Selman
Tel: 99486-8025

Foto de Capa - Sidnei Géa

Fotos complementares

Depositphotos e Adobe Stock

Comercial

Daniela Morrone Seidel
contato@revistatudo.com

Webmaster

Estevan Matheus
web@revistatudo.com

A Revista TUDO é uma publicação da Editora
Tudo: Av. São Camilo, 980 Shopping Granjardim
Granja Viana • Cotia
☎ 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.



em revista **TUdo**

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

A Revista Tudo resolveu se adaptar a este novo cenário.

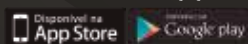


Sabemos que neste momento, a palavra de ordem é se reinventar. E para isso, o universo online é um grande aliado. A TUdo te ajuda no planejamento e gestão das suas redes e tem à disposição uma série de ferramentas e plataformas que, com certeza, farão muita diferença nos seus resultados. Fale com a gente!

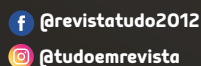
Consulte nossos pacotes de Marketing Digital

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

Baixe nosso App



Acompanhe a Tudo nas redes sociais:



A Tudo vai até você!

Faça seu próprio pão!

Pode parecer um desafio e tanto, mas a gente garante, com estas dicas, a experiência e o sabor serão incríveis!



inevitavelmente, o período de isolamento social nos levou à cozinha. E além do trivial, há quem se arrisque e tente novas receitas. O pão é uma destas inovações. Ao invés de sair o tempo todo para comprar pão fresquinho, muita gente se desafiou a fazer seu próprio pão, um ritual cheio de simbolismo.

Mas não é tão simples assim, por isso, separamos algumas dicas de como fazer seu pão ficar delicioso, fofinho, crocante e, além de tudo, ser uma experiência agradável para toda a família.

1. Siga a receita!

Parece óbvio dizer isso, mas o pão é daquelas receitas que não dá muita margem pra adaptação, ou seja, as medidas e processos são super importantes. Vale a pena ter medidores, daqueles de xícaras, ou até uma balança.

2. De olho no forno.

Sigas as orientações de temperatura da receita. Pré-aqueça o forno e garanta que sua temperatura está estabilizada antes de colocar o pão para assar. Isso vai garantir que seu pão asse uniformemente e não fique pálido ou cru no meio.

3. A massa!

A maioria das receitas orienta sovar a massa do pão. A forma mais comum de fazer isso é dispor a massa sobre uma superfície limpa, mas sem farinha para não alterar a receita, e, com a palma da mão, esticar sua extremidade como se estivesse rasgando-a. Estique e volte a massa para o centro. Faça isso até ficar homogênea.

4. O fermento

O fermento usado na receita faz toda a diferença no resultado do pão. Se for usar fermento químico, aqueles de bolo que temos em casa,



vale checar se está dentro da validade e ainda tem força. Para saber se ainda está bom, ele ensina colocar um pouco do fermento na água. Se borbulhar bastante, pode ser usado.

Se usar fermento biológico, vale tomar todos os cuidados. O fresco é aquele pastoso e tem duração máxima de 15 dias. Ele deve ser misturado diretamente na farinha. Se utilizar o fermento biológico seco, vale lembrar que ele tem validade maior, não precisa ficar na geladeira e, na hora do preparo, deve ser misturado em água morna ou leite.

5. Não tenha medo de colocar água

Algumas massas são mais hidratadas e pegajosas, não se preocupe! Se essa for a receita, não coloque mais farinha. Um erro muito comum de quem começa a fazer pão é querer uma massa sequinha, o que nem sempre acontece. Cada receita é única. E aí, com a massa mais "grudenta", a tendência é colocar farinha, o que faz com que o pão fique pesado e "maçudo". Como falamos lá no início, siga sempre a receita!



De Segunda a Sábado - 11h as 15h

Delivery e Retirada

 @rosa.rosera
 (11) 95689-3627

 R. Jose Felix de Oliveira N 957 - Vila Santo Antonio - CEP 06708-415

Pão Caseiro Tradicional

Papel e caneta na mão, anote a receita do chef Olivier Anquier, que como um bom francês, faz pães inigualáveis!

Ingredientes

- 1 kg de farinha de trigo comum
- 600 ml de água gelada
- 20 g de sal
- 20 g de fermento biológico fresco 'Fleischman'

Modo de Preparo

Coloque a farinha sobre a mesa ou numa vasilha e abra um buraco no centro, acrescente no buraco da farinha a água gelada. Desmanche o fermento 'Fleischman' com a ponta dos dedos e dissolva-o na água distribuindo de maneira homogênea em toda a massa.

Trabalhe com as mãos até obter uma massa que grude nos dedos.

Faça uma bola com a massa e cubra-a com um pano de algodão levemente úmido, deixe descansar por 10 minutos.

Belisque a massa por, no mínimo, 5 minutos, cubra-a com um pano úmido novamente e deixe descansar por mais 15 minutos.

Abra a bola de massa que está descansando, coloque-a sobre a mesa e segure a extremidade mais próxima de você com as duas mãos.

Com um movimento rápido, levante e jogue-a sobre a outra extremidade, rebatendo-a com a mesma rapidez.

Repita a operação anterior, porém deixe uma bolsa de ar no centro, faça a mesma coisa por 5 minutos.

Cubra a massa mais uma vez com um pano úmido e deixe-a descansar por mais 15 minutos.

Coloque-a sobre a mesa e corte-a em pedaços do tamanho desejado, deixe descansar sobre a mesa por mais 15 minutos.

Modele o pão do formato desejado.

Cubra novamente com um pano úmido e deixe crescer por mais uma hora numa temperatura de 25 graus.

Leve ao forno, de acordo com a seguinte tabela:

- Pães de 20 a 50 g: 15 minutos
- Pães de 60 a 100 g: 25 minutos
- Pães de até 200 g: 30 minutos
- Pães de até 350 g: 35 minutos
- Pães de até 500 g: 40 minutos
- Pães de 500 g ou mais: mais de 1 hora

Coloque em uma cesta de vime ou de palha, ou ainda na própria grelha apoiada sobre uma assadeira e espere esfriar.

Dica do Olivier

Uma das opções que temos para fazer pães de diferentes tipos de texturas é a adição de outros tipos de farinha na preparação da massa. Para ter um pão sempre leve, aconselha-se que a quantidade de outras farinhas não seja superior a 60% do peso da farinha branca comum.

<http://www.olivieranquier.com.br/>



delivery



FAÇA COMPRAS DE
SUPERMERCADO
SEM SAIR DE CASA



App Store



Google play

ACESSE O SITE: WWW.SUPERSERRANO.COM.BR
OU BAIXE O APP DO SITE MERCADO

NORI
YUKI
SUSHI BAR



Noriyuki Sushi Bar 11 4551-4063 | 98884-3016

Leve o melhor da gastronomia japonesa pra sua casa:
Sashimi, sushi, uramaki, salmão grelhado e muito mais!



Aproveite a
PROMOÇÃO

NA COMPRA DE 1 PIZZA
GANHE 1 REFRI 2L

*VÁLIDO 1 REFRI POR COMPRA | POR TEMPO LIMITADO
PIZZA DE TERÇA A DOMINGO A PARTIR DAS 18H

CONHEÇA TAMBÉM NOSSAS OPÇÕES NO ALMOÇO
MARMITEIX • A LA CARTE • CHURRASCO • LANCHES

11 4702-2096 | 4702-4972 | 93021-5879

ALMOÇO todos os dias e JANTAR de Terça a Domingo
Rua José Félix de Oliveira, 888 | Granja Viana - Cotia/SP



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.granviana.com.br

D'ALDEIA
RESTAURANTE

Solicite o serviço catering
do melhor bistrô da região na sua casa!

4192-2085 | 4192-3085 | 3090-6757 | 94727-4290

Solicite o cardápio, Take Away ou delivery
Av dos Pinheiros, 820 - Aldeia da Serra.



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.



Aproveite em casa!

maio 2020

9

A woman with reddish-brown hair tied back is standing in a living room, performing a yoga or stretching pose. She has her arms raised high above her head, with her hands clasped together. She is wearing a black and white patterned sports bra and grey leggings with white geometric accents on the sides. She is also wearing white sneakers. The background shows a modern living room with a grey sofa, a wooden shelf with decorative items, and a window with white curtains. The floor is light-colored wood.

Mesmo em casa,

cuide da, sua saúde

Ficar em casa 24 horas por dia não é fácil, são muitas as competências e atribuições.

Nosso corpo pede por movimento para manter-se vivo e sadio. Aliás, o movimento do corpo humano, desde a prática de exercícios físicos regulares, até as simples atitudes no dia a dia, podem salvar sua qualidade de vida.

Por isso, a Revista TUDO foi buscar com duas profissionais alguns exercícios simples que podem ser feitos em casa, sem neura.

Bora levantar esse corpo do sofá? Bora!

YOGA

corpo e mente

O Yoga é uma prática que tem como objetivo trabalhar o corpo e a mente de forma interligada, com exercícios que auxiliam para no controle do estresse, ansiedade, dores no corpo e na coluna, além de melhorar o equilíbrio e promover a sensação de bem-estar e a disposição, podendo ser praticada por homens, mulheres, crianças e idosos.

Chamado primeiramente de "contrologia", o pilates é um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de conferir maior flexibilidade ao corpo. Hoje, alguns médicos o consideram uma forma de terapia, por ser um exercício individualizado.

PILATES

controle e flexibilidade

Nesse momento de pandemia,
tudo o que precisamos é da

TRANQUILIDADE

de poder contar com um
plano de saúde premium para
você e sua família.

Converse com um de nossos
especialistas e contrate o seu
Plano de Saúde Premium Empresarial
com a assessoria de quem mais
entende de saúde na região.

Melhores **hospitais**
operadoras e laboratórios
de todo o país.

CAREPLUS

OMINT
SAÚDE E SEGUROS

ONE
HEALTH

SulAmérica

HOSPITAL
LEFORTE

fleury

HOSPITAL TORRES
ALBERT EINSTEIN

SÃO JUIZ

Aproveitamento de carências

A partir de 02 vidas

Receba sua cotação e contrate online:

 **11 97013-2781**

Av. Eliseu de Almeida,
2771 - Sala 3
www.360beneficios.com.br

360 *benefícios*

1. ADHO MUKHA VIRASANA

Fique de joelhos, apoie o quadril sobre os pés. Braços alongados à frente com as mãos firmes contra o chão expandem a musculatura das costas.

Coloque ação nas palmas das mãos e empurre para que o quadril pese sobre seus pés.



2. ADHO MUKHA SVANASANA OU POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA BAIXO

Uma continuação da postura anterior.

Flexione os dedos dos pés no chão e levante os joelhos, projetando os ísquios (ossinhos do bumbum) para cima. Estique bem os braços. Pressione as mãos contra o chão, e empurre as coxas para trás. Leve seu tronco e seu rosto na direção das pernas. Coxas e joelhos ativos. Ainda permanecendo com seus ísquios apontados para cima, desça com os calcanhares na direção do chão. Os pés devem estar paralelos entre si.



3. URDHVA MUKHA SVANASANA OU POSTURA DO CACHORRO OLHANDO PARA CIMA

Deite-se de barriga para baixo, pernas e pés completamente esticados. Apoie as palmas das mãos no chão ao lado da cintura.

Pressione as palmas das mãos e o peito dos pés contra o solo para erguer seu tronco até esticar os braços e suas pernas descolarem do chão.

Baixe os ombros, afastando-os das orelhas. Expanda seu peito para frente e para o alto.



4. VIRABHADRASANA 2 OU POSTURA DO GUERREIRO 2

Em pé, crie uma distância similar entre pés e mãos.

Observe se as mãos estão na mesma altura dos ombros e com as palmas voltadas para baixo.

Flexione o joelho direito mantendo-o alinhado com o tornozelo. Cuidado para não ultrapassar a linha da canela. Mantenha a perna esquerda estendida e o pé ligeiramente para a direita.

Não deixe que o tronco se mova para frente, ele deve se manter na vertical.

Encaixe o cóccix, contraia o abdômen e alongue a coluna vertebral.

Mantenha o olhar na mão direita e o queixo paralelo ao chão.



PILATES DE SOLO

Cuide-se

Personal Trainer | Renata A. Benevenuto
CREF 082929-G/SP | Tel: (11) 9 9882 1644
@benevenuto_personal



1

1. EQUILÍBRIO

Em pé, com os braços abertos e na linha do seu ombro, se equilibre no seu pé direito e erga ligeiramente a perna esquerda para o lado.

(Mantenha a posição de 5 a 8 inspirações e expirações e troque o lado)



2

2. PERDIGUEIRO

Comece em quatro apoios com os punhos abaixo dos ombros e joelhos na linha dos quadris. As costas em posição neutra (alinhada); inspire e eleve a mão esquerda ao mesmo tempo que estende a perna direita, de forma que fiquem paralelos ao chão.

(Mantenha a posição de 5 a 8 inspirações e expirações) e repita o movimento do outro lado.



3

3. CHUTES LATERAIS

Deitado de lado (decúbito lateral) com as duas pernas estendidas à frente.

Coloque a mão direita no chão na linha da cintura e o cotovelo esquerdo na linha do ombro. Suba a perna direita (de leve) e inspire.

Expire e dê um chute a frente, contraia a abdômen e mantenha o controle do tronco sem inclinar ele para a frente; inspire e chute para trás.

(Repita o movimento de 5 a 8 vezes)



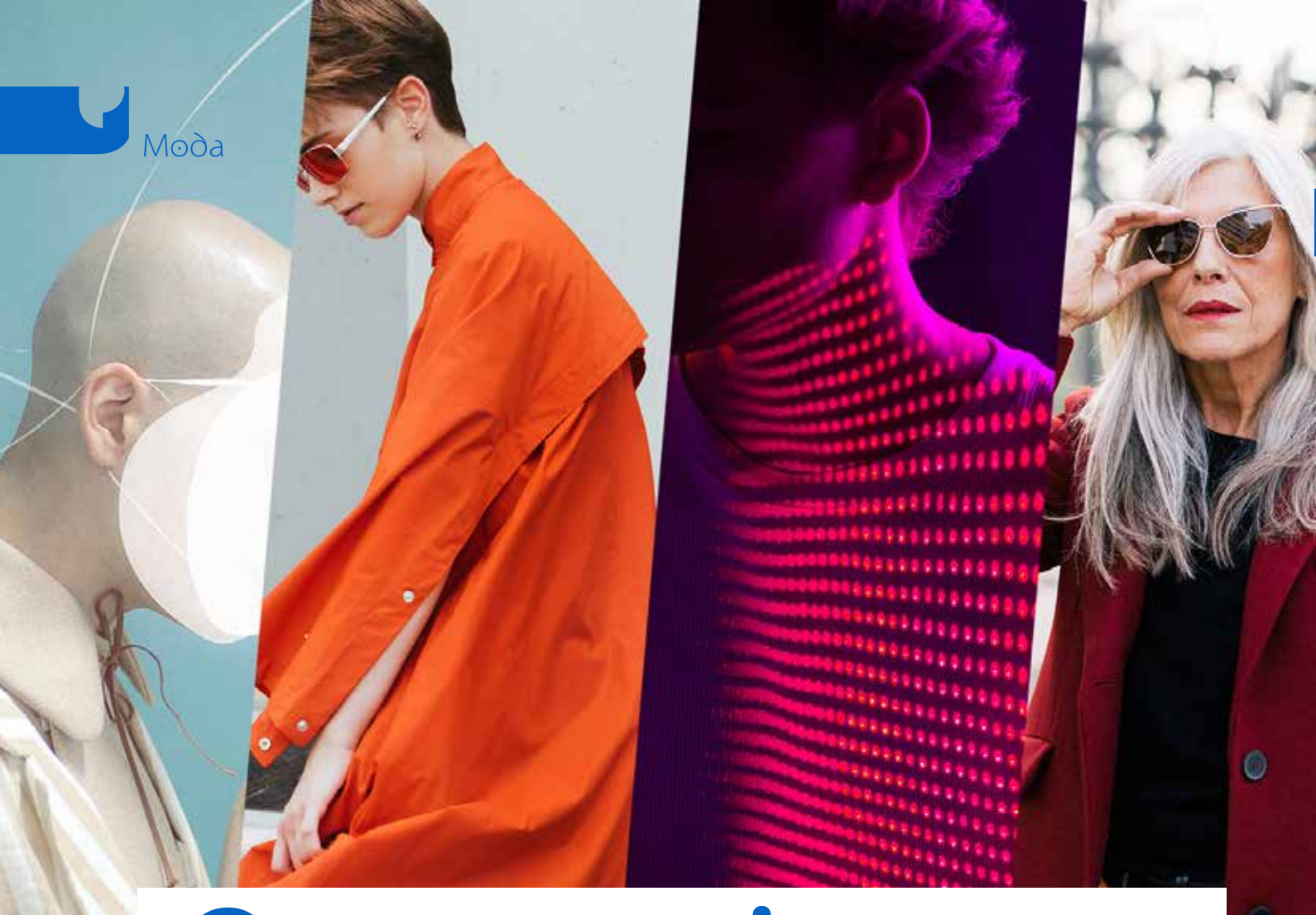
4

4. PONTE

Deitado de barriga para cima (decúbito dorsal) com joelhos flexionados, pés apoiados no chão e afastados na largura do quadril, pelve em posição neutra e braços ao longo do corpo.

Flexione a coluna lombar, elevando a pelve para o teto e retorne a posição inicial, descendo devagar vértebra por vértebra.

(Repita o movimento de 5 a 8 vezes)



Outono-inverno pede proteção.

Algum dia você já questionou o porque do desejo por peças com pegada mais street, ou qual a origem das frases nas estampas das camisetas?

Tudo está interligado e na moda não seria diferente. Ela serve de ferramenta de expressão representando diversos sentimentos e acontecimentos. E isso acontece desde a criação das peças passando pela modelagem, pelas cores, tecidos e caimentos. Cada detalhe daquilo que você veste tem algo a ser transmitido.

As redes sociais reposicionaram o poder da informação dando voz às minorias que cada vez mais tomam consciência de seus lugares deixando de lado aquela identidade marginalizada para levar a grandes espaços uma moda mais urbana, solidária, democrática e representativa, a serviço de discursos atuais, urgentes e necessários.

Para o nosso outono-inverno não seria diferente. A moda está focada nas peças que falam tanto da sustentabilidade quanto do conforto e proteção.

Está aberta a temporada da qualidade, da proteção e do bem-estar, principalmente no que se refere ao meio ambiente.

O tempo frio pede aconchego, e melhor do que vestir aquela roupa que dá uma esquentadinha é saber que se está elegante. O que não significa que você tenha que gastar dinheiro, não. Dá para criar produções legais gastando quase nada. Basta ficar de olho nas tendências e naquilo que você já tem em seu closet.

A moda agora é reaproveitar e nada melhor que o inverno pra isso.

Must Have it:

- Alguma peça na cor classic blue (azul caneta bic);
- Roupas em cores + orgânicas e menos artificiais: verde musgo, militar, folha, esmeralda, lima ou mint;
- Combinação de verde + vermelho;
- Amarelo + fúcsia + roxo, combinados entre si;
- Cores intensas e tons fortes;
- Blusas com transparência, volumes e bordados;
- Vestidos com camadas volumosas + franzidos, pregas + nervuras;
- Recortes inusitados em blusas e camisas;
- Xadrez + geométrico e simplificado;
- Acetinados como: sedas, cetins e crepes com acabamento em brilho;
- Blusas de mangas bufantes com pregas, babados ou franzidos + jeans;
- Metalizados na cor prata;
- Transparência em tule + organza;
- Blusas peplum;
- Valorização do feito à mão: tricô;
- Laços exuberantes;
- Babados: romantismo + dramaticidade;

- Cintura alta;
- Conjunthinhos coloridos + tênis;
- Alfaiataria assimétrica, volumes inflados, cortes extravagantes;
- Capas e casacos + oversized;
- Jaqueta preta + pegada rocker;
- Blazer + calça + tênis com meias à mostra;
- Casacos longos;
- Vestido + jaqueta;
- Casaco + botas;
- Casaco preto + vestido estampado;
- Cintos com duas fivelas;
- Correntes em calçados, roupas, como pulseira ou cinto;
- Botas com o cano no comprimento clássico, knee right;
- Sapatos com bico quadrado + textura croco
- Presilhas e tiara para a cabeça;
- E para as fashionsitas, bucket hat

Celso Finkler é publicitário e pós graduado em psicofísica. | celsofinkler@hotmail.com



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

MYSCELLIS
ESTÉTICA AVANÇADA

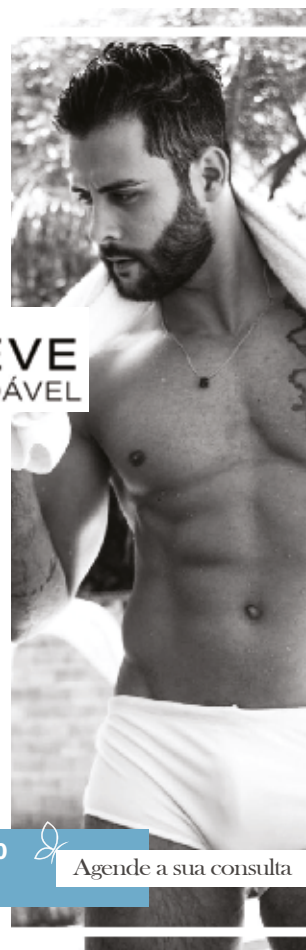
SINTA-SE LEVE
EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Projeto de emagrecimento saudável e condicionamento Físico!
 Pensando na saúde e boa forma de nossos pacientes, a clínica Myscellis possui ótimas opções de programas saudáveis.

A qualidade que você já conhece agora de cara nova!

(11) 4777-0334 | (12) 99751-8440
 Av. José Giorgio, 850 • Loja 03 - Térreo | Granja Viana II
 • Cotia/SP | Km 26,6 da Rodovia Raposo Tavares

@cris_vara_ | @myscellis

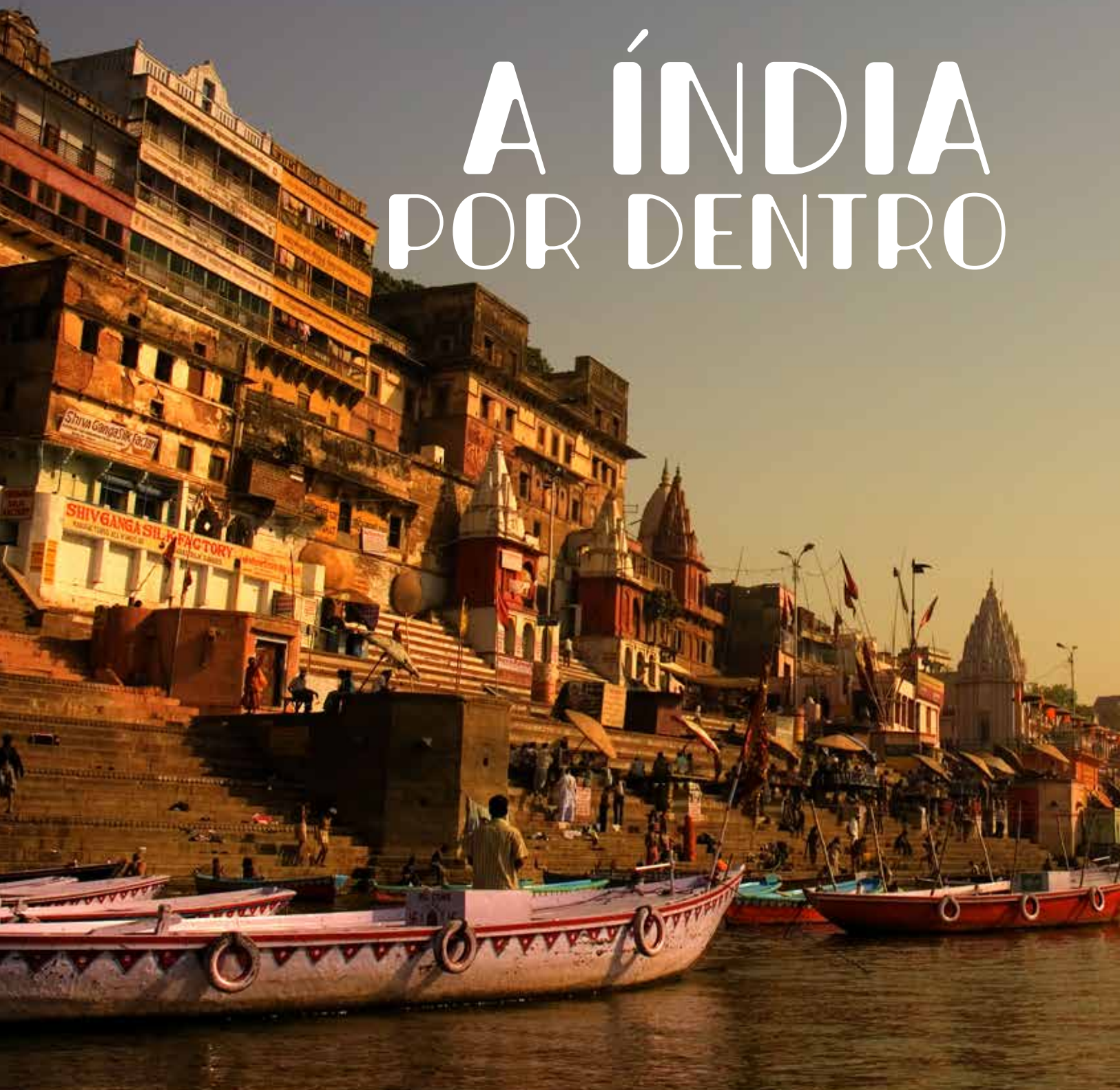


Agende a sua consulta



Viajar é preciso

A ÍNDIA POR DENTRO



Caótica e lotada, a Índia guarda tesouros milenares,
paisagens únicas e uma cultura fantástica

Se você for visitar o 2º país mais populoso do mundo, prepare-se para viver uma experiência diferente de tudo aquilo que você viu ou viveu.

Por ter esta conotação exótica, está na lista de desejo de muita gente.

Num banco de ônibus onde cabem duas pessoas, provavelmente cinco irão coladinhos. Num trem noturno, onde uma pessoa deveria viajar deitada - viajam sete pessoas.

O trânsito, então, é uma loucura.

É tuk tuk, rickshaw, taxi, uber, bicicleta, moto, carro normal e pedestres que vivem num formigueiro de dar medo. Mas é um medo bom, tá?

Aliás, temos boas notícias: a Índia conhecida pela sujeira, dores de barriga e taxistas malandros está às vias de extinção. O "I" dos BRICS está se desenvolvendo a passos largos. Avanços da internet como aplicativos de táxi, reservas de hotéis e avaliações de restaurantes facilitaram muito a vida dos turistas.

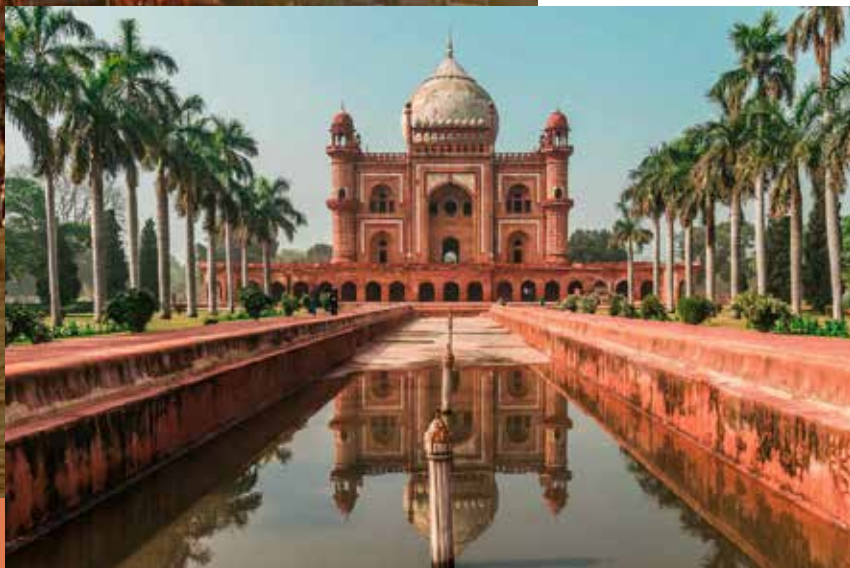
Uma das civilizações mais antigas do mundo espera por você.

A capital

Nova Deli é a capital da Índia - está situada ao norte do país - e é a segunda maior cidade do mundo atualmente (atrás somente de Tóquio) com aproximadamente 27 milhões de habitantes. Mas a estimativa é que Deli ultrapasse Tóquio até 2050, passando a ser a maior cidade do mundo. Os verões cravam 40 graus no termômetro.

O metrô de Deli é barato, prático, seguro e chega em literalmente todas as atrações turísticas! Ou pelo menos perto delas. Há vagões exclusivos para mulheres.

*Possui hospedagens com preços variados, que vão R\$50 a R\$800 a diária.





Templo dos Ratos de Karni Mata, onde mais de 25 mil ratos soltos dividem espaço (e comida!) com humanos.

Como chegar lá

Não existem voos diretos para a Índia saindo do Brasil e será necessário fazer ao menos uma conexão. Dá para chegar lá gastando uns 3.000 reais, voando com as companhias Ethiopian, Air China e Emirates.

Brasileiros precisam de visto para entrar na Índia, que pode ser obtido na representação consular mais próxima. Mas desde a implantação do Visto Eletrônico (e-Visa) o processo ficou bem mais simples e rápido.

O custo de emissão do e-Visa é de US\$10 por até 30 dias durante os meses de abril a junho (baixa temporada) ou US\$25 por até 30 dias durante os meses de julho a março (alta temporada). Também é possível emitir o visto com duração de um ano a US\$ 40, ou US\$ 80 por um visto de cinco anos. O visto eletrônico pode ser solicitado até 4 dias antes da data do início da viagem e fica pronto em até 48h.

O que experimentar pelas ruas da Índia?

Samosa

Comida indiana muito famosa e deliciosa. Trata-se de pastéis fritos que podem ser recheados com lentilhas ou algum tipo de carne, sempre temperados com especiarias indianas.

A religiosidade da Índia

As religiões predominantes na Índia são o Hinduísmo, com cerca de 80% da população, seguido pelo Islamismo, em torno de 15%, pelo Cristianismo com 3% da população, sendo que o Sikhismo, o Budismo e o Jainismo completam essa estatística.

O Hinduísmo, que conta com aproximadamente 900 milhões de adeptos no país, trata-se de uma religião complexa de se entender, com milhões de deuses, cuja principal tríade é composta por Brahma, Vishnu e Shiva. Muitos outros deuses são apenas encarnações ou manifestações dessa tríade. Já o Islamismo espalhou-se na Índia através da invasão de imperadores árabes e, atualmente, conta com número expressivo de adeptos.

O Budismo, por sua vez, mesmo tendo sido originado aqui, atualmente não possui muitos praticantes, apesar dessa religião ser considerada uma das principais exportações da Índia para o mundo.

Gastronomia

Acredite! Se bilhões de pessoas comem a comida indiana, você também pode comer sem medo de ser feliz. Temperos fortes, muita pimenta e sabor marcante despertam a curiosidade por um lado, mas, por outro, há quem afirme que exista falta de higiene no preparo dos pratos, causando piriris homéricos em quem experimenta. Será? Na verdade, os turistas chegam à Índia com a falta de costume de ingerir condimentos e pimentas em excesso e acabam passando mal. Considere educar seu organismo antes de viajar.





Lassi



Vada Pav



Vindaloo

Vada Pav

É um sanduíche vegano que possui 'hambúrguer' de batata em um pãozinho (o pav).

Vindaloo

Este prato representa um pouquinho do tempero português na comida indiana. Ele é feito com carne de porco e sua receita ainda contém cardamomo, pimenta, canela, gengibre, alho, pó de mostarda e vinagre. Esteja ciente de que este é prato picante, normal na comida indiana. O nome vem do prato português "carne de vinha-d'alhos".

Lassi

É outra iguaria típica que você não pode deixar de provar. É um refresco feito com iogurte, água de rosas, gelo e a fruta que você quiser.

Onde bater perna na imensidão da Índia

Taj Mahal

Localizado em Agra, cidade que fica no norte da Índia, considerada poluída e suja, o Taj Mahal é o maior símbolo do país. Recentemente foi declarado uma das maravilhas do mundo moderno. A entrada do Taj Mahal custa 1000 rúpias (cerca de 50 reais). O monumento está aberto de 6 da manhã às 7 da noite, todos os dias, exceto na sexta-feira (fechado para orações). Dois dias antes e dois depois da lua cheia, o monumento é aberto para visita à luz da lua de 20h30 às 24h.



É claro que uma viagem para o país não pode deixar o Taj de fora, afinal, é um cartão-postal que tem fama realmente merecida

Coloque na rota da sua viagem

Varanasi, a cidade mais incrível da Índia

Consagrada à Shiva, principal deus Hindu, a cidade de Varanasi representa a destruição de tudo o que existe e a perspectiva de um novo começo. É ali que a maior parte dos indianos deseja morrer: às margens do rio Ganges.



Jaisalmer

Jaisalmer é um dos principais destinos turísticos do Rajastão. A cidade fica no deserto do Thar, que durante anos foi rota de comerciantes transportando mercadorias em camelos. Mais tarde, o mesmo deserto foi usado para testes nucleares. Hoje é por ali que acontecem os famosos safáris de camelo, com direito a passar uma (ou várias) noites no deserto.

Jaipur

Com cerca de 3 milhões de habitantes, Jaipur tem tudo de melhor que a Índia pode oferecer. E o que há de pior também: Ela é caótica, confusa, suja e lotada, mas também guarda fortes de marajás e encantadores de serpentes. É a Índia que você viu na TV.

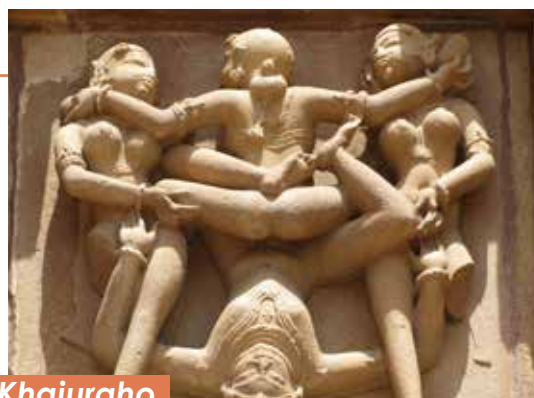
Dá para chegar em Jaipur pela rota turística tradicional, depois de cinco horas dentro de um trem que parte de Nova Delhi. É a porta de entrada para o Rajastão.

Elefantes, encantadores de serpentes e palácios onde moram marajás. Com cerca de 3 milhões de habitantes, foi a primeira cidade planejada da Índia.



Khajuraho e Kama Sutra

Khajuraho é uma pequena cidade indiana famosa internacionalmente por ser casa de templos religiosos com estátuas eróticas, os Kama Sutra Temples. Possui 10 mil habitantes. Com ótima infraestrutura turística e no caminho para Varanasi, é uma parada diferente para quem vai ficar mais tempo na Índia.



Detalhe para a mulher envergonhada, no centro do monumento

Como conhecer os Templos do Kama Sutra, em Khajuraho

- Dois dias são suficientes para ver tudo que é preciso e ainda sobra um tempo para ficar de boabeira em algum restaurante da cidade.

- Espere pagar em torno de 400 rúpias (R\$ 14), para o quarto duplo simples. Bem simples. O gasto total gira em torno de de 1200 rúpias (R\$ 42) por dia.

- De Khajuraho é possível voltar para Délhi, pegar um

trem até Agra (onde fica o Taj Mahal) ou então ir de ônibus até o Nepal. Outra alternativa, a que seguimos, é ir de Khajuraho até Varanasi. Para isso é preciso pegar um trem até Mahoba, que fica a 60 quilômetros de Khajuraho, e de lá pegar outro trem para Varanasi.

O que você percebe na Índia

1) Tudo cheira a tempero, o ar, as roupas no varal. É um cheiro forte, seco, amadeirado e apimentado, mas que com o passar dos dias acostuma-se e deixa-se de sentir. Além dos aromas culinários, há bastante fumaça no ar – originada de queimas, principalmente de excrementos de vacas.

2) As roupas são coloridas, decoradas e utilizam-se muitas pulseiras. A maioria das mulheres ainda usa o saree, um tecido de sete a nove metros, que é enrolado no corpo de diversas maneiras e, de acordo com a região, pode significar

que a mulher é casada.

3) Tirar os sapatos é uma questão de respeito ao espaço, isso serve para templos e para as casas das pessoas.

4) Em muitas regiões da Índia, as pessoas não utilizam talheres para se alimentar, apenas as mãos.

5) Sabemos que a maioria das casas indianas ainda não tem banheiro e que muitos fazem suas necessidades em banheiros públicos ou nas ruas.

6) O povo indiano é bastante expressivo e eles balançam muito a cabeça

Curiosidade

Diz-se que em muitas partes do sagrado Rio Ganges não existe mais nenhuma molécula de oxigênio e, conseqüentemente, nenhum ser vivo. O rio é morto e, ainda assim, cheio de vida devido às celebrações religiosas que acontecem diariamente dentro e fora dele.



Ângela Maluf

TRABALHO QUE FORTALECE

Em meio à quarentena, momento em que a violência doméstica sobe nas estatísticas, encontramos alguém que luta durante anos por dignidade para estas vítimas

Discutir amplamente políticas públicas em prol dos direitos da mulher e da criança, há anos é uma prioridade de Ângela Maluf, moradora de Cotia e conhecedora da cidade de ponta a ponta.

Professora concursada da rede municipal, trabalhou com alunos com necessidades especiais.

Muitas ações marcaram o seu trabalho no decorrer dos anos, porém, algumas atividades merecem destaque.

- Como Diretora de Cultura, teve a possibilidade de ter acesso a mães artesãs e progenitoras dos seus lares com demandas específicas, assim como mulheres negras e indígenas de movimentos culturais e artísticos que vislumbram espaços de articulação e debates. Promoveu o Samba da Vela com autores e músicos de Cotia. E ainda possibilitou a apresentação de exposições de artistas plásticos em vários espaços da cidade.

- Como Secretária Adjunta da Saúde, auxiliou na administração de unidades de saúde do município e lutou, ao lado do atual Secretário Magno Sauter, por humanização no atendimento.

Como Secretária da Mulher

- Encaminhamento de crianças, meninas vítimas de violência sexual, para os órgãos responsáveis de apuração dos fatos e cobrança da efetivação de atendimento à vítima.

- Rodas com orientação e acolhimento a

meninas estudantes da rede estadual de ensino com demonstrativo de tendências suicidas.

- Organizou encontros quinzenais com mulheres (in)dependentes químicas, onde profissionais como psicólogo, acupunturista, entre outros terapeutas prestam atendimento direcionado.

- Intensificou o cuidado e acolhimento da população transexual da cidade, fornecendo suporte em saúde física e emocional, buscando, cada vez mais, dar dignidade a esta população. Além disso, participa do GT de Gênero da Cioeste.

- Idealizou na cidade a Campanha 'Drink la Penha' para ajudar mulheres que estão se sentindo intimidadas, coagidas, assediadas ou violentadas de alguma forma durante encontros em bares, casas noturna e afins instalados no município.

- Fomentou o Workshop "Ela Pode", no Espaço Movimenta Cotia, sobre empoderamento empreendedor. O evento foi realizado pelo Instituto Rede Mulher Empreendedora (RME), com o apoio do Google e co-realização do Cruzando Histórias.

- Pilotou a campanha de doação de mechas de cabelo para o GRAACC, juntamente com a Secretaria de Desenvolvimento Social.

- Incentivou e idealizou ações de promoção da saúde mental, com acolhimento especial a crianças autistas.

- Implantou no município o atendimento ao agressor, com o intuito de conscientizá-los sobre as consequências de uma prática abusiva.

Ângela Maluf em Cotia

Nascida em Campo Grande/MS, aos 63 anos, foi a única mulher a ocupar uma cadeira na Câmara Municipal de Cotia, sendo ela vereadora suplente.



A vertical photograph on the left side of the page shows a person's arm and hand. The person is wearing a light blue long-sleeved shirt. Their hand is resting on their arm, and their fingernails are painted a bright red color. The background of the photo is dark and out of focus.

Astrid Fontenelle

Por Mariana Marçal

A história de amor entre ela e filho

Entre maternidade, quarentena, mundo virtual, trabalho e hidroxiclорiquina, medicamento do qual faz uso, Astrid Fontenelle, 59, abriu a sua vida para compartilhar os desafios e prazeres de ser a mãe do Gabriel, 11, principalmente neste difícil momento em que estamos atravessando.

A ex-musa da MTV, que pilota com familiaridade, atualmente, atrações como o Saia Justa e o Chegadas e Partidas, ambas do canal GNT, está preparada para o que der e vier e vem enfrentando com muita serenidade essa etapa histórica da existência humana.

Nascida no bairro carioca do Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, Astrid é feminista, ariana raiz e conta que o isolamento social tem sido punk, apesar dos novos hábitos dos brasileiros, para ela, não teve nada de novo. O Lúpus, doença inflamatória autoimune sem causa conhecida, descoberto por ela em 2012, está inativo e foi o que fez a apresentadora tomar uma série de precauções no dia a dia para evitar contaminações, além de ter ressignificado a vida para, de fato, espantar a morte.

Não aguentou a emoção quando viu o marido Fausto Franco indo embora para a Bahia, onde trabalha e precisa estar neste momento de pandemia.

Não aguenta a emoção quando o assunto é o filho que foi gerado para ela por meio da adoção.

A família tem um papel crucial na vida da nossa entrevistada e a gente convida você para conhecer a história linda que ela tem para contar.

Bom, para começar, fale como tem sido esse período para você e para a sua família. Por causa do Lúpus você faz parte do grupo de risco e o cuidado deve ter sido redobrado.

Hoje completo 40 dias de quarentena (entrevista dia 21/04). Eu comecei uma semana antes, voluntariamente. Eu sabia que ia ser algo muito severo e que essa seria a única forma da gente se proteger e proteger a população. Nestes 40 dias saí somente quatro vezes: duas para ir ao estúdio do Saia Justa e duas para ir ao supermercado.

Estou passando essa quarentena com muita paz no coração e muita tranquilidade. Nada de histeria ou desilusão. Eu só preciso de forças para continuar tocando a minha vida e a do Gabriel. A minha cabeça está boa e a dele também, mas tem muita gente precisando da nossa ajuda. Estou envolvida em vários projetos de solidariedade. Contribuo com dinheiro, com comida, mas contribuo com chamamento.

Vamos combinar que 2020 é um ano que não existiu; vai entrar para os livros de história. Tenho certeza de uma coisa: o mundo jamais será o mesmo.

E o Gabriel? Como foi o isolamento social para ele.

Eu dei muita sorte de estar, neste momento, com o Gabriel, que é um menino extremamente colaborativo. Ele foi criado para se virar sozinho, então, me ajuda demais. Sem ele eu não saberia como cuidar desta casa. Ele passa aspirador, lava louça e arruma a cama. Tem dias que ele pega pesado na faxina. Já aprendeu a lavar o banheiro e está aprendendo a se virar na cozinha; já prepara o café da manhã, faz sucos ou uma massa simples. Ele dá muitas boas ideias também.

Você cozinha? Como foram os cuidados com a casa neste momento?

O grande trunfo é que eu amo cuidar da casa e cozinhar, então, delivery é só aos finais de semana, como acontece na nossa vida normalmente. Devo isso à educação que tive. Quando eu tinha a idade do Gabriel minha mãe já me ensinava a fazer o básico, a cozinhar um arroz e um feijão. Eu sou bastante organizada, então, a gente almoça e já arrumamos a cozinha, com direito a passar pano no chão; isso é muito exaustivo, mas eu gosto. Descobri na quarentena que minhas panelas são muito pesadas para o dia a dia. Já troquei.

O Lúpus está controlado?! O que mudou na rotina e nos hábitos?

Eu tenho Lúpus, mas ele está inativo. Eu dei essa sorte.

Quanto aos hábitos, na minha casa nunca se entrou de sapato. Eles ficam na porta e são limpos com uma mistura de água com água sanitária. Eu sempre tive esses cuidados para evitar infecções. Por causa do Lúpus eu tive dois dias de muita tristeza aqui. Um deles foi quando fui levar meu marido ao aeroporto - coisa que eu nunca fazia - e me despedir dele. Ele é Secretário de Turismo do Estado da Bahia e tinha que ir e ficar. Nada de ponte aérea. Quando o vi descendo do carro, chorei. O outro foi quando a Meire, que trabalha aqui em casa há 17 anos, foi embora sem se despedir. Ela deixou a casa toda organizada para que eu pudesse tocar tudo sozinha com o Gabriel neste momento. Ela não aguentou se despedir!

Foi pesado!

Você mudou sua vida por causa da doença e porque não queria morrer e deixar seu filho.

O Lúpus foi um alerta do Universo. Não temos a causa da doença, por isso não temos a cura. Quando eu saquei a gravidade do troço e estava há um dia de entrar para a hemodiálise, tive um papo sério com Nossa Senhora. Eu disse: "olha, o Gabriel nasceu pra mim através da adoção e ele não pode ter essa perda". Por ele eu acreditei demais. Tive muita disciplina - e tenho até hoje - para me safar das piores coisas que o Lúpus pode causar como consequência. Então, sou muito regrada com os remédios; inclusive um dos medicamentos que uso ficou famoso agora, a hidroxicloroquina.

Um cuidado que eu tenho é não usar maquiagem ou pincéis de outras pessoas.

Eu não posso tomar Sol. Amo a praia, amo o Sol, mas tenho que ir à praia com muito protetor solar e blusa de manga comprida.

Você resolveu ser mãe solo há 11 anos. Deu entrada sozinha na papelada de adoção do Gabriel, que chegou aos seus braços com 40 dias! Na situação atual do mundo, repetiria essa atitude?

Eu digo que abriu-se um portal, a gente entrou num Universo paralelo inimaginável. Agora, olhando e pensando, eu lamentei muito não ter feito um sistema de apadrinhamento que é quando você acolhe crianças em abrigo enquanto elas não vão para a adoção. Você fica responsável em datas importantes como aniversário, datas comemorativas e finais de semana.



Sidnei Gêa

“Minha casa é pura história. É a história das minhas viagens, das minhas paixões, é a história da minha essência colorida, alegre, positivista. Tem muita arte de jovens artistas, de ONG’s”

Uma das coisas que a Justiça liberou foi que esses menores pudessem ficar nas casas de seus padrinhos durante a pandemia e eu poderia estar ajudando. Talvez eu repetiria sim a adoção e teria mais uma criança.

Dê a sua opinião sobre a questão da adoção no Brasil. O que você desburocratizaria?

Algo que a gente não pode suportar neste “novo mundo” ou neste “novo normal” que a gente vai viver é ter esta fila grande da adoção. Tanta gente querendo, mas tanta criança ainda não disponível. A destituição da criança é uma questão que precisa ser discutida e acelerada.

Você é filha de uma feminista. Comente sobre as conquistas e os retrocessos das mulheres.

Toda mulher é feminista. Se você acha que mulher deve ganhar a mesma coisa que homem, que homem deve dividir as tarefas domésticas e os cuidados com os filhos, então, você é feminista. A gente vinha num momento bom e forte do movimento, de união das mulheres, até que veio essa pandemia e algumas feministas acham que a gente vai dar alguns passos para trás. Eu quero crer que não e outras mulheres acreditam que não. Temos muitas mulheres na linha de frente do momento atual. E quando pudermos saber quem são essas mulheres vamos perceber a importância delas e o quanto é fundamental a igualdade salarial.

Há mais de 30 anos você protagonizou a primeira transmissão da MTV brasileira. Depois teve Globo, Manchete, Band e GNT. Quais as principais diferenças entre fazer TV há 30 anos e agora?

A gente fazia televisão tecnicamente na raça. Hoje, a gente tem uma ajuda tecnológica inestimável. Provavelmente passaremos por grandes mudanças neste processo. Descobrimos a possibilidade de fazer reuniões remotas e vamos descobrir a possibilidade de fazer televisão mais barata. Aliás, a gente vai descobrir que é possível fazer tudo mais barato.

Você costuma dividir e mostrar esses momentos antigos da sua carreira para o seu filho?

Eu mostro tudo que posso ao meu filho. Minha história está sendo contada ao Gabriel pela minha voz; ele não precisa buscar nada na internet. O meu último dia da MTV eu levei ele comigo para conhecer, ver os estúdios. Lá, eu e mais um técnico contamos a história da MTV para ele.

Ele vai comigo ao Saia Justa, vai comigo ao Aeroporto nas gravações, quando tem gravação em casa ele ajuda, dá palpites. Parece que vai ser um “cara” de produção mesmo, que fica por trás das câmeras.

Eu amo essas voltas ao passado. Meus TBTs no Instagram têm muito disso.



Você compartilha muitos momentos legais nas suas redes sociais. Viagens, passeios, gostos musicais. Você é super conectada? Que tipo de conteúdo vocês consomem (você, o Gabriel e o marido)?

Sou bem conectada e adoro uma novidade. A gente ouve muita música. Acho que é o que mais gostamos. Temos gostos diferentes em alguns momentos. O Gabriel é mais pop, eu sou mais R&B e MPB e o Fausto é total MPB.

Já que estamos falando sobre maternidade, fale um pouco da sua relação com a sua mãe e do que ela deixou de ensinamento pra você.

Minha mãe deixou um ensinamento de amor ao próximo, de ser uma pessoa que exercita a compaixão e ter muita fé! Algo que me marcou muito foi quando eu repeti a sexta série e ela disse: eu prefiro ter uma filha burra do que mentirosa. Eu havia repetido por falta. Eu morava no Rio e ela em SP e eu não soube aproveitar a liberdade que tive. Então, ninguém vai me ver mentindo por nada; aliás, eu não sei mentir.

Em 2021 chegam os 60 anos. O que teremos da Astrid entre este ano e o próximo?! Vamos continuar te vendo no Saia Justa e no Chegadas e Partidas?

Eu comemorei na quarentena e foi um dos melhores aniversários da minha vida. Conversei com muita gente pelo telefone e tive tempo de curtir de verdade este dia. Se não teve a festa física, com bolo e gentarada dentro de casa, teve uma festa no coração. Fiquei até de madrugada respondendo mensagens dos amigos.

Sim! Continuo no Saia Justa, mas não sei como será o Chegadas e Partidas já que é um programa no Aeroporto, com muitos beijos, abraços e um tal de enxugar lágrimas. É um programa com muito tato e não sei qual será o futuro dele.

Ser mãe do Gabriel é...

Ser mãe do Gabriel foi a melhor coisa que poderia ter acontecido na minha vida. Ele me deixou mais educada, mais amorosa; ele me trouxe a paz. Me sinto até mais inteligente com ele.



Um milhão para a saúde de Cotia

Atendendo um pedido de Sérgio Folha (PR), o deputado federal Marcio Alvino (PR/SP) destinou 1 milhão de reais para colaborar com a saúde da cidade de Cotia, a fim de contribuir para o enfrentamento da COVID-19. "Estamos passando por um momento difícil, mas, se Deus quiser, vamos sair disso logo e tudo vai ficar bem", disse o deputado que está à frente de sete frentes parlamentares na Câmara dos Deputados, dentre elas a Frente Parlamentar Mista de Manutenção das Unidades de Saúde.

Folha, que foi nomeado pelo prefeito Rogério Franco para assumir a pasta da Habitação em Cotia durante seu mandato, é pré-candidato a vereador na cidade - ele já esteve como vereador por três mandatos. "Todo meu respeito ao nosso prefeito Rogério Franco, que não tem medido esforços para fazer o melhor pra nossa cidade nesse momento, mostrando responsabilidade em suas ações e compromisso com os munícipes", afirmou.

Sérgio Folha aplaude Rogério Franco pela sua postura durante a pandemia.



Marcio Alvino, Rogério Franco e Sérgio Folha

Rogério Franco construiu em 10 dias um Hospital de Campanha com 50 leitos e adaptou todo o Sistema Único de Saúde de Cotia para que os atendimentos aos munícipes continuem mesmo em meio a pandemia, dispondo de consultas on-line com médicos especialistas e drive thru de vacinação, dentre outras ações.

Vale ressaltar que outros 50 leitos foram ativados em um hospital particular da cidade que estava desativado.



São Francisco:

Cultura e Diversão com a molecada nos EUA

Foi mais do que especial apresentar São Francisco, Califórnia, a meu filho e seu amigo irmão, uma realização e tanto. Vivemos ali histórias deliciosas, juntos os quatro, durante os cinco dias que curtimos o destino.

Ficamos hospedados no clássico e excepcional Hotel "Hilton Union Square", próximo a tudo e do lado da emblemática e elegante praça da cidade. Serviços especiais no hotel e um café da manhã perfeito. O restaurante do hotel chamado "Urban Tavern", com entrada à parte, é encantador e seus sabores surpreendem. Dá vontade de mais e mais e mais!

Não alugamos carro para a cidade, afinal o transporte público é excelente e leva-nos para todos os lados com todo o conforto. O bonde sempre era nossa primeira opção, pois além de um charme, passava pelas ruas mais bacanas da cidade onde entrávamos e saíamos diversas vezes.

Um dos passeios mais incríveis que realizamos foi de bike pelo Parque da Golden Gate, atravessando a ponte para a cidade de Sausalito. Que incrível, um visual mais sensacional que o outro. Ah, por falar em Sausalito lá tem a famosa lanchonete de rua "Hamburguers", que toda vez que vou a esse canto dos EUA não deixo de comer de tão bom!

A cidade de São Francisco é iluminada e todos os cantos são encantadores. Sempre uma boa música está tocando aqui ou ali. Flores e mais flores enfeitam nossos caminhos.

A Gastronomia também tem destaque em



São Francisco. É impossível ir até lá e não saborear uma autêntica Sopa de Caranguejo preparada no Pier pela "Boudin", uma boulangerie/empório alucinante. Um point da cidade chamado "One 65" tem opções deliciosas com Patisserie e alta gastronomia à nossa disposição. Além de ser mega charmoso esse complexo tem muita arte envolvida.

Parada obrigatória é a Praça Ghirardelli, que detém lojas incríveis e a loja de fábrica do mais famoso chocolate americano de mesmo nome do local. Passaria o dia ali.



Caminhar pela agitada Market Street é um deleite para quem tá a fim de comprar e foi difícil segurar os meninos, afinal são assediados o tempo inteiro por novidades e preços sensacionais. Pena que o dólar esteja tão acima de qualquer expectativa. As ruas que cruzam a Market Street estão recheadas de galerias de arte e lojas design onde paramos diversas vezes, em várias, para admirar cultura e bom gosto local. Dá vontade de comprar tudo!!!

Um "escape" da cidade faz parte, já de carro, e passar algumas horas no Aquário de Monterrey é imperdível, assim como um dia todinho pela pitoresca, sofisticada e encantadora cidade à beira mar de Carmel.

A noite ferve, mas não era nossa pegada nessa "trip", pois depois de um dia inteiro de agitação restava um bom soninho nas camas imensas do Hilton.

São Francisco é o tipo de cidade que sempre vale a pena voltar, sempre e sempre. Eu logo logo estarei fazendo novos planos.

Bora Garimpar juntos? A mala já tá até pronta! Porque sou bem feliz vivendo assim!!!

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 / Empresário cantor Paulo Benevides (@paulobenevidesoficial)

• Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

• Programa Garimpando com Marcelo Sampaio Todas as 4ª as 20h 6ª as 22h e Domingos as 18h na Tv a Cabo Travel Box Brazil.

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




CHURRASCARIA

Entrega pelo Ifood e Uber Eats

DO 30

RESTAURANTE & CHURRASCARIA



A LA CARTE • ESPETO • PRATO FEITO
LANCHES & PORÇÕES



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

Disk entrega: 11 2690.1724

churrascariadokm30@gmail.com

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



DESDE 1986

Spina

MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO

HÁ 34 ANOS NA REGIÃO!

Parcelamento em até 6x sem juros

FRETE GRÁTIS PARA A REGIÃO.

ENTREGA GRÁTIS EM ATÉ 24H

99763-7599
11 4702-4368
11 4612-6439

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

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

E AGORA?

Advogados orientam sobre o que fazer diante de questões burocráticas na pandemia



Com o estabelecimento do isolamento social por conta do coronavírus e a crise mundial que se instalou, muitos consumidores ficaram com dúvidas sobre serviços contratados e como reagir diante de tantos cancelamentos e adiamentos.

Selecionamos as principais dúvidas e conversamos com um time de advogados para ajudar nossos leitores a lidar com tudo isso.

Confira!

Preciso pagar o valor integral do condomínio uma vez que não estou usufruindo de nada há mais de um mês?

As restrições impostas para não utilização das áreas comuns nesse momento de pandemia não interferem nas obrigações essenciais mensais, que são suportadas através das taxas ordinárias relacionadas às despesas frequentes e indispensáveis para manutenção do condomínio.

Como já é sabido, quem decide viver em condomínio ou similar deve entender que não existe relação de consumo com seus moradores ou proprietários. O que existe é a necessidade de arrecadar o percentual correspondente a cada quota parte para sobrevivência e manutenção, ou seja, as faturas de energia elétrica, água, gás, pagamento de prestadores de serviços, encargos fiscais e trabalhistas, gastos administrativos, reparos entre outros, continuam existindo. Ou seja, fica clara a impossibilidade do condomínio realizar isenção ou desconto nas

suas taxas, pois isso não possibilitaria honrar com suas obrigações mensais.

Apesar do cenário da exceção é possível haver flexibilidade no prazo, mas não abrir mão do pagamento da taxa mensal. Caso o morador preveja a possibilidade de ficar inadimplente, recomenda-se que procure o responsável legal do condomínio/associação ou administradora e tente negociar um acordo ou até mesmo postergá-lo.

Colaborou nesta resposta: Dra Fabiana Calfat OAB/SP 153.252 da Calfat Advocacia

Meu chefe quer reduzir em 50% o meu salário por três meses. Porém na carteira continuo ganhando o mesmo. Ele precisa me pagar isso depois?

Se a redução salarial se deu em razão de acordo lastreado na Medida Provisória 936, o empregador não irá pagar qualquer outro valor ao empregado. Quando encerrar o período acordado, o salário voltará a ser pago nos mesmos valores praticados antes da redução.

Colaborou nesta resposta: Dra. Mariana Arteiro OAB/SP 214.362, presidente da OAB Cotia, da Arteiro Gargiulio Advogados

A escola do meu filho é obrigada a dar desconto na mensalidade pelos dias em que esteve fechada devido à quarentena?

No início do mês de maio, o PROCON publicou diretrizes de negociação para as escolas, para que sejam concedidos descontos durante a pandemia. Cada escola definirá o seu percentual. Já os custos complementares (alimentação, transporte, etc...) não podem ser cobrados desde abril.

Contudo, deve-se ressaltar que as escolas seguem as regras do MEC e, de acordo com a legislação, são obrigadas a aplicar todo o conteúdo pedagógico. Assim, as aulas perdidas devem ser repostas ou realizadas por outros meios (online, por exemplo).

Colaborou nesta resposta: Dra. Mariana Arteiro OAB/SP 214.362, presidente da OAB Cotia, da Arteiro Gargiulio Advogados

Eu tenho uma viagem marcada (e já comprada) para julho, porém, não sei se vou devido ao surto do Coronavírus. Diante desta situação, consigo pedir reembolso de estadia e passeios já pagos?

De acordo com a Medida Provisória nº 948, de 08 de abril de 2020, a qual busca regular o setor e uniformizar a resolução dos conflitos surgidos em decorrência dos transtornos causados pela COVID-19, o prestador dos serviços, ou seja, quem vendeu a estadia e os passeios pagos pelo consumidor, deve assegurar:

I – A remarcação dos serviços, das reservas e dos eventos cancelados;

II – A disponibilização de crédito para uso ou abatimento na compra de outros serviços, reservas e eventos, disponíveis nas respectivas empresas;

III – Outro acordo a ser formalizado com o consumidor.

Vale salientar que todas as ações acima devem ocorrer sem qualquer custo adicional ao consumidor, desde que a solicitação seja efetuada no prazo de 90 dias, contados da data de entrada em vigor da citada Medida Provisória, ou seja, 08 de abril de 2020.

Caso o consumidor opte pela realização da remarcação do serviço oferecido, deverá ser respeitada a sazonalidade (temporada ou não) do serviço contratado e, seja efetivado no prazo de até 12 meses do encerramento do estado de calamidade pública.

No caso do consumidor optar por utilizar crédito para uso, ou, abatimento na compra de outros serviços, reservas e eventos, deverá também ser observado o prazo de até 12 meses do encerramento do estado de calamidade pública.

Caso o consumidor não queira nenhuma das opções acima e queira, de fato, cancelar, ele deverá ser restituído do valor pago, com a devida atualização monetária, no prazo de até 12 meses, contados da data de encerramento do estado de calamidade pública.

Colaborou nesta resposta:

Dra. Maria Carolina Simioni Costa de Camargo OAB/SP 313.005. Advogada Sócia do Escritório de Advocacia Libman, Costa de Camargo Advogados Associados.

A escola do meu filho deu férias ao invés de aulas on-line, durante o primeiro mês do isolamento social. Eles são obrigados a dar o conteúdo quando esse período acabar?

Caso a escola tenha optado apenas por uma mudança do mês de férias – de julho para abril – então a carga horária de aulas não será afetada, pois em julho haverá aula e o conteúdo será repassado normalmente, uma vez que o número de horas/aula não será alterado.

Caso a escola tenha ficado dias parada, de fato, além do período de férias, aí sim deveria haver uma condensação das matérias no retorno às aulas, para suprir as horas/aulas não praticadas. O que não pode ocorrer é que o ano letivo termine, com ou sem antecipação de férias, sem que o conteúdo completo tenha sido ministrado ao aluno.

É importante destacar que as escolas seguem as diretrizes formuladas pelo Conselho Nacional de Educação – MEC – que as orienta sobre a quantidade de conteúdo e dias letivos, assim como agir nesse momento atípico de pandemia.

Colaborou nesta resposta:

Dr. Paulo Andreotti OAB/SP 121.252 da Intertrade Andreotti



Advogados



ARTEIRO GARGIULO
ADVOGADOS

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



HÁ MAIS DE
15 ANOS NA
GRANJA VIANA

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



Marcas & Patentes

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

Av. das Acácias, 335 – Jd. da Gloria, Cotia-SP

(11) 4617-9810 / (11) 97539-6527

pamarcas@pamarcas.com.br • www.pamarcas.com.br
Representantes em Sorocaba-SP e Ribeirão Preto-SP
Face, Instagram e LinkedIn.



Libman, Costa de Camargo
ADVOGADOS ASSOCIADOS

www.lccadvocacia.com.br

(11) 2898.9765 / (11) 2898.9766

THE SQUARE OPEN MALL - ROD. RAPOSO TAVARES,
GRANJA VIANNA, KM 22, COTIA/SP | BLOCO C, SALA 405

Advocacia

Paulo Sergio Gomes Alonso

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

PSGA
ADVOCACIA

(11) 4551-6710

paulo.alonso@psga.adv.br
www.psga.adv.br



CALFAT
ADVOCACIA

*Direito imobiliário,
condominial e Digital*

www.facebook.com/calfatadvocacia

(4702-4055 / 4702-4840 / 966291347

Rua Belo Horizonte 302, Vila Santo Antonio
Cotia/SP | CEP: 06708-321



Anuncie aqui:

99972-9795

em revista
TUdo

Quatro pontos na carteira e multa de R\$130,16

Novo rodízio de veículos foi pensado para colaborar com o isolamento social

Começou a valer dia 11/05 o novo rodízio de veículos da cidade de São Paulo. Após quase dois meses suspenso por causa da pandemia de Covid-19, o novo rodízio vai funcionar em toda a cidade e pelo período de 24 horas, além de restringir ainda mais a quantidade de veículos por dia.

A novidade determina que os veículos com placa de final par (0, 2, 4, 6 e 8) só poderão circular nos dias pares. Os carros com placas que terminam em número ímpar (1, 3, 5, 7 e 9) poderão circular nos outros dias. Dessa forma, os veículos estão liberados para trafegar pela cidade dia sim, dia não, inclusive nos feriados e fins de semana. A medida só não valerá no dia 31 de maio, quando ambos poderão circular.

Os carros que descumprirem as novas regras serão autuados de acordo com o Código de Trânsito Brasileiro, com perda de quatro pontos no prontuário da Carteira Nacional de Habilitação (CNH) e com pagamento de multa no valor de R\$130,16. Será aplicada somente uma multa por dia para o mesmo veículo, independentemente da quantidade de vezes em que houver,



Rodízio de carros não se aplica a Taboão, Embu, Itapeverica e demais cidades da região metropolitana

no mesmo dia, desobediência à restrição.

Os táxis e veículos de transporte coletivo poderão circular normalmente, em quaisquer dias da semana. Mas os motoristas de aplicativos terão que respeitar o novo rodízio.

Serviços essenciais

Para os profissionais que prestam serviços considerados essenciais – como de serviço funerário, segurança, profissionais de imprensa e principalmente da área da saúde, a prefeitura criou um canal de comunicação, onde eles serão cadastrados para poder circular pela cidade, independentemente do número da placa do seu veículo. Conforme publicado na edição de sábado(9) do Diário Oficial, os profissionais isentos do rodízio, segundo o Decreto nº 59.283/20, devem fazer pedido pelo e-mail.



Multa de R\$276 à R\$276 mil por não usar a máscara

Medida já adotada pelas cidades da Grande São Paulo desde o início do mês, o uso obrigatório de máscaras pela população em locais públicos agora vale para todo o Estado. Decreto do governador João Doria, com essa determinação, multas "salgadas" deverão ser aplicadas pelo desrespeito. Quem descumprir o decreto estará cometendo infração de medida sanitária e crime de desobediência, que podem acarretar multa de R\$ 276 a R\$ 276 mil, ou até pena de um a quatro anos de detenção.

O Ministério da Saúde divulgou na segunda-feira (11), dia do fechamento desta edição, o mais recente balanço dos casos de novo coronavírus no Brasil.

Os principais dados são:

- 11.519 mortes, eram 11.123 no domingo (10)
- Foram 396 registros de mortes acrescentados em 24 horas
- 168.331 casos confirmado, eram 162.699 no domingo (10)
- Foram 5.632 casos incluídos no balanço em 24 horas
- São Paulo tem 46.131 casos e 3.743 mortes

Em Cotia, até o fechamento desta edição:

- 373 casos confirmados
- 29 óbitos confirmados
- 63% dos pacientes que contraíram o novo Coronavírus já foram curadas



Do total de casos confirmados até agora, Osasco lidera com 2083. Na sequência aparece Barueri, com 520. Há ainda 285 em Itapevi, 270 em Santana de Parnaíba, 130 em Jandira e 22 em Pirapora do Bom Jesus. Na foto, o Centro de Combate de Cotia.

No Brasil

A manutenção do cronograma do Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), mesmo com a suspensão das aulas presenciais em todo o país devido à pandemia do novo coronavírus, preocupa vestibulandos que tiveram suas rotinas de estudo prejudicadas em razão da crise sanitária. As inscrições para o Enem 2020 começaram dia 10/05 e seguem até o dia 22 de maio. Nas redes sociais, estudantes têm se manifestado em vídeos e por meio de listas de abaixo-assinado, pedindo o adiamento da prova, marcada para novembro.

No Mundo

Com casos se proliferando nos EUA, Brasil, Peru e outros países, a OMS deixa claro que o continente americano está na liderança da pandemia hoje no mundo.

Quer doar?



Faça parte do Programa Cotia Solidária, que está distribuindo cestas básicas para famílias em situação de vulnerabilidade da cidade.

SAIBA MAIS:
(11) 4148-8995 | 4616-2974

As *lives* e suas curiosidades

O jeito que a gente consome música mudou. Isso é fato e não tem volta. A enxurrada de *lives* de artistas dos mais diferentes segmentos tem nos mostrado isso. Cantores sertanejos como Marília Mendonça e a dupla Jorge e Mateus contabilizam números exorbitantes, chegando a ter mais de 3 milhões de espectadores simultâneos. E tem música de todo tipo, pra todo mundo. De Roberto Carlos a Fresno.

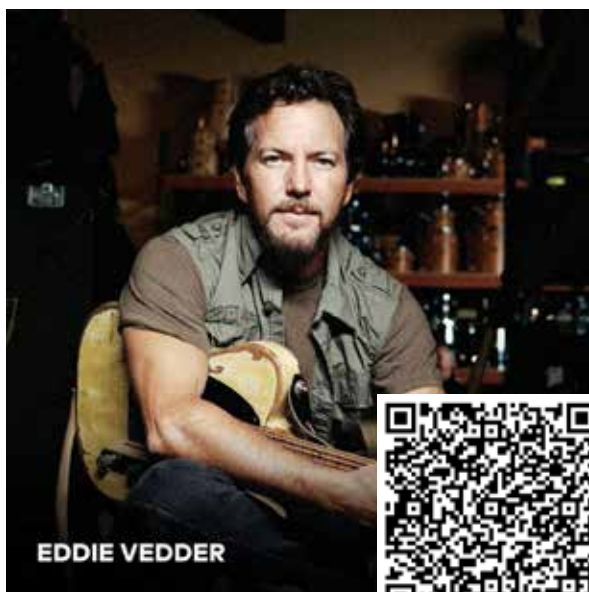
E com as *lives*, conhecemos também diferentes aspectos da vida dos artistas. Quem aí não ficou de olho na cozinha da Ivete Sangalo, que fez um show com seu pijama de bolinhas? Ou na estrutura poderosa montada na cobertura milionária do DJ Alok?

E com a maioria da população em casa (ou pelo menos deveria estar), estamos descobrindo, a cada dia, um jeito diferente de consumir cultura, seja música, filmes, séries ou livros. E assim, com essa situação tão extrema, de forma coletiva, nos aproximamos dos artistas, nossos



ídolos se tornam mais humanos e reais, e com isso, todo mundo sai ganhando, não é mesmo?

E se você perdeu alguma *live* e gostaria de ver ou rever alguma que gostou muito, a maioria está salva nos canais do Youtube dos artistas.



Pearl Jam na quarentena

E se tem alguém que entendeu, logo no início dessa pandemia, que nada mais seria como antes, foi a indústria do entretenimento. Com turnês canceladas e shows terminantemente proibidos, os artistas logo trataram de fazer seus lançamentos online, alcançando muito mais gente e melhor, com menos investimento.

A banda Pearl Jam, que há alguns anos não tinha novidades, lançou seu 11º álbum, Gigaton. O lançamento já estava previsto e contaria também com uma turnê que foi cancelada devido ao Coronavírus. O vocalista e líder da banda, Eddie Vedder, participou do One World: Together At Home e já apresentou uma das músicas do novo álbum, River Cross.

Confira a música aqui: <https://www.youtube.com/watch?v=XvRuZlyV1Eo>

Baixe o Apptudo e confira este lançamento

Visita Virtual

Turismo tem a ver com experiência, né? Mas em tempos como esse, a experiência pode ser virtual. Com alguns ajustes, lugares históricos, incríveis e famosos no mundo todo adaptaram suas visitas ao modo digital, proporcionando aos usuários um tour diferente, mas cheio de aprendizado.

A casa de Anne Frank é um dos principais pontos turísticos de Amsterdã, na Holanda. Foi lá que a jovem judia e sua família se esconderam da perseguição nazista durante a Segunda Guerra Mundial. O tour virtual permite explorar o Anexo Secreto, onde Anne se escondeu por mais de 2 anos e onde ela escreveu seu diário. Acesse o AppTudo e clique no link pra visitar



CINEMA

Comentários de Eduarda Smilari e Isabella Figueiredo, estudantes de jornalismo | @cineminders no Instagram.

Neste, que ainda é o mês das mães, selecionamos 3 filmes pra você se conectar com a essência do amor materno, um amor que é capaz de superar qualquer barreira. Prepare os lenços, porque as lágrimas são inevitáveis.

Dançando no escuro (2000)

Bom, já partimos de princípio que o filme é dirigido por Lars Von Trier, um dos maiores diretores de filmes artísticos da história do cinema, trazendo consigo um repertório gigantesco, como, "Anti-Cristo". O filme se trata de Selma (Björk), uma mãe solteira que trabalha dia e noite para sustentar seu filho, Gene. Mas Selma sofre de um terrível problema hereditário que aos poucos vai lhe cegando, logo, isso também é passado para seu filho, fazendo Selma economizar cada centavo para conseguir operar



o menino. O filme de Von Trier é de partir o coração, com certeza é um dos filmes mais emocionantes e doídos que nos fazem entender o poder de ser mãe. Veja os outros 2 filmes em nosso aplicativo AppTudo. Baixe já, é grátis!



Crítica do Livro

Ler livros sobre o Holocausto é se indignar com cada acontecimento, é não entender como o fascismo seduz a muitos que participam e permitem que a barbárie se alastre, é não acreditar que os bons pouco ou nada fazem, é ficar com a cabeça cheia de

pontos de interrogações sem conseguir obter respostas satisfatórias, é se sentir num labirinto onde não existe saída.

Aquele que sofreu essa dor jamais a esquece, se sobrevive, constrói uma outra história sem deixar de carregar a anterior mesmo fazendo muito esforço para dela esquecer, as cicatrizes insistem em se manter vivas e quando tocadas sangram.

A FILHA ESQUECIDA

Lendo esse livro me vejo sem palavras para comentá-lo, a dor me cala.

O Holocausto distribui maldades que andam muito próximas, antagonicamente, da dignidade de muitos e isso nos estarece, a força com que ela produz a esperança numa humanidade fracassada infla nossa dignidade enquanto leitor, nos faz lembrar que muitos são bons, que talvez nem toda a Humanidade esteja perdida, nos faz acreditar que nenhuma morte causada pela fúria de alguns, conseguirá matar a dignidade e amor, sentimentos de tão nobre valor.

A Filha Esquecida

Autor: Armando Lucas Correa

Editora Jangada

Comentário de Nanci Lourenço

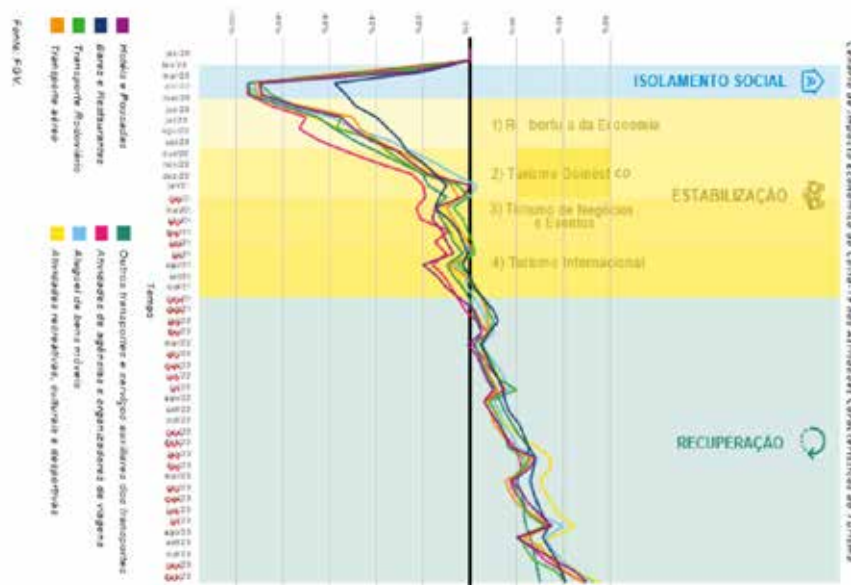
<http://temperandoaspalavras.com/>

Impactos da COVID-19 no Futuro do Turismo

A COVID-19 impactou quase todas as atividades do Mundo. No início do ano tínhamos uma expectativa de crescimento, para o Brasil, da ordem de 1,5% a 3,0%. Entretanto, veio a pandemia e teremos sorte se nosso PIB for de apenas 4% negativo. Os mais pessimistas já falam em mais de 5% negativo, o que será um completo desastre para o Brasil.

Dentre vários setores, o de turismo é, sem dúvida, um dos mais prejudicados. Segundo o IBGE, o setor representa mais de 3% do PIB e sua dinâmica é composta por diversas atividades que serão diferentemente impactadas nessa crise.

Em nossas análises, deveremos demorar até um ano e meio para recuperar o setor, considerando a hipótese de estabilização da pandemia nos próximos 3 a 4 meses, conforme demonstra o gráfico a seguir.





Nesse período, as perdas em comparação ao PIB do setor em 2019 serão maiores que R\$116,0 bilhões ao considerarmos o período de 2020-2021, o que representa perda mais de 21,0% no total do período.

Medidas urgentes precisam ser adotadas especificamente para o setor se recuperar, aliviando a pressão operacional e salvando empregos. Por exemplo:

- Auxílios públicos serão essenciais para manter o setor, com disponibilização de crédito, principalmente para o setor aéreo.
- Renegociação dos contratos de concessão (aeropor- tos, centros de eventos e pacotes com agências) para dar tempo para a recuperação dos negócios.
- Recursos e esforços para a promoção do turismo do- méstico. O crescimento econômico do setor está forte- mente focado à promoção de pacotes via agências. A pandemia traz a necessidade de revisão dos planos que estavam em andamento e revisão com os consumidores.
- Crédito ao consumidor com condições atrativas. No período de retomada, as finanças familiares e das em- presas do setor estarão péssimas. Será necessário crédito especial às operadoras e aos consumidores de forma via- bilizar a estada de lazer no Brasil.

Isso só pra começar....

Cenário de Impacto Econômico do Covid-19 nas Atividades Características do Turismo
Volumes de perda econômica e recuperação do setor (2020-2023)



Saúde é **TUdo**



Clínica

dg doutores da granja

João Paulo Lian Branco Martins CRM 123.101/13 Psiquiatria, Psicanálise	Claudio Lepera CRM 456.789/10 Ortopedia, Traumatologia e Medicina Esportiva
Fernanda Erci S. Bauer CRM 987.654/32 Ginecologia e Obstetrícia	Guadalupe Pippa CRM 321.098/76 Reumatologia
André Minichillo CRM 654.321/09 Cirurgia Geral e Esclerose de Varizes	Dennis Smith CRM 101.234/56 Fisioterapia Esportiva, Ortopédica e Prevenção de lesões
Claudia Zanetti Moura CRM 789.012/34 Neurologia Clínica	Sandra Elisa Gonçalves CRM 543.210/98 Nutrologia, Fitoterapia e Nutrição Clínica
Luciana Giusti CRM 432.109/87 Infecologia	Patricia Aragão Morello CRM 210.987/65 Psicologia Clínica e Orientação Vocacional
Maria Fernanda Lago CRM 098.765/43 Dermatologia Clínica e Cirúrgica, Laser e Medicina Estética	

Avenida São Camilo, 980
Granja Viana - Cotia
Centro Comercial Granjardim
Fones: 4702 0626 / 4777 9333
www.doutoresdagranja.com.br

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

DERMOVITA FÓRMULAS

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

Harmônia

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

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

*Entrega sem taxa de entrega

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

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. 182, Bloco C
Tel: 4702.6262 - 98233.9959 | www.centroauditivoestilodevida.com.br

Vacinas

VacinVille
Clínica de Vacinas Alphaville

A primeira clínica especializada em vacinas de Alphaville.

Novidade: Coleta de Sangue

Realidade virtual

Vacina sem dor

RESPONSÁVEL TÉCNICA: DRª. LILIAN ZABITO | PEDIATRA | CRM 00.973.10

FACEBOOK.COM/VACINVILLE | INSTAGRAM: @VACINVILLE | WWW.VACINVILLE.COM.BR
TELEFONES: UNID. MEDIC. LIFE: 11.4191.9114 | GRANJA VIANA: 11.2898.8088

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

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



Anuncie aqui:

99972-9795

TUdo
em revista

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

Ilustração com técnicas mistas, telas abstratas em acrílica e técnicas mistas.



TELAS E ILUSTRAÇÕES ÚNICAS

© 11 98177 7333 © @DANIMORRONESEIDEL



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



Websites Responsivos

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

Atendemos:

Granja Viana, Colina, Vargem Grande Paulista, São Paulo
www.upwebsites.net

NoteBooks
Tablets
Celulares
Smartphones



Estevan Matheus
Web Design

Estamos todos conectados, isso é fato!

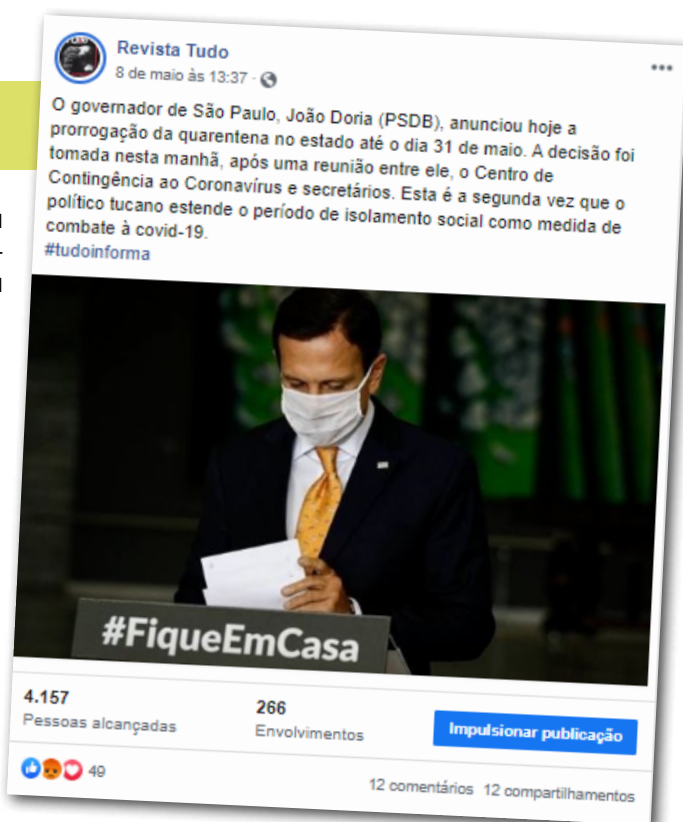
O isolamento social nos colocou mais do que nunca na internet. E a gente continua oferecendo aos nossos leitores notícias fresquinhas em nossas redes sociais e conteúdo relevante e atualizado no APPTUDO.

Como forma de retribuição, temos uma comunidade engajada, que consome e compartilha nossas informações. Conectamos mais de 40 mil pessoas e temos muito orgulho de estar presente na vida de cada um, ainda mais neste momento tão difícil.



Facebook

O anúncio da prorrogação da quarentena em todo o estado de São Paulo, pelo Governador João Doria, foi o que mais repercutiu na rede, com mais de 4 mil pessoas alcançadas.



Instagram



E há esperança e notícias boas também. A notícia da cura de um câncer da apresentadora Ana Maria Braga foi o post que mais movimentou o nosso Instagram.

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.



Disponível na App Store



TENNIS RANCH

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

Programas Oferecidos:

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



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

 **@tennisranking**

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

Nova Linha

BERLINER.

por ColetivoCriativo

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

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

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

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

