





editorial

Olá!

A edição de dezembro é especialíssima, por encerrar um ciclo ∂e trabalho de doze meses, onde vencemos as adversidades e dificuldades naturais desta época, obtendo resultados que nem sonhávamos em alcançar.

Para comemorar essa conquista. apresentamos uma edição ainda mais bacana, ilustrando a capa da "TUDO" com o gatíssimo e talentoso ator e protagonista da novela das oito da Rede Globo, Cauã Reymond. Homem de sorriso encantador, esbanja carisma e simpatia, Cauã nos premiou com uma excelente entrevista. Não deixe de ler!

Criamos um Caderno Especial de Natal com dicas de decoração e de moda; um guia com opções de presentes, além de um editorial de gastronomia sensacional com a digital influencer e chef Gabi Serrano, com receitas incríveis para deixar sua ceia inesquecível!

Pra fechar, uma matéria exclusiva com Ângela Maluf, a vice-prefeita de Cotia, que nos conta com exclusividade sobre o novo ambulatório para pessoas trans, atestando seu olhar generoso na saúde da região.

Inovar, reinventar, antecipar- se ao futuro, fazer acontecer, este é o nosso objetivo! É inegável que o novo mundo digital começa a fazer parte cada vez mais do dia a dia das pessoas e que, aos poucos, novos hábitos se consolidam. Foi a partir dessa realidade que inovamos todas as ferramentas digitais da Revista Tudo. A página @tudoemrevista no instagram está bombando!!! Além disso a "Revista Digital da Tudo" está disponível em nosso site, que também está completamente repaginado e disponível para leitura pelo seu "smartphone e tablet". Não é o máximo?

Nos veremos, no próximo ano, desejando aos nossos queridos leitores, parceiros e clientes, um Feliz Natal e 2022 repleto de realizações!

Roberta MShunlari



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

Nossa seleção dos melhores gins da Granja Viana foi um sucesso.

Na foto, a publisher da Tudo, Roberta Smilari, que foi conferir de perto cada combinação com a bebida.



@esteticatassimemoura Adorei as dicas. Sou a louca do GIN.

@gaserrano Já quero fazer esse tour

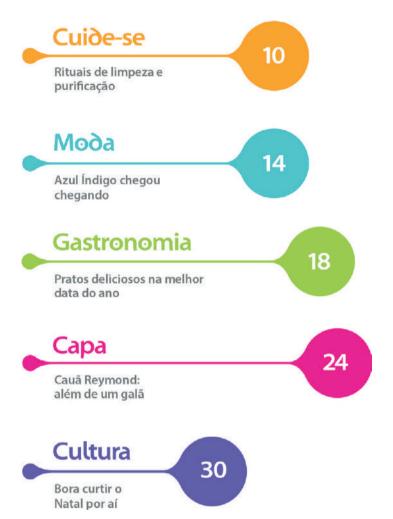
MOMENTO TUDO:

Para todas as brasileiras e brasileiros que vão ao mercado, precisam de gasolina ou pagam energia elétrica, a tendência apontada pelos dados já era óbvia. A sequência de alta nos preços atinge itens básicos, como energia, combustível e comida.



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

revistatudo.com.br contato@revistatudo.com facebook.com/revistatudo2021 @tudoemrevista



Expediente

Publisher e Diretora Executiva

Roberta Smilari roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo

Mariana Marçal conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável - Mariana Marçal MTB: 49094/SP

Direção de Arte

Andressa Pirschner/Editora Seta

Fotoarafia

Flavia Selman Tel: 99486-8025

Foto de Capa - Fabio Audi

Fotos complementares - Depositphotos,

Freepick e Pexels

Comercial

Daniela Morrone Seidel daniela@revistatudo.com

Editoria Digital - Alessandra Vespa conteudo@revistatudo.com

A Revista TUdo é uma publicação da Editora Tudo: Tel: 99972-9795.

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

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







/revistatudo2021 @revistatudo





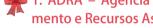




SEJAMOS TODOS vais e Mamões Noéis

ara muitos, o ato de fazer o bem a quem mais precisa está inserido no contexto das atividades de todo um ano. Outros esperam o décimo terceiro para ajudar pontualmente algumas famílias ou instituições. Não importa como você queira colaborar. Existem dezenas de instituições em Cotia e milhares de pessoas esperando pela sua generosidade. Veja como você pode colaborar.

Relação das Organizações da Sociedade Civil - Osc's



1. ADRA - Agência Adventista de Desenvolvimento e Recursos Assistenciais

Enderecos:

Núcleo ADRA Granja - Rua Salma, 25 - Parque São George - Cotia/SP

Núcleo ADRA Caucaia - Rua Rosa Camargo Pires, 177, bairro Pununduva - Caucaia do Alto

Contato para doações: 97419-4009 (Solange)



Rua Caminho do Furquim, 275 - Bairro das Pedras Cotia/SP

Contato para doações: 4611-1107

3. WANTUIL Obras Sociais Do Centro Espírita Wantuil De Freitas - Deus, Cristo E Caridade

Endereço: Estrada do Tabuleiro Verde,1000

Tijuco Preto - Cotia/SP

Contato para doações: 4148-1853 wantuildefreitas@uol.com.br

4. CASA DE APOIO - Vida - Casa de Apoio

Rua Ribas nº 61 - Parque São George - Cotia/SP Próximo ao Km 24 da Rodovia Raposo Tavares Contato para doações: 4612-4018 / 4702-4462 contato@casadeapoio.com.br



5. INSTITUTO ADHARA

Endereco: Rua Dona Cherubina Vianna, 200 - Vila Santo Antônio - Cotia/SP

Contato para doações: 5054-3878 / 97343-1931

contato@institutoadhara.org.br

6. ABRAHIPE - Associação Brasileira de Hippoterapia e Pet Terapia

Rodovia Raposo Tavares, Km 25 - 5 - Granja Viana, Cotia/SP

Contato para doações: (11) 94369-0704

Listagem disponibilizada pela Secretaria de Desenvolvimento Social de Cotia.



7. São Luís Orione – Pequeno Cotolengo

Rod. Raposo Tavares, KM 25,5 - Granja Viana - Cotia/SP Contato para doacões: 4612-2662 / 4612-9629 97428-9930 (whatsapp) doeagora@cotolengosp.org.br

8. Instituto Cáritas Granja Viana

Rua Kátia, 205, Parque São George, Cotia/SP Contato para doações: 4702-6466 / caritasgranjaviana@hotmail.com



Endereço: R. Santa Teresa, 139 - Vila Monte Serrat, Cotia/sp

Contato para doações: 4616-3774



10. APAE - Associação de Pais e Amigos dos Excepcionais de Cotia

R. Euricledes Formiga, 50 - Jd. Cláudio - Cotia/SP

Contato para doações: 4628-1850 contato@apaecotia.org.br



11. ASSEC - Associação Espírita Atitude de Amor

Rua da Prata, 224, Jd. Nomura, Cotia/SP Contato para doacões: 4703-5249 administrativo@atitudedeamor.com.br



12. ASSA – Assistência Social Santo Antonio

Rua Santo Antônio, 406 - Granja Viana - Cotia/SP Contato para doações: 4702-2580 info@assa.org.br

13. Lar Escola Agrícola – A Semente

Estr. do Una, 164 - Aguassaí, Cotia/SP Contato para doações: 4242-1771



14. Recanto da Vovó - Associação de Assistência Social

Av. Benedito Isaac Pires, 4202 - Parque Dom Henrique, Cotia/SP

Contato para doações: 4614-0735

Além de colaborar com essas instituições, você também pode doar insumos ou roupas para aquele amigo ou amiga que faz trabalhos sociais. Aproveite para conhecer de perto as instituições que ele colabora.



1 Colesterol completo

- 2 Diabetes
- 3 Tireoide
- 4 Anemia
- 5 Infecção

- 6 Saúde do Fígado
- 7 Saúde dos Rins
- 8 Plaquetas
- 9 Gota
- 10 Desidratação
- 11 Saúde dos ossos
- 12 Níveis da vitamina B12

EXAMES RELACIONADOS -· Hemograma completo · Glicemia de jejum

- Lipidograma
- TSH
- TGO
- TGP
- · Ureia
- Creatinina
- · Hemoglobina glicada
- Eletrólitos
- · Urina rotina
- Urocultura
- Ácido úrico
- · Vitamina B12 19 exames

CHECKUP Melhor Idade

Cotia 11 97437-8159 **Vargem Grande Paulista** 11 97473-1729

Itapevi 11 97460-2007



CORREIOS: adote uma cartinha e garanta o sorriso de alguém

Já estão disponíveis as cartinhas de milhares de crianças que esperam por um presente neste Natal.

Adote agora mesmo: blognoel.correios.com.br/ Há mais de 30 anos, os empregados dos Correios, comovidos com as cartinhas em letrinhas recém-aprendidas ou transformadas em desenhos coloridos que chegavam até a empresa, decidiram tirar esses sonhos do papel. Nascia aí uma das campanhas de solidariedade mais queridas do país: o Papai Noel dos Correios. A ação ganhou força, se espalhou e hoje une a empresa e a população em uma grande corrente de amor e generosidade. Além das cartinhas das crianças da sociedade, desde 2010, os alunos de escolas públicas são convidados a também expressarem seus desejos ao Papai Noel. A campanha tem como objetivo incentivar o interesse pelo aprendizado da escrita de cartas pelas crianças e estimular o desenvolvimento de habilidades cognitivas e emocionais, um dos maiores presentes que uma criança pode receber, não é verdade?

Para que tudo possa se tornar realidade, os Correios contam com a ajuda de milhares de padrinhos e madrinhas dispostos a fazer a magia do Natal acontecer. Qualquer pessoa pode participar da campanha e fazer a alegria de uma criança.

Sabe aquela família que está passando necessidade? Ensine-a como participar dos programas disponíveis em Cotia.

São eles: 'Ação que Alimenta', 'Novo Olhar', 'Além do Som' e o 'Mãe Cotiana', que promovem a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar da população, beneficiando pessoas de todas as idades.

O "Cotia que Cuida" recebe as inscrições por meio do CRAS CREAS On-line, pelo Whatsapp 11 96300-7500. Para se inscrever ao 'Mãe Cotiana' basta enviar um 'olá' para o CRAS CREAS Online; ao receber o menu de opções, responder com o número 3; já para o 'Ação que Alimenta', e opção é 7; 'Novo Olhar', 11 e, 'Além do Som', opção 12.

Programa "Cotia que Cuida"

Inscrições abertas para:

Mãe Cotiana: acompanhamento prioritário para gestantes, nas UBS's, e entrega do enxoval completo para o bebê.

Novo Olhar: distribuição de óculos de grau novos. **Ação que Alimenta:** distribuição de cesta de alimentos para famílias em situação de vulnerabilidade social e acompanhamento social.

Além do Som: entrega de aparelhos auditivos.





Comprando no Bazar de Natal, você colabora para que ações como essa continuem sendo realizadas. Na foto, atendimento e tratamento ortopédico e fisioterápico gratuito à população idosa

O Bazar de Natal da VIDA - Casa de Apoio acontece até o dia 16/12 no Salão Social da Casa de Apoio, de segunda a sexta, das 10h às 17h.
Rua Ribas nº 61 - Parque São George - Cotia/SP - Próximo ao Km 24 da Rodovia Raposo Tavares

Informações: 4612-4018 / 4702-4462 A verba arrecadada será destinada para as ações da instituição, que atende a população de forma global por meio de programas sociais, realizados por voluntários e uma equipe de especialistas remunerados. O **Instituto Cáritas Granja Viana** está de mudança.

Calma... o Projeto continuará na nossa região, beneficiando quem mais precisa, mas migrará para uma sede própria, novinha em folha, na região da Granja Viana. Para que isso aconteça o mais rápido possível, lá na página do Facebook tem várias formas de você colaborar.

www.facebook.com/Institutocaritasgranjaviana

Para um novo você, uma nova Volkswagen





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

www.discovelveiculos.com.br



Rituais







e limpeza energética

final de um ano desafiador se aproxima e, mais do que nunca, a contagem regressiva para o início de um novo ciclo nunca fez tanto sentido.

Para entrar com o pé direito nesta nova era, uma das apostas é defumar a casa para afastar baixas vibrações. A limpeza pessoal pode ser feita com escalda pés e banhos de ervas e óleos essenciais. O astrólogo João Bidu explica sobre a importância de fazer a limpeza na casa. "Nenhuma casa está totalmente protegida, uma vez que durante o ano recebemos pessoas em nossa casa que podem deixar "sujeiras" energéticas por onde passaram", explica.

A equipe da Revista Tudo garimpou ótimas sugestões para que você faça a sua limpeza energética e comece o próximo ano com entusiasmo e alegria. Eleve seus pensamentos e...

feliz vida nova.

PARA DEFUMAR A CASA... Ingredientes

- 15 g de folhas secas de eucalipto
- Cascas secas de uma cabeça de alho
- Bagaço de cana ou palha seca
- Lata ou recipiente próprio para defumação (turíbulo, incensário)
- Carvão

Modo de Preparo

Queime o carvão e coloque as brasas no recipiente separado para a defumação para Ano--Novo.

Coloque todos os ingredientes aos poucos em cima da brasa à medida que for avançando nos cômodos do ambiente. Procure começar a defumação pelos cômodos de trás e termine pela porta da frente. Após ter terminado a defumação em todos os ambientes, deixe a brasa queimando os últimos resíduos de ervas sagradas próximo a porta de saída de sua casa, ou qualquer lugar onde deseja defumar.

Despache as cinzas em uma encruzilhada em "X" e peça aos Exus e Pomba-gira que levem as más energias embora de seu ambiente.

Fonte: We Mystic

DICA: você encontra defumador a partir de 20 reais no Mercado Livre



O QUERIDINHO BANHO DE AMOR



Esquente dois litros de água, e deixe a temperatura ficar ideal para utilizá-la no banho. Pingue 6 gotas de óleo essencial de ylang-ylang ou 3 gotas de essência de rosas e 3 de essência de jasmim. Agradeça por todo o amor que tem em sua vida.

Não só o amor de seu par, mas também o amor de seus pais, filhos, irmãos, amigos, família e, principalmente o amor-próprio.

Caso esteja só, mentalize o amor que você quer encontrar e peça que ele chegue em sua vida. Despeje esse banho mentalizando muito amor, paixão, união, harmonia e tudo o que você quiser para você no Ano Novo.

DICA: óleos essenciais precisam ser adquiridos de bons fornecedores. Um kit da marca do TERRA sai por 112 reais na Amazon



Defumar a casa com alfazema, alecrim seco e incenso ou preparar uma mesa com melão e uva verde atraem paz, harmonia e felicidade.





VENHA ECONOMIZAR!



VITALION VIS LUTEÍNA E ZEAXANTINA

Especialmente formulado com Luteína e Zeaxantina previne a degeneração macular, protege os olhos e atua como antioxidante com Ômega 3.



VITALION SPECIALIST HOMEM

Multivitamínico de A a Z para Homem, é um dos mais completos e balanceados do mercado com 12 vitaminas e com 7 minerais quelatos, o que favorece a absorção pelo organismo.



GROW HAIR CABELO, PELE E UNHAS

by Clara Brasil

Feito com vitaminas e minerais essenciais para o crescimento do cabelo, fortalecimento das unhas e para a manutenção de uma pele saudável.
Com Biotina e D-Pantotenato de Cálcio.



VITALION SPECIALIST MULHER

Composto de vitaminas e minerais que o organismo da Mulher precisa diariamente e são **importantes** para produção de energia, bom funcionamento do cérebro e imunidade.







Assoprar canela no dia 1°

Todo 1° dia do mês é um da canela, que pode fazer parte dos seus rituais de Ano-Novo para atrair um pouco de canela em pó na palma da mão. Fide entrada da sua casa, canela eu soprar, a prose ficar". Assopre a canela

UMA DICA PARA A HORA DA CEIA

Recomendamos velas de laranja, canela e/ou mel. Acenda a(s) vela(s) e pense em toda a prosperidade que teve neste ano. Agradeça por tudo o que tem (mesmo que ainda esteja longe do ideal) e mentalize prosperidade, desenvolvimento e progresso para o próximo ano.

PURIFICAÇÃO DA NEGATIVIDADE E LIMPEZA PARA O ANO NOVO

Dica de Melissa Mel, Especialista em Aromaterapia, Cristais, Florais

- Esquente quantidade de água suficiente para cobrir seus pés, quase no ponto de fervura. Despeje a água num recipiente como uma bacia ou um balde e espere a temperatura ficar suportável.
- Depois disso, pinque sete gotas de óleo essencial de Eucalipto ou, se preferir, de essência de Eucalipto.
- Mergulhe seus pés na água e fique refletindo em silêncio por alguns minutos, dando adeus a tudo de ruim e agradecendo as lições que os obstáculos puderam te ensinar.

A combinação harmoniosa das vibrações energéticas do sal grosso junto às sete ervas medicinais e terapêuticas (arruda, espada de São Jorge, guiné, sálvia, alecrim, manpoderoso sal de banho transforma em um legítimo ritual de regeneração para que alcance (e usufrua)

LIMPEZA COM INCENSO Ouais os melhores?

CANELA

O incenso de canela é bom para prosperidade e abre caminhos. A canela também é boa para o amor.

Por ser considerada uma 'erva quente', ela é afrodisíaca.

ALECRIM

O incenso de alecrim reaviva a casa, traz energia e felicidade. Ele energiza e dá um up no ambiente.

Quem aí está precisando?

ARRUDA

O incenso que contém arruda é bom para limpeza energética da casa.

Quando você tiver sentindo o ambiente pesado, você vai lá e usa um incenso que tem arruda dentro.

SÁLVIA

O incenso de sálvia também limpa e purifica.

Ele é capaz de tirar todas as energias ruins da casa, além de ser considerada uma das mais poderosas ervas de defumação existentes.

CAPIM SANTO

O capim santo é o incenso calmante. "Ele acalma espaços muito barulhentos ou lugares onde

as pessoas brigam muito.

DICA DO JOÃO BIDU-

Banhos de sal grosso nunca devem ser tomados sozinhos. Eles "zeram" o campo energético, deixando-o aberto para qualquer energia entrar, seja positiva ou negativa. O ideal é que, se for utilizá-lo, ele venha sempre acompanhado ou seguido de ervas ou flores que "recarrequem" suas energias com a intenção que você escolher ou precisar.



LANÇAMENTO - SUCESSO DE VENDAS

LAZER COMPLETO QUE SÓ UM TERRENO DE 3.889M2 PODE OFERECER



DIÁLOGO SERVIÇO EXCLUSIVO DE

PERSONALIZAÇÃO DE ACABAMENTOS PARA O SEU APARTAMENTO

35UÍTES 120M² 20U³ DORMS (15UÍTE) 73A90M²

STUDIOS SALAS COMERCIAIS

TERRACO C/CHURRASQUEIRA A CARVÃO





MENSAIS

ESTAÇÃO FARIA LIMA • R\$ 30MIL/M2 ESTAÇÃO OSCAR FREIRE • R\$ 25MIL/M A 350M Butantã COMPARATIVO ESTAÇÃO PINHEIROS • R\$ 20MIL/M DO METRÔ. **DE VALOR** A 5 MIN. DO DO M² STAÇÃO FRADIQUE, R\$ 18MIL/N SHOPPING **ELDORADO** EA5 MIN. ESTAÇÃO
BUTANTÃ • MORE A 2 ESTAÇÕES
DA FARIA LIMA
POR R\$ 11 MIL/M² DA USP. 占 FONTE: INTELIGÊNCIA DE MERCADO LOPES



VISITE DECORADO - RUA CAMARGO, 34

2893.5889 WWW.DIALOGO.COM.BR f | @ @DIALOGOENGENHARIA



LANÇAMENTO

VLopes

REALIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO



Registro de Incorporação sob o nº 02 na Matrícula 263.662 de 15/10/2021, no 18º Oficial de Registro de Iméveis de São Paulo. Lancamento: IPS Brasil Consultoria de Iméveis S/A - Crecí / SP 1º 24.073 | - 800 Estados Unidos, 1971 - CEP: 01427002 - 14. Américo - São Paulo/SP - Fone [11] 30670000 - vuevulopes com br. e Intermediação: ID House I JD Gestão Consultoria de Iméveis Ida - Rau Serra de Battocatu, 361/561 - Talaxipé - São Paulo/SP - 03317-000 - Creci: J37.379 - Fone; [11] 35060000 - vuevulidause com br. Uso da marca Menté autorazado conforma contrato. Distância do terror a de a mente Battamá é de 351m a ple Fones: Coogle Magas. Condituido no terreno localizado na Rua Camargo, 6 ll x Rua Reação, 177 x Rua Sapetuba, 430.



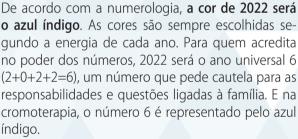
É tempo de festa.

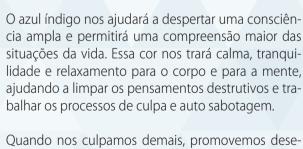
celsofinkler@hotmail.com CELSO FINKLER

Vista-se da cor do mar, do ar e da leveza



im de ano, fim da pandemia (pelo menos é o que tudo indica) e as festas já começaram a pipocar em nossas agendas. Seja a comemoração com os colegas do trabalho, com a família ou com os amigos, os últimos dias do ano prometem grandes encontros. Não na quantidade de pessoas, mas na emoção de poder celebrar juntos novos ventos para 2022. Eis então que surge aquela famosa dúvida: qual a cor que representará as boas vibrações para o ano que se inicia?





Quando nos culpamos demais, promovemos desequilíbrios emocionais que geram sentimentos tão grandes que nos fazem ver realidades que só existem em nossa mente, gerando julgamentos e cobranças que podem até levar a doenças. E o azul índigo ampliará a nossa compreensão dos fatos da vida, ajudando a energizar os órgãos físicos da percepção e a equilibrar nosso chakra frontal.







O azul tem muitas propriedades terapêuticas. Seu efeito calmante, analgésico e bactericida purifica e limpa as impurezas do organismo.

Aproveite as festas e use a cor azul índigo nas roupas ou acessórios para sentir os benefícios ao longo do dia. Combine diferentes tons e transparências. Além de ficar lindo, passará um ar de tranquilidade e leveza.

Mas todos sabemos que, quando se trata de look para Reveillon, o branco ainda é a cor mais desejada pois representa a paz entre os povos, harmonia e prosperidade para o ano que irá começar. Para valorizar o seu look use maxi colares, brincos e sapatos coloridos ou dourados. Isso lhe trará confiança e elegância.

Falando em dourado, essa é a cor da riqueza, ideal para quem deseja ganhar muito dinheiro e ter um 2022 repleto de sucesso. Aproveite a virada e abuse dos paetês, seja no look total ou em peças sobrepostas. Vale também usá-lo nos acessórios como carteiras e mini-bolsas.

Mas, a verdade é que cada cor tem o seu poder próprio. Independente do que for vestir, o que importa mesmo é você estar de bem com a vida e aberta às energias do bem e da prosperidade que o novo ano nos trará.











Dezembro lluminado



que pedir ao findar o ano? Necessitamos de algo a mais?
Nunca - nos meus 53 anos de idade - imaginei ser tão grato por estar vivo e por ter as pessoas mais importantes de minha vida com saúde ao meu lado.

Passei a ter mais paciência para aquilo que não saiu como eu imaginava ou sonhava. Passei a deixar o tempo correr mais lento e observar mais o movimento ao meu redor. Descobri muitas belezas próximas, até então invisíveis.

Mesmo na dificuldade de um ano de "vai e vem", tudo começou a clarear. A luz voltou a brilhar. Novas ondas surgem, mas, pelo menos, diante do antes "desconhecido", passamos a ter mais controle de nossos atos, sabendo melhor como direcionar nossos dias.

Isso não quer dizer que não possamos nos divertir e curtir as pessoas que amamos. Ninguém mais forçaria distâncias e falta de contato.

Aprendemos que o abraço pode ser através do vidro e o beijo enviado a distância. Isso acalenta o coração e são formas legítimas de demonstrarmos nossos sentimentos.

Os papos podem existir em sofás opostos, basta cobrir o rosto com nossas já familiarizadas máscaras. Tudo pelo amor e tudo pela saúde!

Dá para viajar com consciência e festejar com limites estabelecidos. Dá para dançar entre poucos e praticar esportes com todo o cuidado necessário.

Vale o velho ditado: "vivendo e aprendendo".

Não nos olhávamos mais nos olhos, estávamos todos presentes mas ocultos, e no final, apenas os olhos nos sobraram de contato.

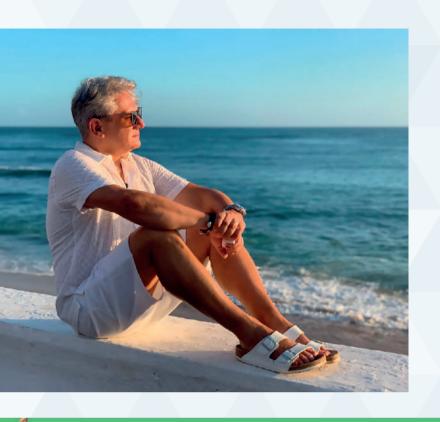
O "Sorrir com os Olhos" tornou-se nossa mais profunda expressão.

As regras sempre existiram nas escolas, no trabalho, na família e entre amigos; agora, resgatamos as regras como cidadãos e cuidamos uns dos outros.

Amadurecemos, mergulhamos verticalmente em nossas reais possibilidades e, finalmente, descobrimos que o mais importante de tudo tem nome: Vida!

Feliz Vida neste finalzinho de ano e em todo o ano de 2022.

Beijos, abraços e apertos de mão mesmo que a alguns metros de distância.



MARCELO SAMPAIOGARIMPANDO.LIFE® 55 11 4617.3434 ou 99979.1784

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

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

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

Programa "Garimpando com Marcelo Sampaio"

Todas as 4as às 20h + 4 reprises semanais na Tv a Cabo Travel Box Brazil

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



MODA | ESTILO | ATITUDE

Botas, Botinas, Cintos, Chapéus, Fivelas, Artigos Country e Moto Sport em Geral

Venha nos visitar!

(11) 4158-6494

Rua Pauline Gogler 63, Mariápolis Ginetta, Vargem Grande Paulista (Ao lado do Espiga Dourada)



HO HO HO!

RECEITAS DE CALA

Ah... AS FESTAS DE FINAL DE ANO...

ata de celebração, de união e de preparar pratos que farão parte da memória afetiva de toda a família. Para compor a sua mesa de final de ano, além das tradicionais receitas, a Tudo convidou a chef de cozinha e influencer digital **Gabriela Serrano** para compartilhar composições deliciosas com massas, frutos do mar e cortes de carne especiais.



Gabriela Serrano tem 32 anos, é Influencer (@gaaserrano) e Chef de Cozinha formada em Gastronomia pela Unip, desde 2012. Atualmente, está à frente da sua marca, a Chocohype, que é focada em Confeitaria Artesanal.

Veja vídeo com algumas das receitas em breve em nossa página no instagram @tudoemrevista



FETTUCCINE COM CAMARÕES Rosa ao molho alfredo

Ingredientes (04 porções):

- · 250g de Fettuccine
- · 300g de camarões rosa limpos **do Empório Rvu**
- 400ml de creme de leite fresco
- · 60g de parmesão ralado
- · 1 limão tahiti
- · 2 dentes de alho
- Raspas de um limão siciliano
- · 40g de manteiga
- · 20ml de azeite de oliva extra virgem
- · Sal e pimenta do reino preta a gosto

Modo de preparo:

Preparar uma marinada rápida para os camarões: em uma cumbuca colocar as raspas e o suco do limão tahiti, os dentes de alho picado, sal e pimenta do reino preta moída a gosto. Deixar marinando por 15 minutos.

Aquecer uma panela com a manteiga e o azeite. Adicionar os camarões e deixar dourar por aproximadamente 1 minuto de cada lado. Reservar.

Na mesma frigideira, adicionar o creme de leite.



No Serrano Supermercados você encontra todos os ingredientes para sua ceia de Natal!

Faça suas compras de supermercado no conforto da internet e receba em até 24h.

Acesse: superserrano.com.br ou aponte a câmera do seu celular para o QR CODE









SALMÃO AO FORNO COM BATATAS

Ingredientes:

- · 2 postas de salmão grandes do Empório Ryu
- 2 cebolas
- · 2 dentes de alho
- · 100 ml de vinho branco
- · Sumo de meio limão
- · Mistura de 5 pimentas
- · Colorau (pimentão doce)
- 'Sal a gosto
- · Manjericão em folha secas
- · Azeite a gosto
- 4 batatas médias

Modo de preparo:

Num tabuleiro de ir ao forno, disponha as cebolas cortadas em rodelas, os dentes de alho picados e regue com azeite a gosto.

Coloque as postas de salmão e tempere com sal a gosto, a mistura de 5 pimentas, o sumo de meio limão, o vinho, o manjericão, os espargos e o

Acrescente uma noz de margarina em cada posta e leve ao forno pré--aquecido a 200°C, por 25 minutos, até assar. (Vá regando o salmão com o molho para não ficar seco).

Lave bem as batatas e leve a cozer com a casca e temperadas com sal a gosto. Depois de cozida, passe por água fria e retire a casca.

Num tabuleiro, disponha as batatas já descascadas, polvilhe com colorau, junte os alhos picados, a folha de louro e a salsa picada e reque com o azeite. Envolva bem e leve ao forno por 20 minutos, até as batatas dourarem.



PRIME RIB SUÍNO COM CEBOLAS CARAMELIZADAS

Ingredientes:

- 100g de manteiga em temperatura ambiente
- Tomilho fresco
- · 1 dente de alho amassado
- ² Prime ribs da Steak Store
- · Sal e pimenta do reino
- 2 xícaras de cebola baby cortadas ao meio
- · 1 colher de sopa de açúcar mascavo

Modo de preparo:

Em uma tigela, dispor a manteiga e adicionar as folhinhas de tomilho fresco e o alho.

Misturar bem e reservar. Temperar o Prime Rib com sal e pimenta-do-reino. Passar a manteiga sobre a carne e repetir o processo com o outro corte.

Aquecer uma frigideira e selar a carne dos dois lado. Reservar.

Na mesma panela adicionar a cebola. Dourar bem e juntar o açúcar para ajudar a caramelizar.

Dispor a carne sobre a cebola e levar ao forno preaquecido a 180 graus por 20 minutos ou até que a carne atinja o ponto da sua preferência.











Discovel

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







STEAK DE QUADRIL COM Batatas assadas

Ingredientes:

1 steak de quadril *da Steak Store* de aproximadamente 3 dedos de espessura

- · Chimichurri
- · Alho
- · Batatas pequenas
- Bacon em tiras
- `Azeite e sal a gosto

Modo de preparo:

Tempere as batatas com azeite, sal e enrole-as com tiras de bacon. Cubra elas com papel alumínio e leve para a churrasqueira deixando assar indiretamente por 45 minutos a1 hora. (Espete para ver se já estão macias) Tempere o bife com azeite, chimichurri e alho e deixe marinando por 30 minutos. Pode temperar também com sal de bacon ou apenas sal grosso e pimenta do reino. Grelhe o steak por 2 minutos de cada lado depois deixe assando indiretamente por aproximadamente mais 5 minutos para um bife ao ponto! Para deixar bem passado, assar indiretamente por mais 10 minutos. Sirva com batatas e uma cerveja bem geladinha.





RISOTO DE BACALHAU COM ALHO PORÓ

Ingredientes:

- 1 talo de alho-poró grande em rodelas finas
- · 1 cebola grande picada
- 5 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1/2 kg de bacalhau dessalgado em lascas do Empório Ryu
- Sal e pimenta-do-reino
- ² xícaras (chá) de arroz arbóreo (sem lavar)
- · 1/2 xícara (chá) de vinho branco seco (100 ml)
- · 1,5 a 2 litros de caldo de peixe fervente
- 3 colheres (sopa) de salsa picadinha

Modo de preparo:

Refogue o alho-poró e metade da cebola em 3 colheres (sopa) de azeite em fogo médio até murcharem. Junte o bacalhau e frite por 1 minuto. Fora do fogo, ajuste o sal e tempere com pimenta a gosto. Reserve. Em outra panela, refogue a outra metade da cebola no azeite restante até murchar.

da cebola no azeite restante até murchar. Acrescente o arroz e frite por 1 minuto. Regue com o vinho e deixe evaporar. Adicione 1 concha do caldo fervente e cozinhe, mexendo sempre, até o líquido secar. Despeje mais 1 concha de caldo e repita o procedimento.

Depois de ter acrescentado metade do caldo, junte o refogado de bacalhau. Continue o cozimento, incorporando o caldo restante e mexendo bem a cada adição, até o arroz ficar cremoso e "al dente" (cozido, porém firme e úmido). Salpique a salsinha e sirva imediatamente.

Créditos:

Empório Ryu - The Square Open Mall Steak Store - The Square Open Mall



São muitas as opções de receitas para a noite de Natal. No **Serrano Supermercados** você encontra todos os ingredientes com a **qualidade e economia** que você precisa para o preparo da sua receita favorita.

Conheça nossas lojas em www.superserrano.com.br/lojas ou aponte a câmera do seu celular para o QR CODE















Estrada Fernando Nobre 101 (a 400mts do Templo Zulai) (11) 99121-5039 Fone: 4003-7229 (a) @decore_outlet

> Estofado México Molas Ensacadas Medida: 2.50x1.15x1.80

de R\$ 4.875,00 por 18x de R\$ 219,90





BONÉS a partir de R\$69,00

11 4158-6494

Rod. Bunjhiro Nakau, km 47 - bairro Mariapolis Ginetta - Vargem Grande Paulista - SP

@rota.47.country









Granja Viana

Vestido longo fluido de alça a partir de **R\$459,90**

⊚ @tvzgranjavianna ⊚ (11) 97171-1295 Telefone: (11) 4613-6858



Veja em nosso site mais ofertas de Natal!







NATAL ALÉM DA ÁRVORE

VELAS: SIMBOLISMO E DECORAÇÃO

A jornalista Fau Barbosa aposta no charme das velas na decoração de Natal.

Para ela, aromáticas ou não, são objetos versáteis e funcionam bem em áreas internas e externas, já que a intensidade da luz interfere na sensação do ambiente, deixando o seu lar mais convidativo e fazendo seus convidados sentirem esse aconchego.

"Com baixo custo e diversos tamanhos, as velas são verdadeiros coringas na decoração, podendo ser usadas em diferentes tipos de suporte, como castiçais, candelabros, lanternas de vidros, gaiolas, copos de diferentes tamanhos, em pequenos vasos de vidro ou até em aparadores de copos de madeira, vidro, cortiça, etc", explica. As velas oferecem pequenos pontos de luz aos ambientes, proporcionando uma atmosfera de paz e tranquilidade, e dando um ar elegante aos ambientes. No Ano Novo, elas são usadas como símbolos de paz, fé, renovação e abertura de novos caminhos.

OUE TAL SE INSPIRAR E MONTAR UMA LINDA DECORAÇÃO? - DICAS DA FAU

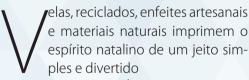
- Se você quer dar um toque especial na sua Ceia de Natal, elas podem compor a decoração no centro da mesa ou ficar ao lado de um arranjo de flores ou frutas. Ficam lindas ao lado de objetos rústicos, como um pote de vidro com rolhas.

- Nos banheiros ou lavabos, elas dão um toque leve à decoração, podendo ser colocadas em pequenas gaiolas em cima da pia, no chão, na janela ou em uma bancada ao lado de um arranjo de flores.

- Nas varandas ou terraços, usadas em lanternas de vidro, as velas dão aquele charme quando colocadas no chão ou sobre as mesas ou aparadores.

 Nos jardins, elas também são uma excelente opção, pois valorizam o ambiente de plantas e flores, deixando-o mais aconchegante. Isso vale também para as velas flutuantes, utilizadas em piscinas e ofurôs.

Use a imaginação e a criatividade, e crie ambientes mágicos dentro da sua casa, fazendo a diferença nas festas de final de ano.



Ele chegou. O Natal. Época de presentear, comer, unir e decorar.

O tempo passa e as pessoas vão usando a criatividade para deixar uma decoração natalina cada vez mais acessível e independente da tradicional árvore de natal que, apesar de competir com tantos outros acessórios, não sai de moda.

Nós fomos bater perna e garimpar ideias legais e baratas pra você se divertir em casa, enquanto decora e entra nesse climão de festas.







NA MESA...

por ela mesma, de forma artesanal

Vermelho ou dourado? Ou as duas?

tenham uma disposição equilibrada.

Fazer uma mesa linda nesta importante

época do ano é simplesmente uma delícia.

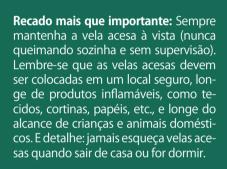
Há quem opte pelo dourado, há quem goste do tradicional vermelho e dá sim para usar as duas opções, desde que os objetos

A vice-prefeita de Cotia, Ângela Maluf, fez a sua árvore de natal com gravetos retirados do próprio jardim



Uma guirlanda de pregadores de roupas? Pode ser... Coloque a criançada para pintar os pregadores e mande ver na criatividade

A combinação entre uma taca e alaumas bolas pode formar um enfeite charmoso





Uma simples toalha de mesa pode oferecer a atmosfera natalina para aquele cantinho especial. Tem uma infinidade de modelos a disposição







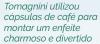
Falando em dourado, os enfeites dessa cor imprimem elegância e sofisticação. A cor está associada a emoções e sentimentos elevados, especialmente os de cunho espiritual, como sabedoria, compreensão e iluminação. A cor ainda transmite felicidade, alegria, além, é claro, de remeter à luz, algo que tem tudo a ver com o natal.







A consultora Renata









CAUA REYMOND

"Até onde você iria para conquistar um sonho"?

> INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI IMAGENS: FABIO AUDI

indíssimo, taurino e pai da Sofia, Cauã Reymond, 41, é intenso, visceral e faz questão de contar em detalhes o seu mais novo desafio na televisão. Desafio esse que, como ele mesmo disse, correu em sua corrente sanguínea. Mas vale contar que esse é só um episódio da história de Cauã, que começou na labuta há mais de vinte anos, quando encarou a carreira de modelo em Paris, Milão e Nova lorque. De volta ao Brasil, iniciou a carreira de ator. Desistiu do curso de psicologia e estreou na TV como o Mau Mau de Malhação. "Um Lugar ao Sol" poderia ser só mais um trabalho na vida do galã, se não fosse o fato dele ter uma mãe que foi adotada. Tocado

pela história do personagem na trama, o ator, que acumula inúmeros trabalhos na televisão e no cinema, diz que interpretar Renato/Christian tem sido desafiador, mas não só do ponto de vista técnico, mas emocional. "Foi muito contundente estar dentro dessa realidade", relata, "Me trouxeram para esse universo com momentos muito duros pra mim, que me colocou pra pensar sobre a realidade da minha mãe. Ela foi adotada numa circunstância muito triste e perdeu a irmã por desnutrição", conta Reymond que soube da história há pouco tempo pelo irmão, que faz seu dublê na trama. "Foi impactante porque a trajetória de um dos irmãos, em busca de possibilidades, me fez lembrar o caminho e a história da minha mãe", desabafa. Durante a entrevista, o ator fala sobre as reflexões causadas pela atitude do personagem, e de que maneira essa história impactou a sua vida. Um bate-papo sincero e cheio de emoção.

O tema da novela é sobre conquistar "Um Lugar ao Sol". O que você acha justo para alcançar essa meta e o que você aconselharia para o seu personagem?

Que pergunta difícil (...). O que nós atores aprendemos muito cedo é não julgar os personagens que vamos interpretar. Preciso entender o que o Cauã tem de semelhança com o personagem, o que eu preciso criar; no caso da Lícia (Manzo – escritora), ela me deu a liberdade de trazer camadas para os meus personagens. Esses dois irmãos e, principalmente um deles, me gerou muita reflexão, ansiedade e angústia de ver como ele encarava cada situação. Eu vou usar o termo que a Lícia usa: ele é um anti-herói. Havia momentos que ele fazia coisas que me deixava perplexo e momentos em que eu sentia muita compaixão e empatia por ele. Não sei que conselho eu poderia dar, mas o texto propõe uma grande reflexão, principalmente neste momento que estamos vivendo no Brasil. Até onde você iria para conquistar um sonho? Até onde você se corromperia e se perderia nessa escolha? Eu gosto de pensar que eu fiz uma grande jornada com esse cara e amadureci muito, tanto no meu ofício como ator, como indivíduo.

"A minha mãe foi adotada pela minha avó, mãe solteira"

Cauã, eu gostaria de entender um pouco sobre a criação dos personagens. De que maneira você se preparou para viver esses dois homens de personalidades diferentes? Em algum momento você conversou com outros atores que já interpretaram gêmeos em outras novelas?

Eu conversei bastante com gêmeos e com outros atores também. Eu já tinha feito "Dois Irmãos" (2017), uma série de dez capítulos, onde eu tive a sorte de fazer pela primeira vez irmãos gêmeos. É raro um ator receber esse desafio, duas vezes é mais raro ainda. Eu tenho algo a meu favor: o texto é muito preciso e apontava caminhos muito sólidos para esses dois irmãos e, eu construí com o Maurício essa saga, esse começo, essa primeira semana da novela, que eu gosto de acreditar que gravamos com muito cuidado. Trabalhei com uma coach, Andréa Cavalcanti. Eu me lembro que começamos a gravar em novembro, no ano retrasado, e trabalhei esses personagens com pelo menos três meses de antecedência, até mesmo pelo meu desejo de guerer entregar um trabalho de gualidade e também por estar voltando às novelas após seis anos. Eu tinha um desafio enorme pela frente e não conseguia imaginar o tamanho deste desafio, da cumplicidade e do volume de trabalho. Me preparei bastante.



São dois personagens que vivem em mundos paralelos...

Eu repito que essa obra é completamente diferente do que eu já fiz. É muito impactante porque um dos irmãos é adotado e o outro não, então fica ali um vazio, uma mágoa, um desejo de ter a mesma oportunidade que o outro que foi adotado teve. A minha mãe foi adotada pela minha avó, mãe solteira; eu perdi a minha mãe há dois anos e meio e foi muito contundente pra mim, de certa forma, estar dentro dessa realidade.

Cauã Reymond começou a carreira como modelo em NY. De volta ao Brasil, iniciou a carreira de ator. Desistiu do curso de psicologia e estreou na TV como o Mau Mau de Malhação. Na época, namorava com a também atriz Alinne Moraes, com quem ficou por 3 anos. Em 2007 conheceu Grazi Massafera, e ficou com ela por 6 anos. Juntos, tiveram Sofia. Atualmente é casado com a modelo e apresentadora Mariana Goldfarb





Qual o principal diferencial em estrear uma novela totalmente gravada?

É muito bom porque eu sei exatamente quais os caminhos que o meu personagem vai ter. Nós tivemos vários desafios em relação à pandemia. Paramos duas vezes - o que trouxe um nível de dramaticidade maior para a nossa trama -; gosto de acreditar que trouxe camadas diferenciadas para o nosso processo e, ao mesmo tempo em que tivemos situações não favoráveis pela pandemia, gosto de acreditar também que fomos favorecidos porque acabamos gravando um número de sequências menor por dia. Deu a possibilidade de trabalharmos num ritmo menor. O que vivemos em alguns momentos é não ter alguns atores no set por conta da idade, de alguma delicadeza por uma questão de saúde, vivemos mudança no protocolo de gravação; isso fez com que não conseguíssemos ter uma cronologia muito grande na sequência de gravação, o que trouxe um cuidado maior para a equipe. Eu gostaria de dar um prêmio para as nossas continuístas que eram leões no set.

São alguns anos de experiência, mas o que você fez de mais inusitado nos bastidores desse projeto que nunca tinha feito anteriormente?

Eu me apaixonei pelo meu camareiro, Didi. Quando começou o desafio, liguei para o Maurício e para a nossa gerente de produção e perguntei se podia ficar com o Didi para me acompanhar. Nunca numa novela eu tive alguém me acompanhando assim. Eu até achava uma bobeira, mas o Didi salvou a minha vida. Ele me lembrava a hora de beber água. Ele me chamava de jogador. "Jogador, está na hora do seu lanche. Jogador, eu vou preparar a sua cama pra você descansar um pouco. Jogador, você está com a garganta ruim, toma o seu própolis". Pra mim foi inusitado porque eu nunca tive uma pessoa assim; construí uma relação potente e sincera. Ele foi o meu anjo da guarda. Brinco que sem as nossas continuístas e sem o Didi eu não teria conseguido terminar essa novela.



Em "Um lugar ao Sol", Cauã Reymond é o protagonista, na pele de dois irmãos gêmeos, separados quando tinham apenas 1 ano. Enquanto um, Renato, é adotado por uma família abastada e criado cheio de oportunidades que não aproveita, o outro, Christian, vai para um orfanato e só sai de lá aos 18 anos, repleto de sonhos, mas sem as ferramentas para realizá-los.

Você comentou sobre o seu irmão fazer o seu dublê na trama. Como foi essa interação entre vocês?

A Alinne Moraes me perguntou quem seria o meu dublê; eu disse que não sabia e que o Maurício estava fazendo uma pesquisa. Ela comentou sobre o meu irmão (...) figuei com essa ideia na minha cabeça. Pável Reymond, apesar de não ter muita experiência, fez alguns cursos, alguns testes, e o Maurício não pensou duas vezes. Mesmo o meu irmão não tendo muita experiência na técnica de fazer televisão, ele estava no set com muito carinho, atenção, e ao mesmo tempo, eu me deparava com o meu irmão de verdade, o que foi muito potente. Minha mãe morreu em janeiro de 2019 e, no leito de morte, ela pediu que eu e o meu irmão ficássemos unidos pra sempre; de alguma forma a novela trouxe esse lugar sincero.



FÉRIAS... O QUE É MELHOR PARA O MEU PET?

lajar junto?
Ficar num hotel especializado?
Usar um serviço de Pet Sitter?
Vamos descobrir?



VIAJANDO COM SEU PET

Levar o animalzinho junto nem sempre é uma boa opção, pois, há o estresse de sair do habitat, de encarar o carro, o enjoo, e nem todos os lugares são pet friendly. Já se o seu pet e sua viagem forem compatíveis vá em frente – fale com o veterinário sobre medicação, vacinas, vermífugo, anti pulgas e etc. É sempre preciso pensar também em fogos de artifício. Já sabemos que há animaizinhos que até infartam por causa desse barulho, então analise bem.



HOTEL

Num hotelzinho seu animal fica hospedado pelo período necessário e, claro, vai dormir abrigado; em alguns lugares as baias são separadas; em outros lugares, são alojamentos humanizados onde os pets ficam juntos. Ele vai se alimentar como na sua casa, beber água e etc. Há períodos de exercícios, lazer e interação com os outros animais hospedados. Há raças que não são aceitas em alguns hotéis e cada um tem suas regras próprias, mas uma coisa é muito importante: o hotel deve exigir vacinas, vermifugação e uso de antipulgas e anticarrapatos no dia da entrada, assim, todos ficam mais seguros. Geralmente, é preciso fazer uma reserva antecipada e alguns hotéis são também banho e tosa e creche. Animais que precisam de cuidados com medicação precisam consultar esse serviço. É uma ótima opção se o seu animal é sociável; se ele é meio ciumentinho, briguentinho e dominante, o melhor, talvez, seja optar pelo Pet Sitter.





É um(a) profissional que cuida do seu pet em casa. A grande vantagem é que se você tem gatos, cachorros, peixes, ele pode cuidar de todos; outra vantagem é que seu animal, especialmente os mais sistemáticos, não saem de seu habitat, o que é bem menos estressante. O cuidador faz uma ou mais visitas por dia - de acordo com o combinado -, repõe a comida e a água, recolhe as fezes e higieniza o local; é possível combinar passeios, escovar pelagem dependendo da raça e dar medicação e tratamentos que podem até ser externos. O profissional também dá um chameguinho e brinca com seus pets. A desvantagem é nem sempre ser uma pessoa de confiança, por isso, prefira um pet sitter com indicação. Uma opção pode ser uma empresa especializada, pois a pessoa estará com a chave da sua casa e, nessa época do ano, muitas pessoas se aventuram nesse tipo de atividade. Um bom pet sitter tem uma grande rede de apoio - como carro e veterinário - para eventuais emergências.

Aqui na Família Pet, atendendo a pedidos, esse ano faremos a hospedagem de alguns animais de clientes queridos e que precisam de cuidados especiais. Para isso, contaremos com uma equipe de Pet Sitter para atender nossos clientes com a vantagem de já conhecermos cada um dos nossos clientes.

Qualquer dúvida entre em contato conosco.

Um Feliz Natal e um 2022 repleto de realizações.



Família Pet Clínica Veterinária

Dra. Fabiana Sartori Fávaro (CRMV 17506) Estrada do Capuava, 4550, Paisagem Renoir - Cotia - SP

Tel.: (11) 98908-0023

Siga no Instagram: @familiapet.granjaviana







Unicórnios no natal

Fabuloso do Shopping Granja

O Natal Fabuloso – Mágico é Espalhar a Felicidade chegou ao Shopping Granja Vianna, quando começou uma festa repleta de magia e fantasia com a participação de um personagem especial: o unicórnio.

O universo lúdico fica completo com os brinquedos da Magic Games, piscina de bolinhas, tobogã gigante e a casa do Papai Noel, com a presença do Bom Velhinho. Um espaço de pura diversão e alegria. Entre as atrações, a mais requisita-

da é o tobogã gigante, com quase 10 metros de altura, muito guerido pela criançada. O espaço também conta com três infláveis e uma piscina de bolinhas, além das esculturas de unicórnios para tornar a experiência fantástica. Um trenzinho de passeio para o público também será disponibilizado. A Casa do Papai Noel fica aberta ao público, com a tão esperada volta do Bom Velhinho ao shopping center, já que ano passado ele estava em home office. No local, o guiosque PhotoPark disponibiliza serviços pagos de fotos e personalização de presentes.

Serviços: MAGIC GAMES

Data: Até 31 de dezembro

Horário: segunda-feira a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 10h às 20h

Local: Piso L1

Valor: R\$ 40 para 30 minutos

TRENZINHO

Data: Até 31 de dezembro

Horário: segunda-feira a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 10h às 20h

Local: Praça 2, ao lado da C&A **Valor:** R\$ 15 para 3 minutos

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, km 23,5

Fábrica de Doces no Iguatemi Alphaville

O **Iguatemi Alphaville** deseja surpreender os clientes com a volta do querido Papai Noel em uma decoração natalina repleta de "fofuras" e encantamento, tendo como tema a "Fábrica de Doces dos Ursos".

Oficina de cartinhas, lojas de doces, candy machine, a família de ursos e trono pet. A experiência começa logo na entrada principal, no Piso Rio Negro, que traz um urso gigante, com 6,00 metros de altura. No mall, além do trono do Papai Noel, uma linda árvore de Natal encantará a todos. Objetos aéreos que remetem ao tema central exploram o grande pé direito do shopping atraindo os olhares dos visitantes. Um simulador 3D do Trenó do Papai Noel, promete levar as crianças a uma viagem imersiva da entrega de presentes pelo mundo com o Papai Noel e seus fiéis assistentes. Em outra atração, no mini cenário interativo em 3D, as crianças poderão tirar fotos incríveis ao lado de ursinhos virtuais com seus doces.



Papai Noel: Até o dia 24 de dezembro – das 12h às 20h, exceto dia 24/12, que será das 12h às 18h. Al. Rio Negro, 111, Alphaville, Barueri @iguatemialphaville

Natal iluminado



A contagem regressiva para o Natal já começou! E, depois de um ano sem comemorar o feriado mais amado do mundo, SP ganha um super complexo temático! Trata-se da **Villa Natal**, que deve ocupar uma área de 22 mil m² no **Parque Villa-Lobos**, na zona oeste, com atrações inspiradas na grandiosidade das festas de Nova York (EUA), Paris (França) e Frankfurt (Alemanha). O Natal no **Parque-Villa Lobos** está recheado de atrações in-

A Villa-Natal pode ser visitada entre os dias 10 de dezembro e 6 de janeiro, de segunda a sexta, das 14h às 23h, e aos sábados e domingos, das 10h às 23h, com ingressos vendidos por até R\$40. No entanto, famílias com até quatro pessoas que doarem brinquedos com valor de R\$75 não pagam para entrar.

críveis! Tem árvore gigante com 65 metros de altura, casas do Papai Noel e da Mamãe Noel, parque de diversões com 15 atrações, feirinha criativa, praça de alimentação – com direito até a iguarias típicas natalinas – e uma pista de patinação!









Natal encantado chega ao Raposo Shopping

Quem passar pelo Shopping será contagiado pela magia, que começa na parte externa, onde o paisagismo se transforma em um lindo bosque iluminado por estrelas e bolas vermelhas e douradas em árvores de Natal de 4,5 metros de altura, além de dois lindos túneis iluminados, que garantem as fotos "instagramáveis".

No passeio pelo bosque encantado, as crianças passam por poço, ponte, lago, encontrando os animais, como urso, rena, esquilo e raposa, além de uma grande árvore de Natal, que encerra o circuito. Para guem não abre mão de um pouco de adrenalina, tem a roda gigante*.

Serviço:

NATAL ENCANTADO DO RAPOSO SHOPPING

Ouando: até o dia 31 de dezembro, durante o horário de funcionamento do Shopping. **Onde:** Praça de Eventos, no piso Raposo

PAPAI NOEL

Ouando: Até 24 de dezembro. Até o dia 23 de dezembro, diariamente, das 14h às 20h, e no dia 24 de dezembro, das 10h às 18h.

Onde: piso Raposo



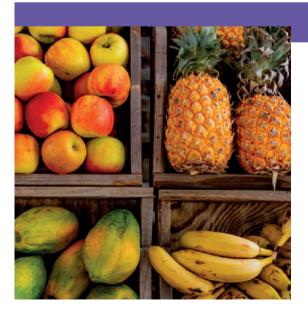


RODA GIGANTE

Quando: até o dia 31 de dezembro, durante o horário de funcionamento do Shopping Onde: Praça de Eventos, no piso Raposo

Quanto: R\$15 passeio individual I R\$10 acompanhante I R\$40 passeio família

Classificação: crianças de 90cm a 1,20m, acompanhadas de um adulto responsável



Feira Livre na

Cidade Âncora

Nossa região ganhou mais um local para compras e passeio: a feira livre da Cidade Âncora que acontece todas às quartas e sábados. Tem hortifruti, gastronomia e artesanatos.

Quando: Às quartas das 17h às 21h30 e aos sábados das 12h às 18h.

A cidade Âncora fica na Estrada Municipal Walter Steurer 1239, Cotia/SP

O estacionamento é gratuito, porém, se puder, vá a pé ou de bike e leve 1 kg de alimento não perecível para distribuir nas comunidades locais.

Mais informações: instagram.com.br/cidadeancora

20 anos de Harry Potter

Há 20 anos a magia aterrissou no Brasil com a chegada de Harry Potter e a Pedra Filosofal. Para comemorar este aniversário tão especial de um dos livros mais vendidos da história, a Rocco lançou este box de luxo em edição limitada com os sete livros em capa dura, com ilustrações de Brian Selznick (vencedor da Medalha Caldecott) e Mary Grand-Pré. Uma novidade que irá encantar novos leitores e fãs que acompanham a série por todos esses anos. Venha explorar esse universo mágico! Amazon.com

O HBO Max anunciou o especial **Harry Potter 20 anos: De Volta a Hogwarts**, que deve reunir o trio principal para uma homenagem à



franquia de sucesso. Daniel Radcliffe, Emma Watson e Rupert Grint, que interpretavam Harry, Hermione e Ron, respectivamente, devem se encontrar com Chris Columbus, diretor dos dois primeiros filmes da saga. O especial deve marcar o aniversário de 20 anos desde o lançamento do primeiro filme nos cinemas. Harry Potter 20 anos: De Volta a Hogwarts chegará ao HBO Max no dia 1º de janeiro de 2022.



Crítica de Livro

AÇÚCAR QUEIMADO

to para um dia podermos compartilhá-lo. Quando não recebemos amor, não o temos para dar. Como romper isso? Como superar a falta de afeto e ter que inventá-lo para, assim, dar amor a uma mãe demenciada e para um filho recém nascido? Eis o conflito de Antara que pouco recebe de sua mãe e se vê sem alternativas a não ser cuidar da mãe com quem tem pouca intimidade. Sozinha, mergulhada em seus sentimentos, recor-

da sua vida tentando elaborar o que vem atuando da pior forma possível, sendo exatamente igual ao que mais abomina, o modo de ser de sua mãe. Sentimentos contraditórios, dúvidas e dor, são sentimentos experimentados por Antara, a menininha que um dia foi e só desejava ser amada. A mulher que hoje é com o desejo de querer saber amar. Ótimo livro.

O amor se faz extremamente necessário para abrir mão da própria existência, para que uma outra sobreviva. Esse amor é constituído quando recebemos amor e armazenamos esse sentimen-

Este livro fala sobre a maternidade no modo mais

duro de sua vivência. O lado romântico não foi co-

nhecido pela mãe, pela filha e pela mãe novamente.

Ser mãe é uma tarefa árdua, inicialmente nos

toma todo o tempo que se tinha ao menos para

comer, dormir, ser.

Livro: AÇÚCAR QUEIMADO Autor: Avni Doshi www.temperandoaspalavras.com.br Comentário de Nanci Lourenco





Vizinha de Cotia, Ibiúna cancela Carnaval

Mais de 70 cidades de SP cancelam a festa em 2022

Prefeituras temem nova onda de Covid e decidem não realizar eventos no próximo ano. Na capital paulista, a gestão municipal mantém cronograma e quer criar comitê com Recife, Salvador, Rio de Janeiro e Belo Horizonte para tomar decisões de forma conjunta.

Botucatu, Sorocaba, Mogi das Cruzes, Poá, Suzano e a tradicional carnavalesca de São Luiz do Paraitinga estão na lista de cidades que cancelaram a festa.

Embora as taxas de ocupação estejam baixas e os índices da doença registrem melhoras no comparativo com os piores meses da pandemia, na avaliação de alguns gestores municipais, o momento é de cautela. Cotia não possui verba destinada para eventos de Carnaval.

Leia mensagem do prefeito de Ibiúna, Paulinho Sasaki:

"Desde que assumi a Prefeitura em janeiro, me comprometi a reconstruir Ibiúna e fazer o melhor por cada ibiunense que tem confiado em nossa gestão. Por isso, em respeito à vida, à saúde pública e à economia, não iremos gastar com carnaval até que a pandemia tenha sido totalmente controlada e a crise financeira que assola o país seja superada"



Em Cotia e Ibiúna não haverá Carnaval

O advogado **Ricardo Rodrigues** foi eleito o novo presidente da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) subseção Cotia com 326 votos.



Iluminação de LED pela Granja e região

onfira as ruas que receberam iluminação de LED

Rua Tejuguaçu – Jd. da Glória Rua dos Ipês – Jd. da Glória Rua dos Agrimensores – Capuava Rua dos Engenheiros – Capuava Rua Taubaté – Chácara Canta Galo Rua Marília – Chácara Canta Galo Rua Paratinga – Chácara Canta Galo Rua Arandu – Chácara Canta Galo Rua Timburi – Chácara Canta Galo Rua Tatuí – Chácara Canta Galo



Vai viajar?

Cotia aplica dose adicional em pessoas com viagem marcada para países que ainda não aceitam a Coronavac

A Secretaria de Saúde de Cotia está aplicando a dose adicional da vacina contra a Covid-19 em pessoas que tomaram as duas doses da Coronavac, há pelo menos 28 dias, e estão com viagem marcada para países que não autorizam a entrada de turistas vacinados com este imunizante. Na dose adicional será utilizado o imunizante Pfizer ou Astrazeneca. No ato da vacinação, no entanto, a pessoa deverá apresentar a emissão da passagem por transporte aéreo, terrestre ou portuário.

A vacina está disponível em todas as Unidades Básicas de Saúde de Cotia e para recebê-la basta comparecer ao local com documento oficial com foto e CPF e com o cartão que comprova que foi vacinado em Cotia.

INTERVALO REDUZIDO

As pessoas que tiverem viagem marcada para os países que exigem o esquema vacinal completo poderão antecipar o recebimento da segunda dose. Se a 1ª dose recebida foi da Pfizer, o intervalo para a 2ª é de 21 dias para qualquer faixa etária; se a 1ª dose foi da Astrazeneca, o intervalo para a 2ª é de 28 dias.

COTIA QUE CUIDA: 'ALÉM DO SOM' ultrapassa

'ALEM DO SOM' ultrapassa a marca de 500 aparelhos auditivos entregues

Voltar a escutar tornou-se uma realidade na vida de muitos moradores da nossa cidade. A ação 'Além do Som', que integra o Programa Cotia que Cuida, da Prefeitura, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Social, em parceria com o Fundo Social, beneficiou mais mais de 52 pessoas com a entrega de aparelhos auditivos. Com isso, a ação social ultrapassou a marca de 500 aparelhos auditivos entregues para pessoas com deficiência auditiva.

De acordo com a Secretária de Desenvolvimento Social, Mara Franco, a iniciativa tem o propósito de ir além. "Resgatar a capacidade de se comunicar e, desta forma, proporcionar que todos possam apreciar com mais qualidade de vida às relações familiares, profissionais e, principalmente, com mais saúde física e emocional", disse a secretária.

A ação 'Além do Som' atende moradores de Cotia de qualquer idade. Basta ter prescrição médica para uso de aparelho, ter inscrição no NIS (Número de Inscrição Social) e fazer a inscrição pelo CRAS CREAS Online (Whatsapp 11 9 6300-7500).



A fonoaudióloga Isabel Gandolfi explica sobre o aparelho para cada beneficiário, sob os olhares de Mara Franco, secretária de Desenvolvimento Social e idealizadora do projeto, e da vice-prefeita Ângela Maluf - Foto: Vagner Santos

Estado de São Paulo vai flexibilizar o uso de máscaras ao ar livre a partir de 11 de dezembro, conforme anunciou o governador João Doria. O uso da proteção facial continua obrigatório em ambientes fechados e no transporte público. Segundo Doria, a medida está baseada em evidências científicas, que demonstram queda superior a 90% de internações em relação ao pico da pandemia, e a aceleração da vacinação no Estado.







Crime contra a Amazônia

Prio Madeira, no Amazonas, foi invadido por dezenas de embarcações de garimpeiros há mais de 15 dias.

Os garimpeiros estão na região para exploração ilegal de ouro. Imagens mostram dezenas de dragas e balsas que formam uma espécie de "vila flutuante".

A situação ocorre próximo à comunidade de Rosário, no município de Autazes, distante 113 quilômetros de Manaus.

A presença de garimpeiros na extração de ouro ao longo do rio Madeira não é novidade. Porém, a grande quantidade de dragas e balsas atuando no mesmo trecho chamou a atenção. Moradores da região relatam que garimpeiros começaram a compartilhar, nas últimas semanas, a informação de que haveria ouro naquele trecho específico, de forma informal.

O Instituto de Proteção Ambiental do Amazonas (Ipaam) informou, em nota, que atividades de exploração mineral naquela região não estão licenciadas, portanto, se existindo de fato, são irregulares.



Covid: o que se sabe sobre a nova variante detectada na África do Sul



Avariante ômicrom tem 50 mutações, algo nunca visto antes. Ainda não se sabe se ela é mais perigosa ou transmissível, mas alterações genéticas preocupam por possível defasagem das vacinas. Até o fechamento desta edição, um casal que veio da África do Sul foi diagnosticado, estava em isolamento e com sintomas leves. A variante traz uma preocupação em particular quando o assunto é a imunização. Isto porque as vacinas foram desenvolvidas mirando a cepa original do coronavírus, registrada inicialmente em Wuhan, na China.



Ângela Maluf

Uma vice-prefeita gente como a gente

Idosa, lésbica e preocupada em incluir pessoas não normativas. Essa é a **vice-prefeita de Cotia** que, após mais de 20 anos de vida pública, acumula agora a função de Secretária dos Direitos Humanos, Cidadania e Mulher.

Ângela Maluf, 66, comemora a implantação de um novo equipamento público para as minorias: um ambulatório voltado para o atendimento à transexuais abrirá as portas em Cotia. "Precisamos atender com dignidade mulheres com próstata e homens que menstruam e engravidam", afirmou. No Brasil, a expectativa de vida de pessoas trans é de 35 anos. Por isso, Ângela teve esse olhar generoso para a saúde de quem ainda vive sob o olhar preconceituoso da sociedade. Durante o anúncio do ambulatório, ela relembra o preconceito que viveu durante a campanha eleitoral. "Sofri uma descriminação absurda; hoje em dia seria considerado crime", contou.

Apesar da longa trajetória política, foi durante a última eleição municipal para assumir o cargo de vice-prefeita que Ângela falou publicamente sobre a esposa Renata e o filho das duas, o pequeno Francisco, de apenas 1 ano e 8 meses, fruto de um tratamento realizado para que a família aumentasse. Francisco estuda na rede pública municipal. "Acredito muito no ensino público", afirma ela.

GOVERNO DA DIVERSIDADE

É assim que Ângela vê o atual governo, liderado pelo jovem Rogério Franco. "Demos espaço para as pessoas falarem sobre assuntos considerados "tabus" como igualdade de gênero, violência doméstica e representatividade do povo preto.



Ângela dançando capoeira no Dia da Consciência Negra



Ângela Maluf posa ao lado do Prefeito Rogério Franco e de sua esposa Mara; e de sua companheira Renata e o filho delas, Francisco

Quem é ela?

Angela Maluf veio para São Paulo aos 15 anos, fugindo com a mãe e as irmãs das agressões de um pai violento. Mas, não só daí vem a sua luta contra a violência doméstica no município e sua militância pelos direitos das mulheres. Dentre os trabalhos que exerceu, o de modelo foi um marco na sua juventude. Casou-se, morou fora do país, teve dois filhos e nunca deixou de ajudar a mãe e as irmãs que ficaram em São Paulo.

A os 40 anos de idade voltou para o Brasil e, com os filhos criados, resolveu voltar a estudar e retornar para o mercado de trabalho. Fez supletivo para terminar o ensino médio, prestou vestibular e cursou pedagogia e se apaixonou pela educação especial. Funcionária Pública concursada, trabalhou no ensino municipal da Cidade, no CEIC (Centro Especial de Integração da Crianca) e também na APAE Cotia.

Se livrou de um relacionamento extremamente abusivo e, hoje, dá voz, encoraja e empodera mulheres para que sejam felizes e protagonistas de suas histórias.





Um completo centro de

São por pessoas como você que sempre nos dedicamos em aperfeiçoar o nosso trabalho.

Que em 2022 você continue fazendo escolhas inteligentes para garantir sua saúde!

Estaremos com você.

TRANSDUSON MEDICINA DIAGNÓSTICA AVANÇADA

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

Informações e agendamentos:

(11) 4185-8595 | 💿 11 2222-1130

UNIDADE CARAPICUÍBA

R. Corifeu de Azevedo Marques, 209 - Centro, Carapicuíba - SP

UNIDADE ALPHAVILLE

Alameda Araguaia, 943 - Alphaville Industrial, Barueri - SP

www.transduson.com.br









Feira Conexões Arte Granja Viana

Aconteceu no dia 25/11 a abertura da 2º edição da FEIRA CONEXÕES ARTE GRANJA VIANA na galeria de arte Solange Viana. A mostra reuniu vários artistas da região sob o tema "Que haja sempre poesia".

- **1.** A galerista Solange Viana ao centro, de branco com todos os artistas
- 2. Ana Beatriz Andrade, uma das artistas da mostra, ao lado do artista plástico Ken Kaneko crédito fotos: Letícia Lima



Trilha do Pão Granja

A Trilha do Pão Granja no The Square Open Mall foi a primeira padaria a receber a Queijaria da Tirolez. O evento reuniu convidados e a imprensa para uma degustação de queijos com harmonização de vinhos.

1. Roberta Smilari (blusa rosa), com Rodrigo de Holanda à esquerda e à direita Beltrão e Natalya de Holanda e Mariana Sagio





21 Anos Tennis Ranch

A academia Tennis Ranch comemorou seus 21 anos com um grande torneio de tênis. Foram mais de 150 inscritos com jogos de simples em várias categorias.

O torneio organizado por Hugo Smilari contou o apoio da Revista Tudo, Sacolão Saúde, EMM Urbanismo, Escola Doce Geração, Evidive, Padaria Belas Artes, Auto Posto D+, Mi Bodega, Marco Neri Personal Treiner, Frogs e C S Imóveis Prime.

Todos os participantes receberam camiseta do torneio e os campeões e vice-campeões lindos troféus. A Evidive premiou os finalistas com o Tennis Diving Day - uma experiência incrível de mergulho.

- 1. Finalistas Categoria Feminina Roberta Smilari campeã e vice-campeã Maria Clara Cabral
- 2. Finalistas Categoria A Vencedor Willian Silva e vice-campeão Bruno Borges
- 3. Finalistas Categoria B Vencedor Ricardo Ribeiro e Robson Leandro Borges
- 4. Finalistas Categoria C Vencedor Edson Roque e vice-campeão Otávio Vieira





Aconteceu no dia 18/11 uma degustação de vinhos europeus e queijos artesanais brasileiros no Vinho&Ponto, no The Square.

A sommelier do evento, Paula Porci, recebeu os convidados e apresentou os principais vinhos das Casa.



Gravação SBT





A Melhor Idade da Assa participou da Gravação do Programa Casos de Família com a Christina Rocha no SBT. O grupo foi liderado pela Kellin do Assa e por Ricardo Rodrigues, responsável pelo grupo no face Caravanas de Cotia SP.

realizaram teste de Covid e cumpriram com os protocolos de segurança exigidos pela emissora.

TUdo conectado



Queridos seguidores, gratidão pelos mais de 8 mil seguidores em nossa página @tudoemrevista!!!!! Alcançamos quase 100 mil contas no mês de novembro, demais né? Muito obrigada por participarem deste lindo trabalho e continuem interagindo através de suas curtidas, comentários, compartilhamentos e visualizações!!!!!

Além da @tudoemrevista , **O MAIOR INSTAGRAM DE DICAS DA REGIÃO DA GRANJA VIANA**, criamos um novo grupo no **Face - O Tudo na Granja Viana**, entre e faça parte desta rede com dicas e sugestões.

Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Dia do Bolo





O post que fizemos no Dia do bolo com os 10 melhores da região além de lindo foi um sucesso! Se você perdeu, veja aqui e acesse nosso site. Esse editorial ficou maravilhoso!!!!!

Comemoração 8K





O reels ∂a nossa comemoração aos 8k bombou! O bolo ganhamos ∂a Pa∂aria Gran Viana. Muito obriga∂a, amamos!

Make





Vivemos um dia inesquecível com a super maquiadora Thalita Maia da Pin Up. Que sucesso foi o reels com o passo a passo desta linda maquiagem. Arrasamos nesse editorial!



O **site da Revista TUDO** continua lindo! No mês de novembro tivemos a seção **Black November** com os cupons de descontos e ofertas da região.

Notícias fresquinhas da região que atualizamos diariamente e uma agenda completa de tudo o que acontece por aqui e em Sampa. Acesse já e fique por dentro de Tudo:

www.revistatudo.com.br



Siga-nos nas redes

Saúde é **TUdo**

Clínica Médica



Farmácias



© 99972-9795



Odontologia / Ortodontia







Medicina do Sono







Anuncie aqui:

Medicina Oriental e Quiropraxia



Cirurgia Plástica



Fisioterapia





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









JUNIOR EXPRESS MOTOBOY





Agora também com furgão entrega ou retirada com preço justo!

Transporte de malotes e pequenos volumes. Bancos e transporte, deixe conosco. Sua entrega ou retirada com preco justo! 4612-8980 / 4262-1987

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

Confirme as condições por telefone



©99972-9795

Siga-nos nas redes

@ @tudoemrevista
@ @revistatudo2021
www.revistatudo.com.br







Se você não está bem, como cuidará dos seus?



ocê já deve ter ouvido a famosa frase no avião: "Em caso de despressurização, as máscaras de oxigênio cairão automaticamente. Caso esteja acompanhado de alquém que necessite de sua ajuda, coloque sua máscara primeiro para em seguida ajudá-lo." A grande verdade é que se você não respirar, não irá conseguir ajudar ninguém... e o mesmo acontece com a nossa vida. Parece até simples, mas se você não está bem, como cuidará dos "seus"?

Cristiane é uma atleta que traz isso de uma maneira muito peculiar; mãe, esposa, filha, tem um trabalho que exige bastante do seu tempo; mas, mesmo com tudo, ela não deixa de se cuidar, realidade de muitas corredoras da equipe, que aprenderam a importância de um olhar com carinho para si.

Cris conta que correr e fazer parte da equipe é como entrar numa bolha: do lado de fora, seque com os desafios diários, mas dentro, é como um portal onde a magia acontece, onde ela se reabastece de energia e força para superar os desafios e fica com a sensação de que quanto mais treina, mais forte ficará para todo o resto. Sempre digo que treinos difíceis fazem pessoas fortes; fortaleza essa que vai além da física; o esporte te deixa com uma mente poderosa, aliada nas pistas e em vários aspectos na vida.

E assim, entre bolhas, portais e muitos treinos duros, aos 47 anos, Cristiane completou sua primeira maratona (42,195m) mostrando para todos - e até para si - que não tem idade, rotina ou até mesmo limites que impedirão um sonho de se realizar. Tudo dependerá da força do seu guerer.



Cristiane Castanheira, 50 anos, WomenWithWings desde 2015.

Ana Luiza Castro Treinadora e Idealizadora do Mulheres com Asas / WomenWithWings @analuizawww @corrida.www



0 Tatal

Dona Deôla

OS PANETONES MAIS ESPERADOS DO ANO. GARANTA JÁ O SEU.





FACA SUA ENCOMENDA COM ATÉ 48H DE ANTECEDÊNCIA

- Saúde: (11) 3564-4005

- Itaim: (11) 3213-7581 Saúde: (11) 3564-4005 Pompéia: (11) 3672-6600 Higienópolis: (11) 3826-4648 Alto da Lapa: (11) 3022-5640 Granja Viana: (11) 4612-2288
- O @donadeola
- f /padariadonadeola

donadeola.com.br