

em revista

133

Previsões
para o
novo ano

Casa e Jardins
Cores: o que
elas dizem

Cultura
Férias em
família

Gastronomia
Substituindo a
carne. Topa?

Acesse já www.revistatudo.com.br
e nossas redes sociais.
Fique por dentro de TUDO!!!!
@tudoemrevista @revistatudo2021



um viva para a arte de
Andréia
Horta

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.



Residencial

LISBOA

Qualidade de vida elevada a outro nível.

75 Apto
m²

3 Dorm
c/ 1 s

*Localiza
Privilegiada*



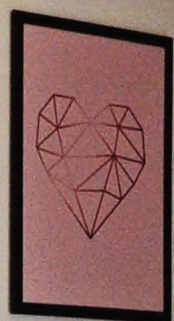
Visite Decorado

ns
suíte

2 Vagas de
garagens

Condomínio Clube
Varanda gourmet

ação
la



Central de vendas

11 4148 1214

whatsApp

 **11 94597 4768**



Somos uma sociedade de pessoas que tem como objetivo realizar sonhos, o da casa própria, prestando serviços na área da construção civil.

Olá!

A temporada de férias chegou!
Dias quentes, muito sol,
mar, piscina e finais de tarde
paraíso.

Janeiro é assim, tempo de relaxar e refletir
sobre o novo ano que se inicia...

Esta edição foi realizada pensando neste
começo, na vibração que o ano novo trás. E
para brindar este recomeço, entrevistamos
Andréia Horta, esta mineira simpática com cara
de menina. Alto astral, inteligente e criativa.
Saiba mais sobre a trajetória de sucesso desta
atriz talentosa que desponta como uma das
protagonistas do horário nobre da Globo, na
novela Um lugar ao Sol.

Este 2022 promete fortes emoções!
Apresentamos a previsão de como será
este novo ano, segundo os maiores portais
e profissionais da área de astrologia, tarot e
numerologia. Imperdível!

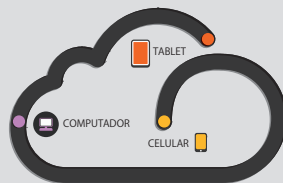
Você sabe o que é mindfulness? Entenda
melhor o significado desta palavra que ganhou
atenção no Brasil e no mundo.

Em Casa e Jardins, apresentamos uma matéria
incrível de como as cores dos ambientes
podem afetar nossas emoções.

Gastronomia, moda, dicas culturais e as
principais notícias do que acontece na região e
fora daqui.

Boas férias e um 2022 inesquecível!

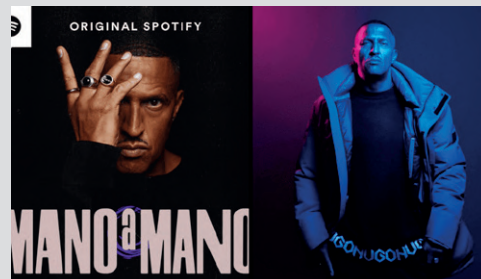
Roberta Smilari



ESPAÇO DO LEITOR

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

**Sobre os melhores podcasts que a Revista
Tudo listou.**



@val.iafelix

"O Mano Brown se revelou um ótimo
entrevistador. Amo o podcast dele".

**A chef Gabriela Serrano deu receitas
deliciosas para nossos leitores prepararem
no Natal e em outras épocas do ano. E ainda
deixou o seu recado:**

@gaaserrano

"Adorei participar desse momento. Foi
demais"

MOMENTO TUDO:

MULHERES QUE SÃO TUDO

É esse time poderoso que leva conteúdo digital e
impresso para vocês, todos os dias.

A publisher Roberta Smilari com a sua equipe:
Alessandra, Carol e Mariana. Faltaram algumas
da equipe, como Andressa – diretora de arte e
Daniela – Executiva de Contas nesta foto. Mas
fica aqui nossa gratidão por esta equipe super
empenhada e dedicada!



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

revistatudo.com.br

contato@revistatudo.com

facebook.com/revistatudo2021

@tudoemrevista

Gastronomia

06

Opções para quem quer diminuir o consumo de carne

Cuide-se

10

Mindfulness e Meditação coloque em prática

Moda

16

Acessórios que valorizam o seu look

Capa

18

A leveza de Andréia Horta

Farejando por aí

23

Passeios com os pets

Expediente

Publisher e Diretora Executiva
Roberta Smilari
roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo
Mariana Marçal
conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável - Mariana Marçal
MTB: 49094/SP

Direção de Arte
Andressa Pirschner/Editora Seta

Fotografia
Flavia Selman
Tel: 99486-8025

Foto de Capa - Marcio Farias

Stylist - Paulo Zelenka

Make - Daianne Martins

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.

revistatudo.com.br

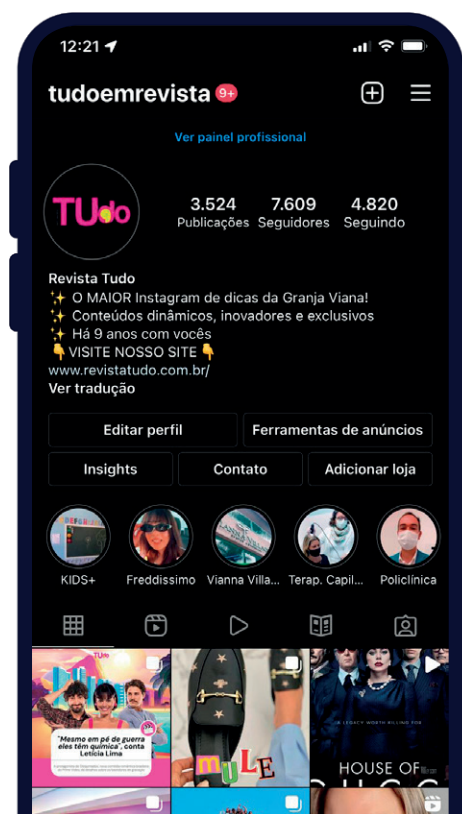


/revistatudo2021

@revistatudo



@tudoemrevista



revistatudo.com.br



E NO LUGAR DA CARNE, O QUE EU COMO?



Com a alta de até 17% nos preços da carne e dos ovos, e em busca de uma vida mais sustentável, os brasileiros têm, cada vez mais, deixado a proteína animal de fora do cardápio.

Movimentos como o Segunda Sem Carne ganham adeptos pelo mundo todo. Com 12 anos de existência no Brasil, este movimento comemora alguns dados, dentre eles que 46% dos brasileiros deixaram de comer carne pelo menos uma vez por semana e por conta própria.

Para muitas pessoas, a iniciativa pode ser um sacrifício, seja pelo sabor, ou pelo medo de perder nutrientes importantes, como a proteína. Se esse é o seu caso, a boa notícia é que os alimentos de origem vegetal, quando combinados corretamente, podem também ser nutritivos.



DANDO UMA MÃOZINHA PARA A TERRA

A pecuária é responsável pela emissão de 14,5% dos gases causadores do efeito estufa. No Brasil, um único kg de carne emite 335g de gás carbônico (CO₂). Além disso, para produzir esse mesmo kg de carne são necessários 3700 litros de água. Agora imagine multiplicar isso pela quantidade de pessoas que comem carne todos os dias! Insustentável para o planeta, né?

CONFIRA OPÇÕES DELICIOSAS PARA SUBSTITUIR A CARNE

LENTILHA

A lentilha não pode ser protagonista somente nas festas de final de ano. Conforme a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos, são 9g de proteínas a cada 100g e seus benefícios para o sistema cardiovascular estão atribuídos à ação das fibras, potássio, cálcio, ferro, ácido fólico, triptofano e vitaminas B9 e B6, encontrados ricamente em sua composição.



Arroz de Festa com Lentilhas e cebolas caramelizadas

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de lentilha
- 4 e meia xícaras (chá) de água
- 1 colher (sopa) de óleo
- 2 colheres (sopa) de cebola picada
- 1 dente de alho amassado
- 2 xícaras (chá) de arroz lavado e escorrido
- 2 xícaras (chá) de água fervente

Cebola Caramelizada

- 2 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola grande em rodelas
- 2 colheres (sopa) de amêndoas laminadas torradas
- Sal

Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe a lentilha com 4 e meia xícaras (chá) de água, até ficar al dente, por cerca de 10 minutos. Reserve a água do cozimento com a lentilha. Na mesma panela, aqueça o óleo e doure a cebola e o alho. Acrescente o arroz e refogue até ficar seco e brilhante. Junte a lentilha com a água do cozimento. Acrescente 2 xícaras (chá) de água fervente e o sal a gosto (experimentando a água). Misture bem e cozinhe, em fogo baixo, por cerca de 15 minutos com a panela semi-tampada. Retire do fogo e reserve aquecido. reserve. Para a massa, em uma tigela, misture os ovos, o queijo, o óleo e o leite. Acrescente os polvilhos, aos poucos, até formar uma massa homogênea. Se necessário, adicione

Cebola Caramelizada

Em uma frigideira média derreta o açúcar até formar um caramelo claro. Acrescente a manteiga e junte as rodelas de cebola. Misture e deixe refogar até que estejam bem douradas e macias. Sirva sobre o Arroz com Lentilhas reservado e polvilhe as amêndoas.





**MAIS PERTO
DE VOCÊ**

**UNIDADE
COTIA - GRANJA VIANA**

@ultrafarmapopular
@ultrafarmapopularoficial

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**.



**ENTREGAS NA
VIZINHANÇA**

TOFU

Produzido a partir do leite de soja coagado, o tofu é comprimido em bloco, resultando em um alimento com 10g de proteína e 5g de gordura. Sua textura é suave e lisa, podendo, afinal, ser incluído nas refeições em cubos ou ralado. É um alimento que contribui para manter a saúde dos vasos sanguíneos, melhorando a circulação e as funções musculares, que se recuperam com mais facilidade, sendo ideal para quem pratica atividades físicas.



Tofu grelhado

Ingredientes:

- 1 pacote de tofu defumado ou natural
- 2 colheres de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de sopa de mel
- 2 dentes de alho laminado
- 1 colher de chá de mix de ervas para grelhados/churrasco

Modo de preparo:

Misture os restantes ingredientes em uma tigela e coloque aí o tofu, de modo a que todas as tiras estejam em contato com a marinada. Reserve por 30 minutos na geladeira, virando de vez em quando.

O passo seguinte desta receita de tofu grelhado é grelhar o tofu! Para isso use um grelhador antiaderente e, caso não seja, unte com azeite. Aqueça o grelhador e, quando estiver bem quente, grelhe o tofu durante alguns segundos de cada lado, até dourar.

Após o passo anterior, o tofu grelhado estará pronto a servir! Acompanhe, por exemplo, com arroz à grega tradicional, e bom apetite!

CEREAIS

Os cereais como aveia, quinoa, milho, amaranto, arroz, centeio e trigo são alimentos que substituem a carne de forma eficiente. São boas fontes de proteína e de vitaminas do complexo B, além de ferro e fibras.

O consumo diário fornece energia, colaborando para manter o corpo e a mente saudáveis durante todo o dia. Todos os cereais podem ser incluídos nas refeições, do café da manhã ao jantar, combinado com frutas, legumes e entre si, para aumentar o poder nutritivo.



Hambúrguer de Quinoa

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 xícara (chá) de quinoa cozida
- 1/2 meia xícara (chá) de cenoura ralada
- 1/2 cebola ralada
- 2 dentes de alho amassados
- 2 colheres (chá) de orégano
- 1 colher (chá) de páprica
- 1/2 colher (chá) de sal
- 3 colheres (sopa) de cebolinha verde picada
- 3 colheres (sopa) de gergelim preto
- 1 colher (chá) de pimenta dedo-de-moça sem sementes e picada
- 2 ovos

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture bem todos os ingredientes.

Em uma assadeira, com o auxílio de um aro (8 cm de diâmetro), modele os hambúrgueres e asse em forno médio (180°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos, virando na metade do tempo. Sirva.



Churrasco sem carne

Abobrinha, berinjela, tomate cereja, cogumelo, cebolas (aquelas pequenas, para conserva), pimentão, cogumelos e milho são ótimas opções para o seu espetinho!

Para mais receitas

O chef Jamie Oliver ainda não é vegetariano, mas já deixou claro que tem um grande amor pela alimentação à base de plantas. Em seu site, o chef das celebridades apresenta uma série de receitas ovo lacto vegetarianas e até veganas. www.jamieoliver.com

Caso você pretenda retirar a carne do cardápio definitivamente, consulte um nutricionista para orientação e reposição de vitamina B12.



5 razões para escolher uma escola que oferece educação internacional

São inúmeras as vantagens para a formação, ensino e aprendizagem

Escoger uma escola para os filhos nunca é uma tarefa fácil. A decisão envolve muitas dúvidas sobre o que será melhor para o futuro, e o ensino de idiomas quase sempre está presente na lista de prioridades.

No Rio Branco, além do português, a proposta de ensino inclui o inglês, o espanhol e a língua brasileira de sinais (Libras), ampliando a visão pedagógica de integrar a perspectiva intercultural à matriz nacional.

“Somos uma escola brasileira com um programa internacional e carga horária estendida em língua adicional. Manteremos, sempre, nossa identidade e projeto pedagógico, proporcionando uma formação que valoriza diferentes culturas”, destaca Claudia Xavier diretora da unidade Granja Vianna e coordenadora do novo Programa Rio Branco Internacional, que terá início em 2022.

Entre algumas das razões para escolher uma escola que oferece educação internacional estão:

1 – Maior integração

Instituições que integram o currículo brasileiro a um currículo internacional possibilitam a formação de alunos com uma visão intercultural mais abrangente.

2 – Educação multicultural

Ampliação do repertório humanístico do aluno, a partir do desenvolvimento de competências linguísticas e interculturais.

3 – Formação do cidadão global

Maior preparação linguística para compreender e atuar, de maneira ética e competente, num mundo globalizado, complexo e cada vez mais conectado.

4 – Parcerias e certificação

Parcerias importantes e professores altamente capacitados. No Colégio Rio Branco, a parceria acontece com a organização britânica Fieldwork Education, da Educação Infantil ao Ensino Fundamental. A partir do Ensino Médio, a escola apresenta o programa de dupla certificação com o Global High School em parceria com a Rosedale Academy, Canadá, cujo diploma é reconhecido por universidades internacionais.

5 – Oportunidades ampliadas

De olho, também, nas melhores universidades do Brasil, escolas com currículos integrados permitem uma preparação mais ampla, alinhadas às necessidades dos alunos e às exigências do país de origem, de acordo com o Ministério da Educação.



Unidade Granja Vianna

Tels.: (11) 4613-8579 e 4613-8580

(11) 99897-6808

Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia- SP

atendimento@crb.g12.br

www.crb.g12.br

/colegioribrancosp

@colegioribrancosp



MINDFULNESS

Estar presente pode ser a CURA



Foi por volta de 2006 que a palavra **Mindfulness** ganhou atenção no Brasil e, só em 2010, uma equipe de Harvard mostrou mudanças anatômicas no cérebro após a meditação.

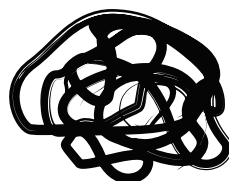
Mindfulness, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, é a prática de se concentrar completamente no presente. Em atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência avançada do “agora”, que inclui percepção de sentimentos, sensações e ambiente.

É no presente, no aqui e no agora, que a nossa mente se expande. E uma mente expandida não retorna ao tamanho original.

Na prática, o **mindfulness** compreende diversos exercícios de meditação que têm como objetivo levar o indivíduo à atenção plena.

MINDFULNESS X MEDITAÇÃO

A meditação normalmente se refere a uma prática formal de meditação, geralmente praticada com a pessoa sentada ou deitada em uma superfície. Existem muitos tipos de meditação - aqueles que se concentram em desenvolver compaixão, expandir consciência, acalmar a mente, experimentar paz interior, ativar energias, entre tantas outras.



MIND FULL
mente cheia



MINDFULNESS
atenção plena



Mindfulness é essencialmente uma tomada de consciência do que está surgindo momento a momento, o que naturalmente inclui a prática da meditação. Quando você está sendo consciente intencionalmente, está percebendo e prestando atenção a pensamentos, sentimentos, comportamentos e movimentos, e também aos efeitos dessas experiências em você, nas relações que você tem e nas situações de vida que você esteja vivendo.



Santa Clara
Laboratório Médico

- 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

TÉCNICAS DE MINDFULNESS

INSPIRA, EXPIRA, NÃO PIRA

Mindfulness da Respiração: podemos dizer que a técnica de mindfulness na respiração tem por finalidade prestar atenção na própria respiração. Nesse caso, a respiração (seus movimentos e sensações) são o ponto de apoio para mantermos nossa atenção. Naturalmente a mente irá "sair do lugar" ou "viajar por aí" em algum ponto do exercício, e a ideia é perceber que isso aconteceu, e gentilmente levar a atenção de volta à respiração.

ESCANEAMENTO CORPORAL

Treinar a atenção com a ajuda do próprio corpo, e por outro perceber quando a mente estiver distraída, podendo trazê-la novamente ao corpo, num atitude não-crítica. No caso do body scan ou escaneamento corporal a âncora ou ponto de apoio de nossa atenção são as sensações ao longo do corpo, o qual vamos percorrer dos pés à cabeça, ou vice-versa.

MINDFULNESS PARA EMPRESAS

Patrícia Chaves de Santana,

40, é gerente da Market Intelligence e incorporou a prática de mindfulness em sua rotina com a equipe. No auge da pandemia e totalmente isolada - o que acabou impactando em uma série de comportamentos dos brasileiros - ela resolveu trazer a meditação e o mindfulness para o seu dia a dia e logo começou a colher os benefícios disso. Um deles foi o da concentração e em estar presente naquilo que se propunha a fazer.



O psicólogo americano Alan Marlatt, morto em 2011, foi um dos pioneiros em incluir técnicas de mindfulness no tratamento de vícios em drogas. Os resultados foram positivos, principalmente em relação às recaídas, menos frequentes — quando ocorriam, eram menos desestabilizadoras.

"Foi quando eu fiz a proposta para a equipe e construímos o Boot 3, uma técnica de três etapas voltadas para a produtividade, mas de uma forma que a gente consiga administrar as ansiedades", contou a profissional.

"A atividade que minha equipe executa, os colaboradores recebem muitos 'nãos'. Então, requer muita disciplina e muita vontade de fazer", finaliza ela, que deixou bem claro ao seu time que o mindfulness não é uma modinha e sim uma prática que possui muito estudos em torno dela, comprovando seus benefícios em diferentes áreas da vida.



VAMOS MEDITAR?



O professor de yoga, **Raphael Faria**

esclarece o princípio de estar presente e como isso é tão importante para quem quer começar a meditar.

“Presença não é meditação.

Estar presente é o primeiro passo, para poder iniciar esse mergulho para dentro. Mas sim, se você puder estar presente enquanto toma banho, lava louça ou dirige seu carro, isso é ótimo.

Sinal que na sua meditação você estará presente”, explica ele.

Para Raphael, perceber seus pensamentos faz parte desse mergulho interno, mas meditação não é apenas perceber seus pensamentos.

“Estar em um local silencioso ajuda, mas não é fundamental. Uma boa dica é evitar horários de maior movimento da sua casa ou da rua, tente meditar ao acordar; caso não consiga não se irrite com sons externos, deixe-os passar como a brisa por sua pele”.

Vamos para prática que vale mais que muitas teorias; acesse o **QR code** e sinta os benefícios da meditação na prática.



PASTILHA MESCLA OCEANO



TIJOLO VERMELHO - 1801



MADEIRA RIPADA - MR 2102



MADEIRA CARVALHO - MC 1704

ADESIVOS DE PAREDE



JÁ QUE VOCÊ VIROU,
ANOTE NOSSO TELEFONE
OU TIRE UMA FOTO.



VISITE NOSSA LOJA

Seg. a Sex. 8:00h às 18:00h
Sáb. 8:00h às 12:00h

ESTRADA VICTOR'S, 256 - COTIA
(11) 4703 3565  **94034 2061**

www.arialsuprimentos.com.br

Soy Latino Americano, e nunca me engano



Mercado Artesanato Lima, Peru



Patagônia
Chilena

Trilha Rapa Nui na Ilha de Páscoa

Amo garimpar países da **América do Sul**, conhecendo mais dos DNAs de povos que nos recebem sempre de forma esfuziante e colorida.

Muitas vezes sonhamos com destinos distantes, inóspitos e nos esquecemos que nossos vizinhos “hermanos” são recheados de belezas infinitas.

Eu mesmo já fui surpreendido diversas vezes com jornadas realizadas por aqui que antes não dava muito crédito.

O **Uruguai** é um desses destinos que possuem muita história e charme em suas diversas cidades do interior, apresentando-nos águas termais, vinícolas boutiques, trilhas especiais e gastronomia marcante. As cidades de Colonia del Sacramento, Carmelo, Punta del Diablo, Salto, Villa Serrana e Piriápolis foram apenas algumas delas

que me encantaram fora do circuito turístico tradicional.

O **Chile** então foi presenteado com belezas naturais únicas no mundo como os destinos magníficos da Patagônia, do Atacama e da Ilha de Páscoa. Lagos, montanhas, geleiras e desertos são pontos de alucinação nesse país longilíneo pós Cordilheira dos Andes. Com diferentes estilos e biomas eles são imperdíveis para aqueles que amam viver o inusitado. Em cada cantinho, um encanto e uma surpresa gratificante.

O **Peru** é desnecessário tecer grandes comentários, afinal, é uma das viagens mais desejadas para quem quer comer bem e curtir a montanha com muita história e misticismo. O ar rarefeito em pontos diversos como Cuzco e Machu Picchu acabam como uma experiência. O Peru é um dos únicos, ou talvez o único país sul americano a possuir uma linha férrea de luxo que apresenta maravilhas a seus visitantes.

A **Colômbia** é um misto de desafio com encantamento. Lá, de verdade, fiquei embasbacado com a graciosidade de suas cidades históricas e a quantidade de arte de alta qualidade produzida no país. A capital Bogotá enfeitiçou-me de tal forma que já retornei algumas vezes para garimpar. Mar, músicas, danças e lendas reais e fictícias são puro fascínio.

A **Argentina**, sempre visitada por nós brasileiros, apresenta-nos em várias cidades, além da sempre majestosa Buenos Aires, elegante em tudo, destacando-se na produção de vinhos, azeites, frutas e confecções. Uma escapada a esse país culto e sofisticado sempre vale a pena.

O **Paraguai** não se resume à compra de badulaques; possui cidades interessantes banhadas por lagos e uma capital pitoresca com estilo próprio. Vale matar a curiosidade.



Museu de Francisco Botero, Bogotá, Colômbia

Não conheço a **Bolívia** e nem o **Equador**, mas, logo logo esses serão lugares que pretendo desbravar.

Que tal pensar nessas “trips” latinas em suas férias? Fácil de se conectar, de se comunicar e claro, de chegar.

Bora garimpar, Chicos? Buena Suerte en 2022!

DICAS IMPERDÍVEIS:

- Hotéis Explora Travel no Chile, Peru e Argentina.
- Grupo Belmond na Colômbia e Peru.
- Museus, Restaurantes e Hotéis Boutiques na Argentina.
- Viajar de Carro pelo Uruguai partindo da charmosa Montevideo.
- As visões diversas das Cataratas do Iguaçu pelo lado Argentino.
- Travessia de Barcos pelo Chile até Bariloche, na Argentina.
- Museus de Arte na Argentina, Peru e Colômbia com o maravilhoso Botero.

MARCELO SAMPAIO

GARIMPANDO.LIFE®

55 11 4617.3434 ou 99979.1784

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

Television Host / High Quality Con-
sultant Market / Events Producer

www.garimpandolife.com.br

Instagram @garimpando.life

Programa “Garimpando com Marcelo Sampaio”

Todas as 4as às 20h + 4 reprises se-
manais 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)

@rota.47.country

Acessorize-se!

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

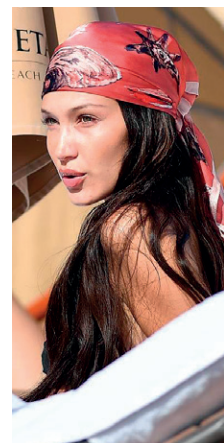
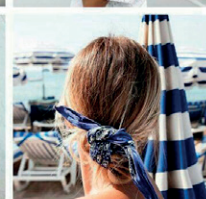
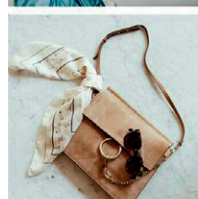
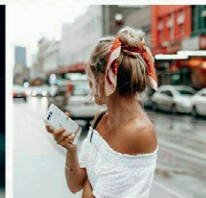
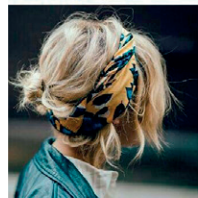
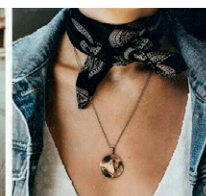
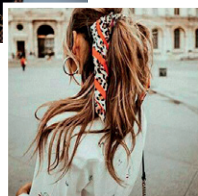
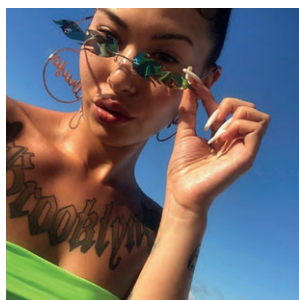
*Descubra o acessório certo
que irá valorizar o seu look*

Tão importante quanto as roupas que você veste, os acessórios representam o acabamento na composição do seu look. Possuem o poder de mudar o visual, imprimem elegância, ousadia ou discrição. Então, que tal saber quais acessórios estão em alta neste verão?



A bolsa ou a vida! As bolsas versáteis estão por toda parte. Com mais de uma alça, estão fazendo o maior sucesso por possibilitarem diferentes modos de uso, permitindo que sejam usadas com estilo em ocasiões distintas.

Óculos escuros, não saia de casa sem eles. Sempre na moda, os óculos escuros facilitam a composição de looks incríveis, isso sem falar que são essenciais para a proteção de seus olhos. A armação retangular nunca esteve tão em alta, tanto em cores sóbrias e tradicionais - como o preto e o marrom - quanto com estampas de animal print. Agora, se você é estilosa e seu desejo é ousar, que tal as lentes coloridas e as armações de gatinho?



O charme da bandana.

Particularmente chique, a bandana é um dos acessórios mais elegantes e charmosos da estação, seja como acessório de cabelo, amarrada na bolsa ou até como um cropped. Nesta temporada, ela serve mais para acrescentar estilo ao seu look do que cumprir um papel funcional. Pode ser usada tanto em looks elegantes quanto em produções casuais.

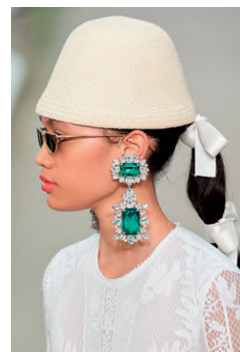
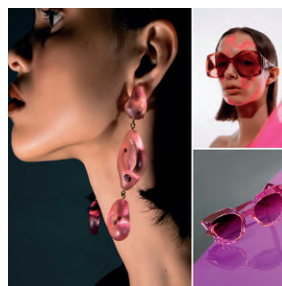
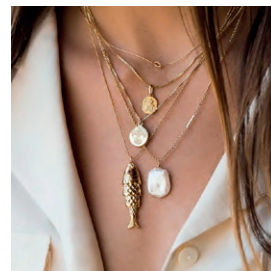
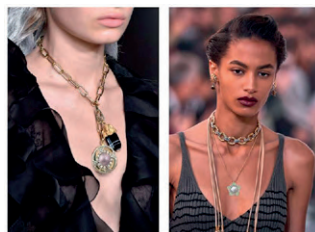
E os colares? Estão dando voltas por aí.

O ponto alto é o mix de acessórios. Use diversos colares de tamanhos, comprimentos, estilos e cores diferentes e arrase no look. Os colares com pingentes quando combinados em mix, acrescentam alegria e jovialidade a seu estilo. Sejam em forma de figuras, animais exóticos, flores inéditas e desenhos assimétricos, adicione pingentes aos seus colares não apenas para compor looks com vestidos, mas também com camisas, desabotoando alguns botões de forma sedutora. Combine alguns pingentes com uma camiseta lisa se você quiser um visual descontraído e de elegância casual. Você irá se surpreender com o resultado! Estão em alta também os tradicionais colares com nomes gravados.

Miçangas e balangandãs. As miçangas, que foram moda e fizeram muito sucesso nos anos 90, voltaram com tudo e são a cara do verão! Nesta estação aparecem mais sóbrias, com menos cores e de uma maneira mais minimalista. Combine-as usando com pérolas, pois essas transmitem classe e delicadeza.

Maxi brincos são o máximo! Os maxi brincos são, definitivamente, uma das principais tendências do verão. Enormes, em diferentes formatos, caindo até os ombros, com detalhes ou decorados com strass e pedras, podem ser utilizados em diversas ocasiões. Em cores mais sóbrias, passam um ar de sofisticação, enquanto os brincos mais coloridos e com muitos detalhes imprimem uma maior descontração ao visual.

Prenda-se aos cintos. Assim como os óculos escuros, os cintos também são fundamentais para compor um belo look. Estampados, transparentes ou em correntes, são a parte fundamental dos looks mais estilosos.



Pulseiras e braceletes. Faça um mix de pulseiras para compor looks incríveis, combinando pulseiras de correntes e pulseiras de miçangas em um mesmo visual. As pulseiras ou braceletes em couro também estão super na moda, abraçando, delicadamente, os pulsos finos das meninas mais elegantes da cidade.

Ficam-se os anéis. Joias feitas de plástico brilhante, madeira, metal ou pedras naturais multifacetadas, os anéis continuam adornando as mãos mais elegantes nesta temporada. Anéis em tamanhos maiores e soltos aos dedos conferem ao seu visual uma elegância despretenciosamente chic.

Invista nos acessórios certos e descubra a beleza que cada peça poderá proporcionar ao seu estilo. Seja única, garimpe peças diferentes e ouse, sempre!

Andréia Horta

LEVE COMO A VIDA DEVE SER

INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL


ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI

Quem nasce em Juiz de Fora é juiz forense. Mas também é gente boa, tem talento e exala aquele carisma mineiro que nós... não tem igual. Não teria lugar melhor para **Andréia Horta** ter chegado ao mundo - há exatos 38 anos - e nos ter presenteado com a generosidade da sua arte.

E quem está apaixonada pelo seu atual papel em horário nobre, acredite: foi vendendo comida que a nossa musa conseguiu sobreviver às dificuldades de um início de carreira, quando em São Paulo, aos 17 anos, veio estudar e buscar as tão sonhadas oportunidades na área artística.

Ela vendeu torta de carne - que confessou pro Jô Soares não ter dado muito certo - e bolo de laranja, que salvava as passagens de ida e volta para o teatro e ainda dava para um cafezinho.

Foi em solo paulista que ela estudou, mergulhou no palco e foi escrever poemas para continuar se sustentando. A atriz reuniu seus textos em Humana Flor - um livro de poemas - que tentava vender nas madrugadas da Rua Augusta, por R\$ 7,00. Assim como os quitutes, o livro a ajudou a pagar as contas por um tempo. Saibam que uma nova edição saiu mais tarde, mais encorpada, com a ajuda de uma amiga desenhista.

A full-body photograph of a woman standing in front of a shimmering gold tinsel backdrop. She is wearing a white tank top with a graphic that says "ALL WE" in red, a black skirt, and black heels. She has dark hair and is looking directly at the camera. Several gold balloons are visible at the bottom of the frame.

Em 2006, na minissérie JK, da TV Globo, fez sua primeira aparição na telinha interpretando a filha de Juscelino. Ela estouraria, porém, dois anos depois, na série Alice, da HBO.

Premiadíssima por interpretar a estrela Elis Regina no cinema, estreou na televisão em 2006 em uma participação como Márcia Kubitschek na minissérie JK. No mesmo ano se tornou uma das protagonistas de Alta Estação, Tatá, uma universitária temperamental e comicamente estressada.

Em 2014, viveu seu primeiro grande papel, na novela Império.

A partir daí a vida artística foi ainda mais generosa com ela e os trabalhos não pararam de preencher a filmografia da atriz, que coleciona trabalhos marcantes nas telas e no palco. Até onde a gente sabe, essa leonina que nasceu para brilhar está solteiríssima.

E veio até aqui compartilhar muita coisa legal com a gente.

Podem amá-la agora, leitores.

Como foi para você gravar “Um Lugar ao Sol” durante a pandemia?

Eu atuo desde criança, mas, sem dúvida, esse momento foi o mais desafiador, porque estávamos no meio de uma pandemia. Para retratarmos a relação da Lara e da Noca, por exemplo, que é de amor e de muito carinho, com abraços e beijos, nós ficamos estudando dentro do protocolo o que era o mais seguro. Ao mesmo tempo, atuar ganha outra dimensão. Muitas pessoas ainda estão em casa, o medo ainda está aí, e de repente você entende que precisa sair de casa, tem que atuar, contar histórias, falar das relações humanas, das desigualdades sociais num país como o nosso. Sair de casa com uma personagem tão íntegra, tão incorruptível como a Lara, faz tudo valer.

Como você define a Lara e essa relação intensa que ela tem com a personagem da Marieta Severa, que interpreta sua avó na trama?

A Lara ficou órfã ainda criança, quando os pais morreram em um acidente de carro, e foi criada pela avó materna, a Noca, personagem da Marieta Severa. A Lara é uma personagem muito bonita, com uma honra e uma integridade muito grande. Eu tenho muita alegria de estar interpretando ela neste momento da



Fotografia: Marcio Farias
Stylist: Paulo Zelenka
Make: Daianne Martins

vida porque é muito leve, luminosa. A Lara e a Noca se amam e se bicam muitíssimo, porque a vó é uma perdulária, enquanto a Lara é supercertinha, supercorreta, tem valores inegociáveis. A Noca é uma personagem superousada. A Lara fez gastronomia, seguindo os passos da avó, que cozinha muito bem. A avó tem essa bandeira de reaproveitamento de alimentos, de não desperdiçar nada, tanto que elas vão virar sócias em um restaurante. Elas se amam profundamente, se aconselham, seguram a onda uma da outra e brigam também. Brigar faz parte



Crédito: Rede Globo - Divulgação

“Não existe uma sociedade sem arte e estaremos sempre envolvidos com ela porque estaremos expondo temas, discutindo assuntos, levantando desconfortos”

do amor. E foi um prazer estar com a Marieta Severo. Chegou um momento em que a gente só se olhava e já sabia o que a outra estava pensando. Passamos a novela inteira juntas. Praticamente todos os capítulos têm as duas juntas.

Vamos de spoiler. Você comentou que a Lara tem uma leveza, apesar de tudo que acontece na vida dela. Depois de toda essa tragédia, como a personagem seguirá nesse reencontro com o grande amor de sua vida?

Eu trabalhei com ela com muita delicadeza, até no sofrimento. Sempre tive personagens de temperamentos fortes, mas a Lara vem com sentimentos, talvez, inéditos para mim. Muito bom ter esses personagens para mostrar que eles existem. Ela é uma mulher corajosa. Quer muito viver aquele amor interrompido pela morte do Christian. Ela demora muito pra se levantar, se permitir a viver um amor do passado com o personagem do Danton Mello, mas quando se reencontra com o gêmeo vem tudo aquilo de novo, ela fica muito confusa.

A cultura tem sofrido não só com os efeitos da pandemia, mas com a falta de comprometimento por parte do governo. Como você avalia este cenário?

Essa é uma pergunta que eu faço para todos os cineastas que estão representando o cinema brasileiro. Eu acho que a minha resposta é a que eu acredito. Não existe uma sociedade sem arte e estaremos sempre envolvidos com ela porque estaremos expondo temas, discutindo assuntos, levantando desconfortos. Estamos num momento muito grave, atravessando este período há muito tempo e num momento em que o Brasil estava filmando demais; tínhamos todos os gêneros com filmes brilhantes no recanto baiano, em Minas Gerais, em Porto Alegre, no Pará, no nordeste; filmes feitos no Brasil com narrativas distintas, uma riqueza grande, mas, devido às impossibilidades de filmar, sem dinheiro, sem condições, sem políticas públicas (...) O cinema sempre ressurgiu. Já passamos por momentos difíceis, mas, depois da avalanche, eu tenho certeza de que quando este inferno passar, vamos ter novas narrativas. Precisamos olhar para o cinema brasileiro como quem olha para o próprio país, como quem olha para os seus núcleos familiares, para si próprio, porque é isso que o cinema faz. É uma construção de todos nós.

Novidade

Andréia Horta vai interpretar Dona Araci, mãe de Chitãozinho e Xororó, na série As Aventuras de José e Durval, do Globoplay. A produção vai narrar a trajetória da dupla sertaneja desde a infância humilde. Na fase adulta, os protagonistas serão vividos, respectivamente, por Rodrigo Simas e Felipe Simas, que também são irmãos na vida real.



Crédito: Rede Globo - Raphael Dias

Essa treva pela qual atravessamos vai render muita narrativa, ainda que não literalmente sobre a pandemia, mas o que se passa com a gente neste momento. Desejo que unamos as nossas forças, a imprensa, a classe artística, os fazedores de cultura deste país. Que sigamos trabalhando em ações concretas para não deixar se apagar a cinemateca brasileira, pois temos muitas coisas graves acontecendo e precisamos agir, né?

Falando um pouco sobre cinema, seu último trabalho acabou de ser lançado: “O Jardim Secreto de Mariana”. Neste filme tem algumas cenas de nudez que, para atrizes, são sempre mais delicadas. Como foi pra você realizá-las?

Sempre que estou diante dessas cenas, lendo o roteiro, me pergunto a serviço do que vamos colocar o corpo e a voz? Na verdade, de qualquer trabalho. Essas cenas estavam muito bem inseridas no que é a vida e o natural das coisas; elas estavam à serviço do fluxo natural da vida daqueles personagens, portanto, o corpo nu é um ato de amor. Era óbvio que precisava acontecer e nós conversamos muito com a direção, foi tudo muito confortável, muito seguro. Eu estava segura ao fazer. Foi de uma tranquilidade incrível. E trabalhar com o Sérgio (Rezende – diretor) – foi uma experiência maravilhosa, foi leve. Um convite para uma conexão com a natureza e o tempo.

Voltando um pouco à sua trajetória, um dos filmes que marcou muito a sua carreira foi ter interpretado Elis Regina, tanto no cinema como numa série para a TV aberta. O que você trouxe desse universo?

Foi um divisor na minha carreira; eu penso muito sobre o que eu vou fazer quando digo sim para um personagem e questiono o que esse personagem pode me trazer. A coragem de ser quem eu sou e o entendimento de que se a gente não for quem a gente é, a gente vai ser quem? Eu acho que a Elis recusou – desde sempre – se encaixar em qualquer coisa que não fosse honesta a ela mesma. Esse foi um dos maiores aprendizados que ficaram deste trabalho. Vem uma admiração infinita, uma gratidão do universo em ter me permitido realizar um dos maiores sonhos da minha vida.

No começo de fevereiro você vai estreiar a quinta temporada de “O País do Cinema”, sendo a sua terceira temporada no comando do programa no Canal Brasil.

Como tem sido a experiência como apresentadora?

É maravilhoso porque é muito rico, não só por ter que assistir aos filmes que eu já tinha visto, mas por poder assistir com um olhar para conversar com os organizadores, então, alarga muito a visão. Você passa a observar a direção de arte, a fotografia, o roteiro, a direção; me possibilitou conversar com os realizadores, com a galera que está fazendo o primeiro filme, uma galera da nossa geração, uma galera mais nova, uma galera de uma geração posterior a minha; conversar com diretores como o Júlio Bressane, Sergio Rezende e diretores que estão dirigindo o primeiro filme. É libertador fazer perguntas, é melhor do que ter que responder (risos).

FAREJANDO POR AÍ

Segundo dados do Instituto Pet Brasil (IPB), nosso país é um dos principais mercados pet do mundo. O país permanece no top 3 do ranking mundial, atrás somente de EUA (1º) e China (2º). Especialistas indicam uma perspectiva de crescimento deste mercado de 87% até 2026.

Os cuidados com os pets vão muito além das vacinas, rações especiais e atendimento veterinário. Para as famílias que têm seus pets como filhos, os bichinhos são as melhores companhias inclusive nos finais de semana. Hotéis, restaurantes, shoppings e até academias estão se adaptando para receber os AUmiguinhos de 4 patas.

Para ajudar os pet lovers a passearem cada vez mais com seus bichinhos, a jornalista **Marília Andrade** criou o perfil **Farejando por aí**. Com suas duas filhas de 4 patas – Cau (uma idosinha de 15 anos) e Cléo (3 anos) ela conta,



Foto: Luiz Augusto

em seus canais digitais, um pouco dos desafios do seu dia a dia com as patudas e dá dicas de passeios para fazer com eles.



Foto: Luiz Augusto

Desde passeio de lancha nos cânions de Capitólio até sessão especial de cinema, Marília leva suas pequenas debaixo do braço para todos os lugares e mostra isso em seus stories e posts no perfil do Instagram @farejandoporai.

Além das dicas, em seu canal do Youtube, que leva o mesmo nome do Instagram (Farejando por aí), Marília produz vídeos de entrevistas com profissionais da área pet para dar dicas do dia a dia, saúde e adoção de animais e também registra suas viagens compartilhando os roteiros com seus seguidores. Situação da estrada, valores de pedágio, valores de ingressos, tudo é registrado em seus vídeos.

“Sempre gostei muito de animais. O Farejando por aí realizou um sonho antigo. Como jornalista minha missão é levar conteúdo relevante que faça diferença na vida das pessoas e é isso que eu tento fazer no Farejando por aí. Uni duas paixões, animais e viagens, para levar informação de forma leve e descontraída àqueles que querem me seguir”, diz ela.



Instagram: @farejandoporai

ARQUITETA APONTA COMO AS CORES DO AMBIENTE *PODEM INFLUENCIAR NO* EMOCIONAL

Presente em todos os ambientes, as cores têm um forte poder sobre o corpo humano, suas emoções e decisões. Um exemplo disso, são os tons escolhidos por marcas para atrair os consumidores.

Segundo a professora de Arquitetura e Urbanismo do Cesuca, Suzana Fetter Fagundes, as cores podem produzir diversas sensações e impressões. “Cada cor tem a sua vibração e isso atua nos nossos sentidos como estimulante ou relaxante. Além do estímulo físico, a influência das cores está também muito ligada a valores simbólicos e aprendidos, por exemplo, a cor do nosso time do coração”.

Segundo o livro “O Poder das Cores”, a tonalidade de roupas, objetos e flores é capaz de modificar sensações e comportamentos. “Portanto, a cor é um elemento presente em todos os ambientes e tudo que nos rodeia tem influência no nosso bem-estar e estado de espírito. Mesmo que o ambiente não tenha sido pintado, ele terá uma cor e é importante considerar isso”, enfatiza a arquiteta.

Suzana explica que é necessário analisar as cores na hora de escolher, pensando em quais sensações a pessoa gostaria de transmitir. “Se o objetivo é relaxar, como em um dormitório, por exemplo, o uso de cores claras, com um toque de azul e verdes pode ser o ideal. Para ambientes de estudo, onde devemos ficar mais atentos e estimular nossa criatividade, cores fortes aplicadas de forma pontual podem ser a solução, como o laranja, que tem a função de estimular”, orienta. Confira a sensação que cada cor é capaz de transmitir no ambiente:



Vermelho: raiva, paixão, fúria, ira, desejo, excitação, energia, velocidade, força, poder, calor, amor, agressão, perigo, fogo, sangue, guerra, violência

Rosa: amor, inocência, saúde, felicidade, satisfação, romantismo, charme, brincadeira, leveza, delicadeza, feminilidade



Amarelo: sabedoria, conhecimento, relaxamento, alegria, felicidade, otimismo, idealismo, imaginação, esperança, clareza, radiância, verão, desonestidade, covardia, traição, inveja, cobiça, engano, doença, perigo

Laranja: humor, energia, equilíbrio, calor, entusiasmo, vibração, expansão, extravagância, excessivo, flamejante

Verde: cura, calma, perseverança, tenacidade, autoconsciência, orgulho, imutabilidade natureza, meio ambiente, saudável, boa sorte, renovação, juventude, vigor, primavera, generosidade, fertilidade, ciúme, inexperiência, inveja, imaturidade, destruição

Azul: fé, espiritualidade, contentamento, lealdade, paz, tranquilidade, calma, estabilidade, harmonia, unidade, confiança, verdade, confiança, conservadorismo, segurança, limpeza, ordem, céu, água, frio, tecnologia, depressão





Roxo/Violeta: erotismo, realeza, nobreza, espiritualidade, cerimônia, misterioso, transformação, sabedoria, conhecimento, iluminação, crueldade, arrogância, luto, poder, sensibilidade, intimidade

Marrom: materialismo, excitação, terra, casa, ar livre, confiabilidade, conforto, resistência, estabilidade, simplicidade

Preto: não, poder, sexualidade, sofisticação, formalidade, elegância, riqueza, mistério, medo, anonimato, infelicidade, profundidade, estilo, mal, tristeza, remorso, raiva

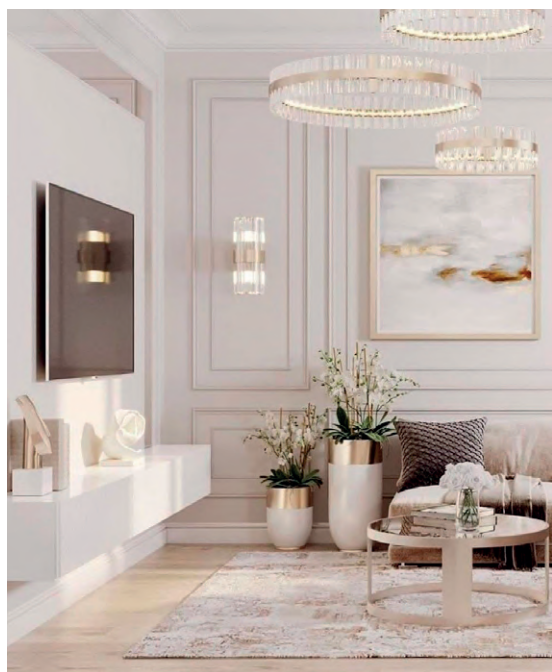
Branco: sim, proteção, amor, respeito, mesura, pureza, simplicidade, limpeza, paz, humildade, precisão, inocência, juventude, nascimento, inverno, neve, bom, esterilidade, casamento (culturas ocidentais), morte (culturas orientais), frio, clínico, estéril

Prata: riqueza, glamour, fascínio, diferença, natural, liso, suave, macio, elegante, tecnológico

Ouro: preciosidade, riqueza, extravagância, calor, riqueza, opulência, prosperidade, grandeza



Almofadas, mantas e acessórios são um bom modo de colocar cores nos ambientes. São fáceis de trocar e rapidamente podemos dar uma nova cara e sensação.



Portanto, é importante as pessoas interpretarem cada cor. *“As cores carregam valores simbólicos e aprendidos, ligadas à cultura e as experiências individuais de cada um. Embora existam estudos que indiquem cores ideais, é importante avaliar também o gosto pessoal de cada um”,* explica a docente.

A professora ressalta também que é importante considerar a intensidade da cor. *“Os vermelhos podem variar de um vermelho sangue até um quase rosa. Quanto maior a intensidade de cor, mais forte será o impacto na sensação da pessoa e, por isso, devem ser usadas de forma pontual”.*

Por fim, a professora de Arquitetura aponta que, ao pensar em grandes ambientes, é interessante utilizar cores claras e neutras na maioria das paredes, deixando cores fortes e vibrantes para locais pontuais. *“Almofadas, mantas e acessórios são um bom modo de colocar cores nos ambientes. São fáceis de trocar e, rapidamente, podemos dar uma “nova cara” e sensação”,* finaliza.

Visite: www.cesuca.edu.br

Com informações da Rock Content



PREVISÕES

Ufa.
Até que enfim um ano novo em folha para chamar de nosso.

Começa uma nova fase, cheia de esperança de que podemos recomeçar, se reinventar e recuperar todo o tempo perdido.

Os gurus do Astrocentro avisam que, de uma maneira geral, as previsões para 2022 na astrologia dizem que vamos passar por uma fase de grandes mudanças. Será um momento no qual teremos de lidar com sentimentos e assuntos mal resolvidos no passado se quisermos vencer no futuro.



E NO AMOR...

No amor, as coisas não serão diferentes! Quem está solteiro, irá enfrentar situações que as fará repensar a sua forma de viver. Esse será um período ótimo para desconstruir algumas ideias de relacionamentos que temos em mente.





Já o tarot promete que aqueles que estão vivendo um namoro sério e duradouro finalmente irão oficializar. Ou seja: os casamentos estão por vir e é melhor se preparar, principalmente financeiramente. Isso porque a carta do ano será Os Enamorados, que fala sobre harmonia, afetividade e honestidade.

Para as que já estão casadas, a notícia é melhor ainda. Afinal, esse será um momento no qual haverá muita conexão entre o casal, o que fortalecerá ainda mais o laço afetivo.

As previsões para 2022 prometem muito amor e é preciso estar de braços abertos para receber essa energia.



CULTURA e VIDA SOCIAL

Vamos vivenciar um aspecto extremamente favorável para a expressão artística. Arte, música e cinema podem ter um grande momento em 2022. Questões ligadas à água e ao meio ambiente também estão em pauta.

O que é garantido é que o ano será marcado por grandes aproximações, amizade e vida social agitada. Estamos com vontade de encontrar os outros e, principalmente de nos conectarmos novamente – de forma mais próxima, com toque, sem telas. É a vontade de sonhar juntos que ressurge, de fazer planos e imaginar um futuro mais amplo e plural.

AZUL ÍNDIGO É A COR DO ANO

De acordo com a cromoterapia, a cor de 2022 é baseada na numerologia do ano. O Ano Universal é 6 ($2+0+2+2=6$), dessa forma, 2022 pede foco em responsabilidades e questões familiares, e a cor do ano é o azul índigo. O azul tem muitas propriedades terapêuticas e traz um efeito calmante.

PLANETA REGENTE: MERCÚRIO

Os astros trarão para você muitas oportunidades de transformações e muita agitação. Mercúrio, o planeta regente de 2022, estará de maio a setembro na sua positiva casa dos amigos, de aberturas profissionais, viagens e parcerias. A partir de setembro até março de 2023 influenciará sua sexta casa astral, da colaboração e da saúde. Serão dois períodos distintos que funcionarão como estímulos para você apostar nos projetos que acredita.

Mercúrio rege as comunicações, a educação, as estradas, os caminhos, as correspondências, além das ideias, os pensamentos, as trocas de informações e atua também no lado intelectual. Por isso, os estudos estarão bem favorecidos, as comunicações, telecomunicações e redes sociais.

Já os profissionais do Personare alertam: vamos passar por oito planetas retrógrados, dentre eles Vênus e Marte, que pedem mais cautela em nossas ações e relações. A quadratura entre Saturno e Plutão ainda se faz presente, indicando muita tensão, polarização e radicalismo. Também teremos Júpiter saindo de Aquário e se dividindo entre Peixes e Áries.

A vidente e curandeira búlgara **Baba Vanga** morreu aos 85 anos, vítima de câncer de mama, no dia 11 de agosto de 1996. No entanto, deixou premonições até o ano de 5079.

Das previsões mais excêntricas de Baba Vanga para o próximo ano tem a ver com o asteroide interestelar conhecido pelo nome de Oumua-mua, observado pela primeira vez em 2017. Na época, o astrônomo Avi Loeb, da Universidade de Harvard, nos EUA, chegou a dizer que o objeto espacial seria uma espécie de nave alienígena. Para a médium, o asteroide seria uma "sonda" alienígena que antecipou o ataque previsto para 2022.



6

O Arcano do ano de 2022 é o 6, conhecido como os amantes. É uma carta que fala de livre arbítrio. É muito importante que as pessoas aprendam a respeitar as outras e que também aprendam a fazer as suas próprias escolhas nesse novo ciclo que se inicia. Para a Numerologia 2022, estaremos em um ano universal 6, onde conflitos podem estar mais propensos a acontecer e vamos precisar desenvolver o espírito de equipe, diplomacia e conciliação que o 6 também favorece.

TRABALHO



A astróloga Vic Costa diz que, dentro do aspecto profissional - a vida estará em ascensão em 2022. A força da negociação, iniciativa e praticidade que Mercúrio expressa impulsiona o seu espírito trabalhador. Já o trânsito de Júpiter em Peixes pode ser um grande aliado no seu sucesso profissional, pois influenciarão nas suas tomadas de decisões mais assertivas, intuitivas e com perfil de liderança. "O poder do planeta regente do próximo ano revela que você resgatará a sua fé para projetos em construção. É um ano para expandir seus negócios, e tirar proveito das trocas interpessoais para produzir mais. Se você atua dentro do campo tecnológico científico, ganhará muitos frutos por conta da expansão dessas áreas." Como Mercúrio tem grandes influências no próximo ano, você irá induzir a uma direção mais comunicativa para suas relações. É interessante ressaltar que essa influência, sendo ano de eleições no Brasil, tem um papel importante para ativar as trocas de ideias, a iniciativa e a negociação que o contexto demandará.

ELEIÇÕES

Para a taróloga Márcia Godoy, a campanha eleitoral será repleta de empecilhos, problemas e traições. "Vai ser uma campanha feia e vai ter muito dinheiro que não precisava ser gasto", previu a numeróloga. "Aqui no Tarot aparece uma pessoa com excelente preparo acadêmico e profissional, acostumada a lidar com conflitos, uma pessoa para dar uma guinada na história futura. É alguém que começa a colocar o Brasil de volta nos trilhos, mas vai ter muita dificuldade para lidar com os estragos do passado", diz Márcia, sem citar nomes de candidatos.

Quem aqui lembra da eleição de 2018? Some os algarismos (2+0+1+8) e veja que o Ano Universal era justamente o 2. A análise da Numerologia para 2022 é de que a necessidade do número 2 está triplamente intensificada em 2022 (junto com o 6). Isso significa a necessidade de muito diálogo e respeito às opiniões e valores diferentes. Se as pessoas ficarem na polaridade negativa dos números 6 e 2, teremos um ano de eleição ainda mais extremista que o de 2018.



Bombom arrasando



A poderosíssima **Alcione** se apresenta no **Cine Joia**. Que canções essa musa preparou? Esse mistério será desvendado em janeiro. Será que vai rolar **“Camarão que dorme a onda leva?”**, **“Não deixe o samba morrer”** e **“Você me vira a cabeça?”**. Façam suas apostas!

Quando?

21 de janeiro
(Abertura da Casa: 22h | 22h30:
DJ Set Pardieiro | 00h: Alcione |
1h30: DJ Set Pardieiro)

Onde? Cine Joia – Praça Carlos
Gomes, 82 – Centro

Quanto? R\$224 (inteira) e
R\$112 (meia-entrada)

186 dias de Solidão

Teve estreia da exposição **“186 dias de Solidão”**, do artista plástico Baner, na Biblioteca Municipal Batista Cepelos, em Cotia. Na mostra, o artista reúne uma coletânea de pinturas feitas em tempo de isolamento. O artista descreve as obras como enigmáticas, da mesma forma que o vírus [coronavírus] se apresentou no início da pandemia, em 2020.

As pinturas poderão ser visitadas de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, até o dia 14 de janeiro de 2022. Baner estudou pintura na **Academia de Belas Artes de Roma**. Participou de exposições individuais e coletivas em países como Itália, Suécia, Croácia, Sérvia, Macedônia e Japão. Sua história com o Brasil começou em 1990, quando teve que fugir da Guerra Civil na Iugoslávia. O artista vive em Cotia há mais de 20 anos.

“[186 dias de solidão] Meditações a lápides de vítimas desconhecidas da Covid-19”, descreveu o próprio artista. Entre os locais pelos quais Baner já expôs estão, Salão da Pinacoteca de São Bernardo, em 1997; Galeria Carioca (Rio de Janeiro, 1997); Galeria Artes Comunicações no Senac (São Paulo, 1998); Funarte (São Paulo, 1998).

A exposição é livre para todas as idades, a entrada é franca e segue os protocolos sanitários de proteção à Covid.



SERVIÇO

Exposição **“186 dias de Solidão”**

Artista plástico **Baner**

Biblioteca Municipal Batista Cepelos

Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1147 – Pq. Bahia

Até 14 de janeiro de 2022

Visitação de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h

Entrada franca. Livre



Novos museus

chegando em São Paulo

O Governo do Estado de São Paulo anunciou a criação dos museus da Favela e das Culturas Indígenas, além da expansão do Museu da Diversidade Sexual – que, inicialmente, deveria ocupar um casarão na avenida Paulista, mas continuará na estação República do Metrô (linhas 3-Vermelha e 4-Amarela). Ao todo, a abertura e reforma dos espaços que abrigarão essas três instituições devem custar aos cofres públicos R\$ 40 milhões. É um presente cultural para curtimos com a galera e nos ajudar a pensar em pautas mega importantes para a nossa sociedade. Em março de 2022 já poderemos começar a ocupar esses espaços. Legal, né?

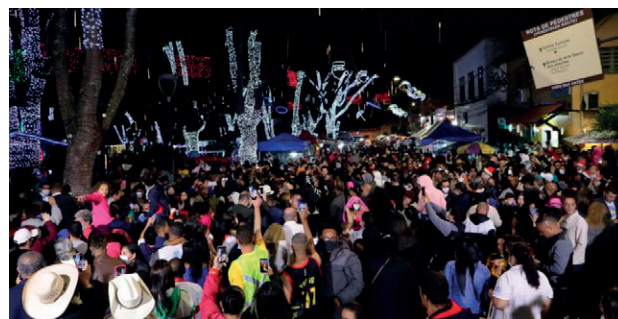
Natal Iluminado de Embu das Artes fica até 30 de janeiro

Uma opção de passeio em família é o **Natal Iluminado de Embu das Artes**, que se estende por todo o mês de janeiro.

Milhares de lâmpadas, enfeites e adereços estão decorando a **Praça das Artes**, no centro histórico da cidade, que receberá uma extensa agenda cultural para toda a família.

Visitação diária até 30/1/2022

Praça das Artes, Largo 21 de Abril, centro histórico




BELÍSSIMAS DA GRANJA
cabelo & estética

- CABELO
- TRATAMENTOS / QUÍMICAS
- MANICURE E PEDICURE

- DESIGNER DE SOBRANCELHA
- DEPILAÇÃO
- PODOLOGIA

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

Agende o Seu horário

 11 4551-8126  11 97491-2622

Exposição da rockstar granjeira Rita Lee

Uma exposição histórica desenvolvida pela Dançar Marketing sobre Rita Lee fica até fevereiro! Com material original selecionado pela própria artista e João Lee, seu filho e curador da exposição, a mostra traz um panorama da carreira e da vida de Rita, uma das artistas mais relevantes e plurais do Brasil, admirada ao redor do mundo.

“Convido você a dar uma espiada nas lembranças que minha mãe guardou dos seus 50 anos trabalhando com música por este mundo afora, quando subia no palco e dividia com o público suas peripécias, cantando e dançando. Tempos inesquecíveis, maravilhosos e divertidos”, diz João Lee.

Composta por centenas de itens originais, entre figurinos e objetos pessoais, a exposição percorre a história da Rainha do Rock em 18 áreas temáticas, com cenografia assinada por Chico Spinosa e direção artística de Guilherme Samora – estudioso do legado cultural de Rita



INGRESSOS

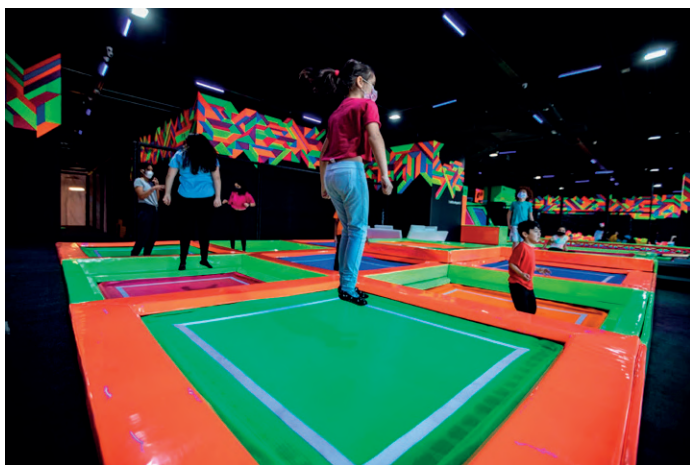
De terça a domingo, das 10h às 18h

R\$50 (inteira) e **R\$25** (meia) na Bilheteria MIS e on-line através dos sites da Inti e da Ingresso Rápido. Dúvidas referentes a ingressos devem ser efetuadas pelos e-mails sac@ingressorapido.com.br e ajuda@byinti.com

Av. Europa, 158 - Jardim Europa, São Paulo



Passeio da hora - Parque de Cama Elástica



O **Shopping Parque da Cidade** apresenta um grande parque de camas elásticas, feito para entreter toda a criançada e suas famílias. Esta é a terceira unidade na capital paulista do **Altitude Park**, que conta com mais de 20 modalidades de brincadeiras em 700 m² de pura diversão.

Além das camas elásticas gigantes e de diversos formatos, o espaço também conta com outras atrações imperdíveis. Algumas delas são **Crazy Bubble**, onde o participante entra numa enorme bolha de ar, e o **Shotdown**, que mistura tiro ao alvo com piscina de bolinhas. E o que será o **Desafio Ninja**? Este fica por sua conta comparecer e ver com os próprios olhos.

Para entrar no espaço, crianças de até 5 anos devem estar acompanhadas de um responsável. A partir desta idade, os pequenos podem contar com a ajuda da equipe de monitores, que os acompanhará durante as brincadeiras.

O **passaporte para 1 hora** de adrenalina e diversão custa **R\$59,99 de segunda a quinta-feira**, exceto em feriados, e **R\$69,99 de sexta a domingo**. Adultos acompanhantes de crianças menores de 5 anos têm 50% de desconto, válido apenas para quem adquirir o ticket presencialmente.

Av. das Nações Unidas, 14401 - Chácara Santo Antônio (Zona Sul), São Paulo.



Crédito: Divulgação/ Curta Pulso
Danni Suzuki ganhou o prêmio de Melhor Direção no Olympus Film Festival com o curta "Pulso"

Loucxs por cinema

A plataforma **Cardume**, streaming 100% dedicado à produção brasileira de curtas-metragens, disponibilizou uma grandiosa produção nacional.

Você assina por apenas R\$5 mensais e tem acesso a um título mais legal do que o outro.

Idealizado pelos mineiros Daniel Jaber e Luciana Damasceno, o serviço conta com 200 filmes de até 30 minutos, entre os quais 70 são exclusivos da Cardume.

O nome **Cardume** foi escolhido para simbolizar a união de peixes pequenos que precisam trabalhar juntos para sobreviver. Assim, a plataforma também firma parcerias com festivais de cinema e instituições culturais, além de realizar intercâmbios com escolas de audiovisual.

Siga no insta para mais informações:
[@cardumecurtas](https://www.instagram.com/cardumecurtas)

Outra opção é a **Spcline Play**, que oferece um acervo diferenciado, focado em grandes festivais e filmes brasileiros. No catálogo, há opções para cinéfilo nenhum colocar defeito, inclusive com clássicos nacionais que você não costuma encontrar em outras plataformas.

Os documentários são outra sensação da **Spcline Play**.

www.spclineplay.com.br



Crítica de Livro

A TRANÇA

cuidar quando doente fica. Giulia, a italiana que está prestes a perder seu pai e ter que assumir seu negócio mas, nem mesmo a mãe e a irmã a apoiam.

Acompanhando o dia a dia de cada uma, não dá para não se orgulhar de ser mulher mesmo com tantas adversidades; são fortes, com propósitos diferentes, desejando ser, criar seus rebentos, sorrir pela vida; lutam e chegam mais perto do que podemos chamar: a essência da felicidade.

Orgulho dessa trança que fazemos tão bem, Orgulho dos verdadeiros vencedores que são os oprimidos, que resistem, insistem em sobreviver aos opressores gananciosos que nada sabem sobre o propósito de estar vivo, não sabem que vidas se entrelaçam, inclusive a própria.

A sabedoria não está mesmo na mão do opressor, eis um grande engodo que muitos acreditam chegando até a admirá-los.

"Eles não sabiam que era impossível, então fizeram" (Mark Twain).

Procurem caminhar sempre do lado certo da história. Não há ilusão.

Livro: A TRANÇA

Autor: Laetitia Colombani

www.temperandoaspalavras.com.br

Comentário de Nanci Lourenço

O ser humano se torna tão opressor que chega a me dar desespero diante de histórias lidas - histórias essas de ficção - mas, sabemos bem que a verdade mora ali. Nesse livro, vemos mulheres sendo humilhadas o dia todo, todos os dias. Não importa se ela está no Canadá, na Índia ou na Itália. O "pisoteamento" é universal; pisa-se nas mulheres, nos menos favorecidos, e usam-os para se atingir os mais altos degraus da vaidade, do engodo da tal felicidade onde o mantra é ter e não ser.

É nesse mal estar que acompanhamos Laetitia Colombani, decorrendo sobre a história de Smita, a Indiana que já nasce marcada por sua casta intocável. Sarah, a canadense que para conseguir entrar e permanecer no mundo corporativo masculino, não pode nem se



Prefeitura prorroga o prazo de anistia de juros e multas para impostos atrasados

A Prefeitura de Cotia prorrogou até o dia 21 de janeiro o prazo de adesão ao Novo Sistema de Parcelamento de Dívidas de Cotia (NSPDC) que prevê a redução de juros e multas para o pagamento de impostos municipais atrasados como IPTU, ITBI e ISSQN. Poderão ser incluídas dívidas com vencimentos ocorridos até 31 de dezembro de 2020. O processo de adesão ao NSPDC poderá ser on-line ou presencialmente.

De acordo com o NSPDC, a redução de multas e juros será de 55% a 85%, conforme o número de parcelas e, em caso de pagamento à vista, haverá 95% de redução de multas e juros.

A anistia de juros e multas não se aplica aos débitos de infrações à legislação de trânsito; multas por descumprimento



mento de contratos e valores decorrentes de decisões judiciais. Todos os detalhes sobre o NSPDC estão disponíveis na Lei Complementar 318/2021.

SERVIÇO

Novo Sistema de Parcelamento de Dívidas de Cotia

Período de adesão PRORROGADO: Até 21 de janeiro

Adesão On-line

Acesse: www.cotia.sp.gov.br

Entre em "Cidadão Online" e "Anistia"

Adesão presencial

Agendamento: www.cotia.sp.gov.br/agendamento-cit/



Nível da água em Cotia

Nos últimos 30 dias o sistema Alto Cotia subiu o nível de água em 11 vezes e desceu o nível de água em 16 vezes. Durante este período o nível de água manteve-se igual em 3 dias. Em 2022, o **Sistema Alto Cotia** começou operando com 41,3% de sua capacidade.

O nível, se comparar com o início do ano passado, é 22,6% a menos que este ano.

O reservatório de Cotia abastece também as cidades de Embu, Embu-Guaçu, Vargem Grande Paulista e Itapeceira da Serra, totalizando 1,3 milhão de pessoas dependentes do sistema.

Veja mais informações no site:

www.nivelaguasaopaulo.com/alto-cotia



O **Governo do Estado** decidiu prorrogar o **uso obrigatório de máscaras** em locais abertos até o dia **31 de janeiro de 2022**.

A medida em vigência venceria em 31 de dezembro, mas a chegada da nova variante do coronavírus, a ômicron, e o aumento de casos de gripe fizeram a gestão estadual reavaliar os planos.



NO BRASIL



O ministro da Saúde, **Marcelo Queiroga**, disse, nesta segunda-feira (3), que as vacinas contra Covid-19 para crianças entre 5 e 11 anos chegam ao Brasil na segunda quinzena de janeiro. Em dezembro, ele já havia anunciado que a imunização desse público começaria no início de 2022.



IPVA em cinco parcelas

O Governo do Estado de São Paulo, por meio da Secretaria da Fazenda e Planejamento, preparou um pacote inédito de descontos no Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores, IPVA-2022, e estendeu o prazo de pagamento, de três para cinco parcelas, começando em fevereiro. As medidas têm como objetivo amenizar os efeitos negativos da pandemia e da desorganização econômica do país.

Os proprietários de veículos usados que quitarem o imposto antecipadamente, em cota única, em janeiro, terão desconto de 9%. Para os que pagarem o tributo integralmente em fevereiro, ou preferirem parcelar, a redução será de 5%. Para os donos de veículos 0 km, o desconto continua de 3% no pagamento até o quinto dia da emissão da nota fiscal, e os que preferirem também poderão parcelar em cinco vezes, sem desconto.

Eleições 2022

A eleição presidencial de 2022 tende a gerar grande polarização, com Jair Bolsonaro (PL) disputando a reeleição e o ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) tentando retornar à Presidência da República para um terceiro mandato.

Mas pré-candidatos de esquerda, centro e direita tentam se viabilizar como "terceira via", entre eles **Ciro Gomes** (PDT), a senadora **Simone Tebet** (MDB) e o ex-juiz **Sérgio Moro** (Podemos).

Já o PSDB escolheu o governador de São Paulo, **João Dória**, como pré-candidato do partido à eleição.



Feliz Ano Novo

Depois de um ano de muito trabalho, a equipe da clínica **Doutores da Granja** confraternizou no final do ano no Buffet Santé.

A **Doutores da Granja** atua há mais de 15 anos na Granja Viana e tem como missão prestar serviços de qualidade com eficiência e cordialidade, valorizando a relação entre equipe e paciente.



Dra. Fernanda Erci e Dra. Luciana Bamonte



Proinvest em Festa

Em dezembro, a **Proinvest** comemorou 35 anos.

Foi uma festa maravilhosa, com premiações, troféus, alegria e muita coisa boa. Foi mais um ano de muita dedicação, trabalho e conquistas.

A **Família Proinvest** agradece a todos que colaboraram, direta ou indiretamente, para que tudo isso fosse possível.



Sua maior sabedoria, certamente, está em sua entrega em tudo o que faz, é dessas que sabe que a vida se encolhe ou se expande **de acordo com a sua coragem.**



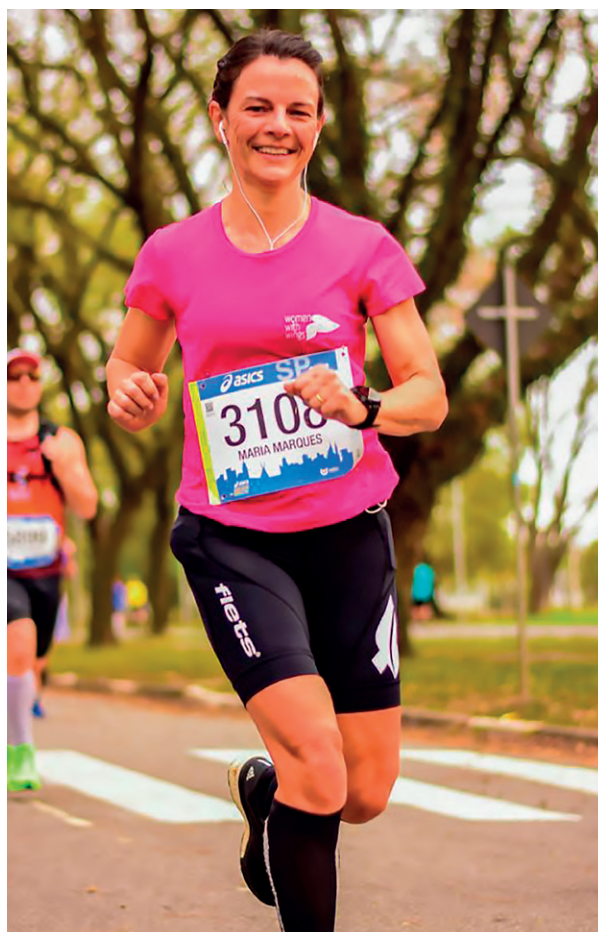
Einstein já dizia: “A vida é igual a andar de bicicleta. Para manter o equilíbrio é preciso se manter em movimento”. Ele só não ensinou como equilibrar o movimento com o trabalho, a família e aquele tempinho para nós. Mas, mulheres, sempre dão um jeito único para dar conta de tudo...

Gorete Marques é esse tipo de mulher; estudiosa e dedicada, se formou jovem pela Universidade de São Paulo e, igualmente jovem, virou promotora de justiça, daquelas cascas, sabe? E mesmo vivendo em um mundo de criminalidade, ela corre sorrindo; não porque acha fácil a modalidade, mas porque, mesmo com a vida maluca que leva, ainda acha tempo para si. Eu tenho a impressão

que seus horários livres são tão curtos que os disfruta como se fossem únicos e os entrega de corpo e alma. Gorete também é daquelas maratonistas que impõe respeito. Sim, maratonista! Aqueles loucos que correm 42km sem parar! E ela faz um pouco mais. Conseguiu um dos índices mais difíceis e disputados no circuito mundial, a respeitada maratona de Boston, e ainda no ano da mais difícil nota de corte.

Sua genialidade vai além da faculdade, dos concursos, das maratonas conquistadas. Sua maior sabedoria,

certamente, está em sua entrega em tudo o que faz, é dessas que sabe que a vida se encolhe ou se expande de acordo com a sua coragem.



Gorete Marques, 50 anos, WomenWithWings desde 2014.

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



Saúde é **TUdo**



Clínica Médica



Clínica Med Viana

“Especialidades Médicas e Exames para toda a família”

Tel.: 4777.9644 | 95136.6762
Av. das Acácias, 58 - Jd. da Glória
www.clinicamedviana.com.br

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA



DERMOVITA FÓRMULAS

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

99972-9795

em revista **TUdo**

Odontologia / Ortodontia

Resp. Téc. Dra. Ana Maria Malveiro CROSP 43325



Sorriso Da Granja
Clínica de Especialidades Odontológicas
Tel.: 11 4612 1721
www.sorrisodagranja.com.br

Prof. Dr. Ricardo Raitz CROSP 58714 (cir-dentista, mestre e doutor pela USP) e sua equipe de 6 especialistas. Tratamento INTEGRADO em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortodontia e todos os tipos de Próteses

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





Harmonia
Clínica de Manipulação e Homeopatia



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

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

*Consulte taxas de entrega



Anuncie aqui:

99972-9795

em revista **TUdo**

Anuncie aqui:

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

Cirurgia Plástica



Dr. Mauro Henrique de Sá Adami Milman
Cirurgia Plástica Estética e Reparadora
CRM 101.917

Cirurgia Estética
Cirurgia Reparadora
Cosmeatria



The Square Open Mall
Bloco F - Conjunto 111 - Rod. Raposo Tavares, Km 22, sentido interior. Granja Viana - SP

Tel.: (11) 2898-9823 | (11) 96638-8654
www.drmaurohenrique.com.br



em revista **TUdo**

99972-9795

Siga-nos nas redes

@tudoemrevista
@revistatudo2021
www.revistatudo.com.br



revistatudo.com.br



ARTEIRO GARGIULO
— ADVOGADOS —

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



HÁ MAIS DE 15 ANOS
NA GRANJA VIANA

(11) 4702-3024

advocaciaag.com.br

R. José Félix de Oliveira, 834, sala 2



Anuncie aqui:

99972-9795

em revista
TUdo



**Papelaria,
variedades
e presentes**



WhatsApp (11) 2690-2457

Estrada do Embu, 1137 - Moinho Velho - Cotia SP
(próximo ao Assaí Atacadista)

Instagram @piellepapelariaevariedades

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



em revista
TUdo

99972-9795

Siga-nos nas redes

Instagram @tudoemrevista

Facebook @revistatudo2021

www.revistatudo.com.br



revistatudo.com.br



Nossas redes sociais vêm crescendo e novos projetos surgindo !!!!! Em dezembro, além do todo conteúdo exclusivo que diariamente publicamos, fomos pioneiras na região ao criarmos as lives commerce com duas grandes marcas da região. Um sucesso que pretendemos continuar neste ano.

Se você quer ver um conteúdo dinâmico, divertido e interessante, continue seguindo nossa página @tudoemrevista, O MAIOR INSTAGRAM DE DICAS DA REGIÃO DA GRANJA VIANA! Tudo, né? Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Audiência aos domingos



A publicação sobre a discrepância na audiência aos domingos, entre Luciano Huck e Faustão foi tema em várias mídias. Fizemos uma enquete sobre a preferência do nosso público entre os apresentadores e o que não faltou, foi um debate bem interessante onde a maioria votou no Faustão como a grande personalidade das tardes de domingo.

Receitas para o Natal

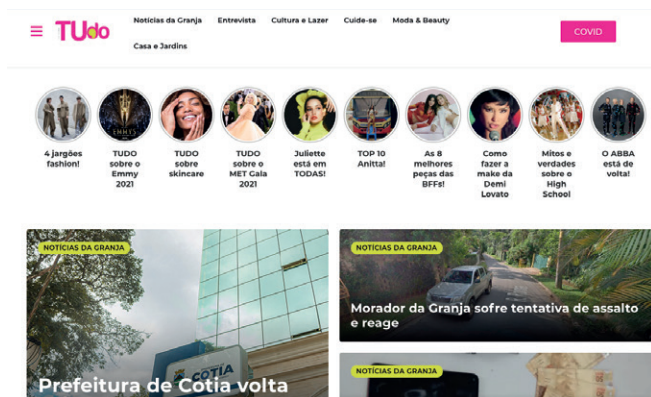


O Reels que fizemos com receitas para o Natal foi um sucesso! A influencer e chef Gabriela Serrano @gaaserrano, publicou duas receitas deliciosas com produtos do empório Ryu e da Steak Store. Confira já!

Lives commerce



Lançamos nossas lives commerce com as lojas TVZ e Track & Field. Se você perdeu, entre na nossa página e confira, pois todo conteúdo está lá prontinho para nossos seguidores.



O site da Revista TUDO continua recheado de conteúdo exclusivo! Além das notícias da região que atualizamos diariamente, nossos leitores poderão acompanhar nossos stories, entrevistas exclusivas 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

@tudoemrevista

@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br

TRANSDUSON Medicina Diagnóstica Avançada

*recebe Certificação
pela excelência no
serviço prestado*



Você tem dúvidas do melhor local para fazer exames de rotina ou específicos?

A equipe da Revista Tudo indica o melhor e mais conceituado laboratório de toda a região e que, inclusive, foi reconhecido pela maior entidade que certifica e avalia as atividades no ramo da medicina.

A **ONA** é a principal entidade de acreditação do mercado de saúde, uma vez que suas normas são específicas para as atividades de medicina. Em particular, essa opinião é corrente no ramo de Medicina Diagnóstica, que já contabilizava 22,5 mil laboratórios no Brasil em 2009, conforme o último levantamento do IBGE sobre o tema. Até agosto de 2021, contudo, apenas 157 dessas empresas haviam recebido a tão almejada certificação da ONA, o que não chega a representar 1% do setor. Por isso, a certificação da ONA obtida pela Transduson foi muito comemorada pela equipe, por parceiros e fornecedores. Ainda, pelo reconhecimento, receberam diversos cumprimentos de autoridades do município de Carapicuíba, tendo em vista que a acreditação valoriza os serviços de saúde de todo o oeste da Grande São Paulo. “Estávamos empenhados em obter o reconhecimento,

que considera não apenas os processos, mas, acima de tudo, a excelência do serviço que de fato chega ao paciente”, conta a Dra. Luciana Dias Rodrigues, sócia proprietária da Transduson

A Acreditação é um método de avaliação e certificação que busca, por meio de padrões e requisitos previamente definidos, promover a qualidade e a segurança da assistência no setor de saúde. Para ser acreditada, a organização precisa comprovadamente atender aos padrões definidos pela ONA, reconhecidos internacionalmente.

Realizado de forma voluntária e reservada, o método de avaliação para Acreditação não tem caráter fiscalizatório e constitui, essencialmente, um programa de educação continuada das organizações prestadoras de serviços de saúde, revisto periodicamente para estimular a melhoria contínua.

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



TRANSDUSON MEDICINA DIAGNÓSTICA AVANÇADA

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

DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



Premier

NATURAL

ROYAL CANIN

DURINA
PRO PLAN

ND
PRIMA

Tel.: 2690-3531

Estr. Velha de Cotia, 740

(ao lado do mercado Assaí)