TUdo em revista
134

TUdo 10 Anos

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

A Tudo comemora **10 anos de vida**

Livro remonta a história de Cotia

Drinks refrescantes para o verão

Uma diva do cinema mundial

Alice Braga

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

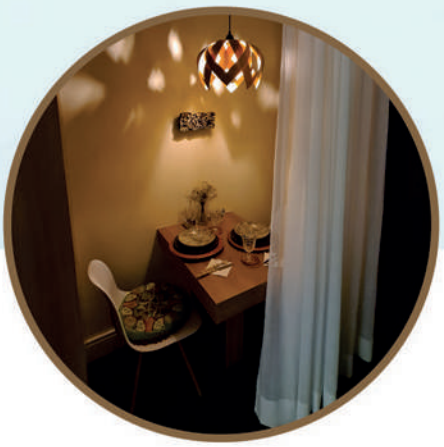
Ano 11 | Edição 134 • FEVEREIRO/22 - **Distribuição:** Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita












BUDDHA
Spa



BUDDHA Spa
Granja Viana

Buddha Spa chega na Granja Viana

Tenha uma experiência sensorial inesquecível!

Days spa - massagens relaxantes - terapias estéticas drenagem, lifting facial e spa para os pés - terapias bem-estar reflexologia, desportiva e shiatsu.

buddhaspa

www.buddhaspa.com.br

Um Oásis na sua rotina.

BEM - ESTAR | RELAX | ESTÉTICA FACIAL & CORPORAL | LINHA HOME

Shopping Granja Vianna

11 91212-4242 e 11 4612-4242

Quinta dos Lagos

LOTEAMENTO FECHADO

A NATUREZA ENVOLVE.
VOCÊ CONTEMPLA.

Imagem real do local.

LANÇAMENTO

km 28 Raposo Tavares / estrada Fernando Nobre



Perspectiva ilustrada do local.

Lotes a partir de 500 m².

Área preservada com mais de 79.009,00 m², com cursos d'água preservados que formam **4 exuberantes lagos** no coração do empreendimento.

Sistema de infraestrutura subterrânea que resulta em uma paisagem natural sem cabos e postes.

Rua Carlos Antônio Pereira de Castro, ao lado do número 1.129 - Caiapiá - Cotia/SP

Fácil acesso à Rod. Raposo Tavares e Rod. Pres. Castelo Branco


Perspectiva ilustrada do local.

HABITE SEU MUNDO COM MAIS CONFORTO E SEGURANÇA.


Perspectiva ilustrada do local.

- Sistema automatizado de controle de acesso


Perspectiva ilustrada do local.

- Piscina de raia aquecida
- Spa


Perspectiva ilustrada do local.

- Área fitness


Perspectiva ilustrada do local.

- Clubhouse

Televendas: 11 **4158-1277**

11 **94702-7973**

vendas@gpdesurb.com.br

gpdesurb.com.br

Um empreendimento:

DESENVOLVIMENTO URBANO
Viver com Qualidade
CRECI- 18.565-J

Loteamento aprovado e registrado sob o nº09 da Matrícula nº122.337 do Oficial de Registro de Imóveis da Comarca de Cotia em 12/11/2021. O referido loteamento foi aprovado pelo Certificado de Aprovação do GRAPROHAB (Grupo de Análise e Projetos Habitacionais do Governo do Estado de São Paulo) sob nº145/2021 em 01/06/2021, e pela Prefeitura de Cotia através do Alvará de Loteamento nº906/2021 expedido em 08/07/2021.

editorial

Viva a Revista Tudo!!!! Uma trajetória de 10 anos de muita história contada e com muitas ainda para compartilhar.

Esta edição é especial em vários aspectos: primeiro porque celebra uma conquista incrível de 10 anos de vida; em segundo lugar por termos nada menos que Alice Braga abrilhantando nossa capa com uma entrevista exclusiva e imperdível; e, por último, e não menos importante, é por termos enfrentado esta pandemia com saúde e chegarmos até aqui com a certeza que de que fizemos o nosso melhor.

Esta data é muito significativa, afinal, são poucas empresas que conseguiram sobreviver nos últimos dois anos neste país, porém, o mais bacana de Tudo isso, é olharmos o caminho que desenhamos desde o início. Fomos ousadas, diferentes, inovadoras e assim, mês a mês, fomos imprimindo nossa forma de fazer revista, deixando nossa marca, que hoje, tem seu reconhecimento absolutamente claro e positivo no mercado.

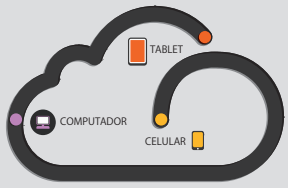
Quem disse que seria fácil? Com muita criatividade, forte empenho de toda equipe e determinação, superamos todos os obstáculos. Dizem que o brasileiro não desisti nunca, taí uma verdade absoluta! Durante o pior período da pandemia, fomos a única mídia da região a ter sua edição impressa e publicada mensalmente.

Vamos comemorar juntos! Apresentamos a todos mais uma edição linda, com pautas plurais - cuidadosamente elaboradas - com a participação de colunistas queridos e dedicados, sempre seguindo um padrão estético aprimorado, afinal isso é a Revista Tudo. É assim que entendemos o nosso trabalho, e é desta forma que seguiremos em frente.

Um agradecimento mais que merecido a todos aqueles que, de alguma maneira, nos ajudaram nesse caminho: antigos e atuais colaboradores, colunistas, toda nossa equipe, parceiros comerciais, amigos, familiares e vocês, fiéis leitores, que todo mês aguardam ansiosos por mais uma edição da revista Tudo e que nos incentivam a estarmos cada dia melhores.

Um lindo mês a todos.

Roberta Mendonça



ESPAÇO DO LEITOR

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

Sobre a capa com a atriz Andréia Horta



@vida_de_acucar
Assisti ontem, atriz surreal, linda, maravilinda e conquistadora. Obrigada por ser brasileira.

A Polêmica dos radares

@katiarcleal
Acho que a segurança da população que está constantemente ameaçada com assaltos e sequestros deveria ser prioridade. Acidentes de trânsito podem ser reduzidos com educação e punição.

(Veja mais sobre essa matéria em Região, página 42)

MOMENTO TUDO:

Nestes 10 anos de REVISTA, muita coisa legal aconteceu. Essa foto da nossa equipe com a lenda da televisão Antônio Fagundes, representa o caminho lindo que percorremos para levar o melhor conteúdo até você.



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 08
Dias e noites quentes pedem drinks refrescantes

Cuide-se 14
Psicóloga granjeira fala sobre a doença de 2022

Moda 20
Lingerie é para mostrar. Looks com peças íntimas arrasam

Capa 22
A discrição escandalosa de Alice Braga

Região 42
Tem livro sobre Cotia chegando por aí

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 - Paulo Pompéia

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



Drinks que refrescam

Bares da região ensinam coquetéis deliciosos para matar a sede



Nada melhor do que aproveitar o verão para reunir os amigos e aproveitar as tardes de sol, ou as noites mais quentes, com alguns aperitivos e drinks diferentes. Com uma coqueteleira e poucos ingredientes, é possível fazer diferentes bebidas e se refrescar durante a estação mais quente do ano. Em busca de bebidas coloridas, bonitas e com muito sabor, a equipe da Tudo percorreu bares da região para experimentar drinks alcoólicos e compartilhar suas receitas. Saúde!

Reeleitura do Mojito do Mal Me Viu "Fresh 'n' Apple"

"Um coquetel de origem cubana, refrescante, saboroso e irresistível" **Gege (Bartender do Mal Me Viu)**

Dica:
Se você não tiver uma coqueteleira em casa, poderá usar um pote de vidro com tampa como aqueles de azeitona.

Ingredientes:
· 50 ml de rum carta Blanca
· 5 a 10 folhas de hortelã
· 30ml do suco de limão siciliano
· 20 ml de xarope de maçã (pode ser substituído por suco industrializado)
· 20 de xarope de tangerina (pode ser substituído pelo suco natural da fruta)
· 40 ml de suco de abacaxi (pode ser substituído por suco industrializado)
*(**Obs:** caso use os sucos naturais das frutas, adicione uma colher de sopa ou 30 ml de xarope simples = 1 medida de água para uma de açúcar). Caso use xaropes, não é necessária a adição de açúcar).*

Modo de preparo:
Após adicionar todos os ingredientes, complete com gelo, feche e bata bem! Depois de batido, coe em um copo com gelo e finalize com um pouco de água com gás ou água tônica; para finalizar decore com um ramo de hortelã e aproveite essa delícia.

Mal me Viu Pub
Rua Ely, 38. km 25
da Raposo Tavares
@malmeviupub



Um mojito com a identidade do Mal Me Viu; o "Fresh 'n' Apple" foi criado pela bartender Gege e possui uma versão sem álcool



Inventado em 1944 por Trader Vic (Victor Bergeron), este coquetel é um grande clássico que mostra muito bem como aproveitar ao máximo os conhecimentos mixológicos sobre bebidas e manter uma receita simples e interessante.

Mai Taí do Poke & Bar

Ingredientes:
- 40 ml de rum branco
- 20 ml de rum envelhecido
- 20 ml de sumo de limão
- 15 ml de licor de laranja
- 10 ml de licor de amêndoas
- 10 ml xarope simples

Modo de preparo:
Bater todos os ingredientes em uma coqueteleira e fazer a dupla coagem em um long drink com gelo. Decorar com cereja e hortelã.

Poke & Bar
Rua Adolfo Eugênio Barsotine, 176, Cotia
@pokeebar



Aperol foi originalmente criado na cidade de Pádua, na Itália, em 1919. O drink dos irmãos Barbieri, Luigi e Silvio é rico na complexidade do sabor, combinando uma variedade de ervas e o cítrico da laranja - receita original desde o seu lançamento, há mais de um século

Dica da Tudo

Como preparar o Aperol Spritz perfeito



Copo: Taça Vinho
Ingredientes:
- Muuuito gelo
- Meia taça de espumante *Saint Tropez Brut da Vinícola Goes*
- Meia taça de Aperol
- Splash de água com gás
- Uma rodela de laranja

Modo de preparo:
Quanto mais gelo, melhor. Em seguida e para preservar as bolas e a refrescância do drink, despeje cuidadosamente o espumante tipo Brut e depois o Aperol. Para finalizar o Aperol Spritz perfeito, adicione um pouquinho (splash) de água com gás e uma fatia de laranja.

Guarnição: 1 fatia de laranja

Tradição, Qualidade e Inovação
PERTINHO DE VOCÊ!

VINÍCOLA GÓES
1938

Shopping Granja Vianna
(11) 99934-0897

@vinicolagoes.sgv

COMENTE COM OS VENDEDORES DA LOJA QUE VIU ESTE ANÚNCIO E GANHE 10% DE DESCONTO.

Com uma coqueteleira e poucos ingredientes, é possível fazer diferentes bebidas e se refrescar durante a estação mais quente do ano.

Gin Tônica de Frutas Amarelas do Bar do Alemão

Ingredientes:
· 1 fatia de limão siciliano
· 1 fatia de laranja
· 1 fatia de abacaxi
· 1 colher de sopa de polpa de maracujá sem semente
· Cubos de gelo
· 50 ml de gim
· 100 ml de tônica
· Zimbro
· 2 folhas de abacaxi (guarnição)

Modo de preparo:
Misturar todos os ingredientes em uma taça baloada e mexer com uma colher bailarina. Para finalizar, decorar com partes da coroa do abacaxi.

Bar do Alemão Granja Viana
The Square Open Mall - Km 22 da Raposo
@bardoalemaogranja



The Bull Malte Scotch do The Bull Pub

Ingredientes:
· 50 ml de Black Label
· 20 ml de insumo de limão
· 40 ml da cerveja Paulaner Bock

Modo de preparo:
Na coqueteleira, adicione os ingredientes e bastante gelo. Mexa bem.
Coloque a bebida em um copo de drink com uma pedra de gelo quadrado. O copo foi decorado com uma tira de bacon.

"É uma cerveja maltada com notas de caramelo que vai harmonizar com as notas de baunilha uísque". **Geraldo Sol**, barman

The Bull Pub
Rua José Félix de Oliveira, 860
Granja Viana
@thebullpubgv









O GRAVE PROBLEMA DO ABANDONO DE ANIMAIS

No Brasil não há muitas pesquisas na área e os dados que temos são geralmente das ONGs e protetores que conhecemos. Nos EUA, normalmente, o abandono é realizado de maneira escondida, largando cães e gatos em espaços públicos.

Aqui na Granja Viana temos estradinhas e espaços com muito mato onde pessoas vêm abandonar seus animais, inclusive de raça. Há vários grupos no facebook que as pessoas comunicam animais perdidos mas, comumente, ninguém aparece.

As principais causas para o abandono dos pets são problemas comportamentais (47%) e mudanças no espaço ou na rotina (30%).

A ocorrência da pandemia aumentou demais esses números; muitos estão deixando seus pets por questões de mudanças de casa, de cidades, divórcios, perda de emprego e, principalmente, por questões econômicas, o que não justifica a irresponsabilidade do abandono em nenhuma das hipóteses. O tutor, nesses casos, deve buscar ajuda com adoção.

Deixar os pets, antes domesticados, nas ruas gera extremo sofrimento, que afeta a saúde e o bem-estar do animal, além de deixá-los sujeitos a maus-tratos, atropelamentos e doenças, diminuindo sua expectativa de vida. A vida nas ruas é uma vida de total desamparo, fome, sede, estresse, medo e angústia e isso faz com que a imunidade destes animais caia e aumente o risco de contraírem zoonoses. Animais também sofrem de depressão, inclusive.

Antes de comprar ou adotar, conhecer os comportamentos inerentes da raça são fundamentais, pois a empolgação de ter um pet dura um mês, mas a vida do animalzinho dura em média uns 15 anos. É preciso ser responsável.

Nunca dê animais de presente surpresa. Ter um animal é uma decisão séria.

E lembre-se: até os dois anos um filhote geralmente tem problemas de comportamento, rói coisas, faz xixi em lugar errado; você precisa adestrá-lo. Na internet inclusive, tem canais gratuitos que dão dicas gratuitas. Em nossa região temos excelentes adestradores. Pergunte ao seu veterinário.

Há também abrigos onde você pode deixar seu animal e pagar por mês.

Ademais, o excesso de animais abandonados nas ruas também é um problema de saúde pública e todos nós temos nossa parcela de responsabilidade. O abandono de animais é crime, previsto na Lei de Crimes Ambientais (Lei Federal n° 9.605 de 1998).
DENUNCIE ABANDONO E MAUS TRATOS DE ANIMAIS.

Família Pet
CLÍNICA VETERINÁRIA

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**



Rio Branco expande educação internacional, do Infantil ao High School

Em parceria com instituições do Reino Unido e Canadá, valorizando a formação plurilíngue e multicultural





A partir de 2022, o Colégio Rio Branco passa a oferecer o novo **Programa Internacional Rio Branco**, da Educação Infantil ao Ensino Médio, ampliando a carga horária de inglês, com a integração dos currículos brasileiro e internacional.

De acordo com Paola Salimen, uma das coordenadoras de língua inglesa da escola, a proposta responde a uma demanda crescente das famílias, não se limitando ao inglês. *"Por meio do aprendizado de diversos idiomas, amplia-se o desenvolvimento de aprendizagens necessárias à formação do cidadão global. Pensando em nosso lugar na América Latina, é estratégico investir na formação plurilíngue"*.

Para isso, o modelo de ensino de idiomas inclui, além do português, o inglês, o espanhol e a língua brasileira de sinais (Libras), reforçando a visão pedagógica de integrar à matriz brasileira a perspectiva intercultural.

Parcerias

O programa da Educação Infantil e do Ensino Fundamental conta com a parceria da organização britânica *Fieldwork Education*. Para o Ensino Médio, a escola apresenta o programa de dupla certificação com o *Global High School* em parceria com a *Rosedale Academy*, da região de Ontário, Canadá, cujo diploma, o *Ontario Secondary School Diploma*, é reconhecido por grandes universidades internacionais.

Para todos os programas, além do período regular, há o período complementar, optativo, com Integral, *Middle School, High School* e Eletivas.







Novo Ensino Médio

Por determinação do Ministério da Educação, a partir de 2022, todas as escolas do país devem dar início ao Novo Ensino Médio, que apresenta um currículo mais flexível, dando aos jovens, oportunidades de integrar itinerários formativos a partir de seus interesses. O Programa Internacional Rio Branco estará inserido dentro dessa proposta, com o currículo brasileiro integrado ao currículo internacional.

Aprimoramento

Para implementar as novas práticas, além das propostas já ofertadas para as equipes, a escola vem investindo na formação de educadores com os parceiros internacionais.

Quanto ao modelo curricular, a coordenadora reforça: "*somos uma escola brasileira, com carga horária estendida em língua adicional, com um programa internacional. Manteremos, sempre, nossa identidade e nosso projeto pedagógico, proporcionando uma formação que valoriza diferentes culturas*".



RIOBRANCO | Colégio

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

síndrome de BURNOUT a doença de 2022





Nunca se falou tanto em saúde mental como nos últimos anos. E o tema deve continuar ganhando ainda mais visibilidade. Um dos transtornos psíquicos que tem recebido destaque nas reuniões de empresas e escolas é a Síndrome de Burnout, que tem suas raízes justamente na relação do indivíduo com seu ambiente de trabalho. Justamente por detectar um alto número de pessoas sofrendo com a doença, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu uma nova classificação para a Burnout. A CID 11, que entrou em vigor em 1º de janeiro de 2022, reconhecendo a doença como um fenômeno ocupacional, ligado ao trabalho, aumentando a responsabilidade direta e indireta das empresas com relação à saúde de seus colaboradores.

As doenças ligadas ao comportamento rotineiro do ser humano vêm sido reconhecidas a cada dia e isso é uma vitória. Durante a pandemia, 78% dos profissionais de Saúde Mental foram acometidos pela Síndrome de Burnout.

"Isso aconteceu por motivos óbvios e procedentes da pandemia: excesso de trabalho (sem limites, trabalhando muitas horas por dia); como é uma doença nova, são fatos desconhecidos, sintomas desconhecidos... então, é uma corrida contra a morte em favor



da vida", explicou a psicóloga Patrícia Morello que vem atendendo cada vez mais pessoas que sofrem com o transtorno. "Percebi no meu consultório um aumento enorme de pessoas demasiadamente cansadas e irritadas. A pessoa está doente e coloca a culpa do que ela está passando em outras situações como no casamento, por exemplo", afirma.

SÍNDROME DE BURNOUT

É um transtorno psíquico com contexto exclusivamente laboral, ou seja, a causa do estresse é a relação com o trabalho. Os sintomas passam a interferir em todas as áreas da nossa vida. É como uma sensação de cansaço extremo, falta de energia e motivação para realizar tarefas diárias. Os sintomas se confundem com doenças como ansiedade e depressão.



"A Síndrome de Burnout é uma falta de limite entre a vida profissional e do descanso necessário para o corpo, para a cabeça, para que nós, quanto indivíduo, possamos prosseguir com uma saúde mental equilibrada" Psicóloga Clínica **Patrícia Morello**



VALENTINE'S WEEK *acredite no amor*

Venha com seu amor aproveitar uma programação superespecial na Varanda do Granja!

Música ao vivo com Elias Lima
10 e 11/02 - 19h às 22h30
12 e 13/02 - 16h às 22h30

Transmissão do Super Bowl - 13/02
atendimento do Applebees com
50% de desconto*
***consulte mais informações**

E MAIS:
Descontos de até 50% em diversas lojas e restaurantes e tapume de post-its para declarar seu amor!

7 a 14/02

CONFIRA NOSSA PROGRAMAÇÃO NAS REDES SOCIAS
@granjavianna ShoppGranjaVianna

SHOPPING GRANJA VIANNA

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feito após análise clínica do paciente. Os profissionais mais indicados são psiquiatras e psicólogos, que conforme cada caso, orientam o melhor tratamento.

CAUSAS DO BURNOUT

- Não respeitar horários de entrada e saída do trabalho;
- Isolamento e falta de integração entre os membros da equipe;
- Prazos de entrega que não são factíveis;
- Chefes abusivos;
- Aumento da carga de trabalho sem recompensas claras;
- Insegurança quanto a estabilidade no emprego;
- Falta de clareza sobre os objetivos da equipe e empresa.

SINTOMAS

- Dores de cabeça e musculares
- Cansaço excessivo
- Insônia
- Dificuldade para se concentrar
- Negatividade constante
- Irritação
- Problemas gastrointestinais
- Pressão alta.

CICLO DA BURNOUT

Hiperprodutividade - Agressividade - Exaustão



FAMOSOS QUE TIVERAM SÍNDROME DE BURNOUT

"Tive uma síndrome de Burnout e isso levou a uma depressão com síndrome do pânico. Gravar novela é uma coisa que eu faria 300 mil vezes, continuaria fazendo. Mas os shows aos fins de semana pesam muito, então comecei a sentir essas coisas (Burnout e síndrome do pânico)" - **Lucas Lucco** - cantor

Eu tomava remédios para dormir e acordar. Usei anfetaminas, floral, indutor de sono. Tudo" - **Izabella Camargo** - jornalista

Em 2011, no documentário 'Road To Talk That Talk', a cantora **Rihanna** admitiu ter tido um colapso, quando terminou o álbum 'Talk Talk Talk'. Ela revelou que chorou compulsivamente por 10 minutos e que não conseguia nem dormir no hospital quando foi internada por exaustão porque sua rotina tinha sido muito frenética.

Em 2019, diagnosticada com síndrome de Burnout, a cantora **Anitta** se afastou das redes sociais. Seguida, só no Instagram, por mais de 40 milhões de pessoas, a artista pediu um tempo para cuidar da saúde e recebeu apoio dos fãs.



LUCAS LUCCO

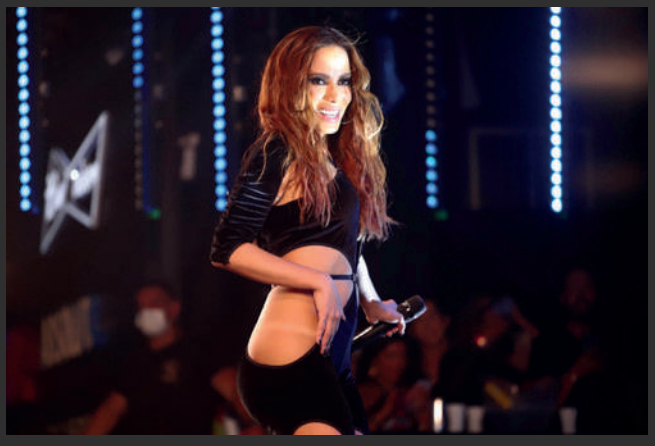
IZABELLA CAMARGO





RIHANNA

ANITTA



DICAS DA PSICÓLOGA PATRÍCIA MORELLO:

- Pratique atividade física;
- Tenha uma boa alimentação;
- Tente não se isolar e busque pessoas que te agradem e respeitem seu momento;
- Não abra mão do convívio familiar desde que ele seja nutritivo e saudável.

Colaborou com a matéria a psicóloga Clínica Patrícia Morello que atende na Clínica Doutores da Granja
Tels.: 4777-9333 / 4702-0626
*@doutoresdagranja_*

ROTA 47
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

BELEZAS MILAGROSAS



Na deslumbrante Praia da Laje, Patacho



À sombra do coqueiro na Pousada Boutique Aldeia Beijupirá, Patacho

Não à toa, a região é conhecida como "Rota dos Milagres", afinal, tudo ali existente resplandece com energia, beleza, alto astral e simplicidade.

Com mais de 20 km de litoral, a Rota dos Milagres - o trecho do litoral alagoano formado por Barra do Camaragibe, São Miguel dos Milagres e Porto de Pedras - é o destino ideal para quem deseja relaxar e vivenciar belezas infinitas. Um roteiro perfeito para fugir do turismo de massa com suas longas praias e muito Agreste.

A tonalidade do mar que banha a região é mais do que poética e seus diversos verdes deixam todos extasiados.

Os mangues no encontro do rio com o mar sempre são especiais pois, existe ali, uma diversidade alucinante de animais e de plantas. O mangue é riquíssimo em árvores, muitas subaquáticas. De lá também são retirados os mini caranguejos conhecidos como Aratu. O Aratu possui carne saborosa, macia e rica em proteínas e pratos diversos são preparados com essa iguaria.

Na verdade temos muitos lugares que preparam o Aratu e cada chef com seu olhar e sabor específico.

A jaca presente em todo o Nordeste brasileiro ganha hoje espaço na gastronomia, principalmente nos pratos vegetarianos, onde guloseimas maravilhosas feitas com a fruta substituindo peixes e carnes arrasam em todos os sentidos.

Muitas pousadas são “pé na areia” e acordar diante dessa maravilha recompõe nosso organismo e nossa mente com o melhor dos combustíveis: a paz.

O número de restaurantes de rua ainda é pequeno, sendo assim, há diversas opções de alimentação nas pousadas. A comida é muito especial e alguns desses locais são inesquecíveis como o Villa Milagres, a Peixada da Marinete e o No Quintal.

Chefs reconhecidos em Maceió e Recife assinam cardápios autorais nessas mesmas pousadas hypes. Hospedei-me com os meus na Pousada "Aldeia Beijupirá", um espaço de aconchego e afagos dentro de um apaixonante jardim encantado. Quem não deseja isso para as próprias férias? Todo mundo quer voltar e tornam-se clientes fixos, afinal, não é em qualquer lugar que encontramos alta



Casquinha de jaca no Villa Milagres, Milagres



Fritada de aratu da Marinete, Porto de Pedras



Marcelo, Manoel e Eduardo na Casa Brasileira, Hotel Boutique exclusivo

qualidade de serviços prestados com verdades inseridas, o que traduz muito o "Life Style" local com seus lindos hábitos.
Outras pousadas lindas e com notas altíssimas dadas por seus hóspedes arrasam como a Pedras do Patacho, a recém-inaugurada Casa Brasil, a charmosa Haya, entre muitas outras.
Uma viagem que todos, absolutamente todos, deveriam realizar e viver.
Um sonho ensolarado.
Certeza de que amarão tanto que classificarão entre os "Top Five" de seus vidas!

Bora Garimpar

MARCELO SAMPAIO
GARIMPANDO.LIFE®
55 11 4617.3434 ou 99979.1784

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

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

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

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

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



Clínica
J.Melo & Mônica Alkmin



Quiropraxia
Medicina
Oriental

Alinhamento Postural
Dores e Inflamações
Articulações
Artrite / Artrose
Bico de Papagaio
Cervical
Ciático
Fibromialgia
Hérnia de Disco
Lombalgia

MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA EM SAÚDE E BEM ESTAR

Tricologia
Terapia
Capilar

Diagnóstico de Distúrbios
Couro Cabeludo e Cabelos
Análise por Vídeo Microscopia
Microscopia com Luz Polarizada
Tratamentos
Alopecias / Quedas de Cabelo
Caspas / Oleosidade Excessiva
Dermatite Seborreica
Foliculite / Psoríase
Corte Químico
Cabelos Ralos e Finos

NOVIDADES
Exame de Bioressonância Magnética Quântica Check-up Saúde Preventiva (40 laudos).

Exame Capilar de Microscopia Luz Polarizada com laudo técnico.

Rua José Félix de Oliveira, 2060 - Granja Viana - Cotia - SP

(11) 9 7217- 8181
www.quiropraxiajmelo.com.br
@jmelo_terapeutaquiropraxista

(11) 9 4309-3390
www.monicaalkmin.com.br
@monicaalkmin_terapiacapilar





celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Lingeries em alta!

É A MODA UNDERWEAR PRONTA PARA SER VISTA E ADMIRADA

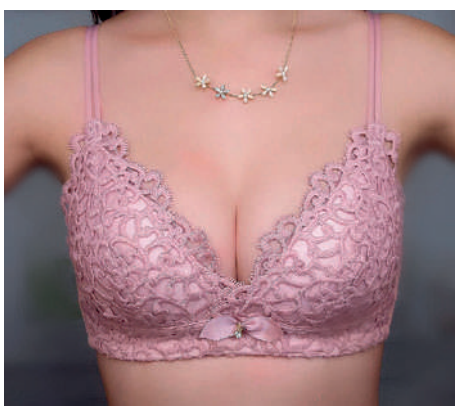
Valorizadas na moda, as lingeries deixaram de ser peças de baixo e passaram a compor o look total, principalmente com croppeds, sutiãs com straps e bodies. Esta tendência se torna ainda mais marcante com tecidos tecnologicamente desenvolvidos, estampas inusitadas e cores especiais que se adequam às mais diversas ocasiões.

Atitude, ousadia e transparência. Versátil, a moda underwear une novas texturas, cores vibrantes e luxo em peças diferenciadas que podem ser usadas no seu dia a dia ou naquele momento pra lá de especial. Se o seu objetivo é explorar a sensualidade, aposte no tule, principalmente em peças de cores escuras que deixam o seu corpo mais charmoso e romanticamente sedutor.

Conforto virou commodity. A pandemia passou a ser a maior propulsora de mudanças nos últimos anos, proporcionando a alteração de muitos hábitos e preferências, inclusive na moda. O estilo comfy veio pra ficar, fazendo com que as lingeries confortáveis se tornassem itens imprescindíveis para toda a mulher.

Um dos modelos de destaque é o sutiã bralette. Confortável, sem amarrações, bojos e arames, valoriza o corpo enquanto garante o bem-estar. Os bodies e sutiãs balconet também estão em alta conferindo praticidade e elegância à peça íntima.

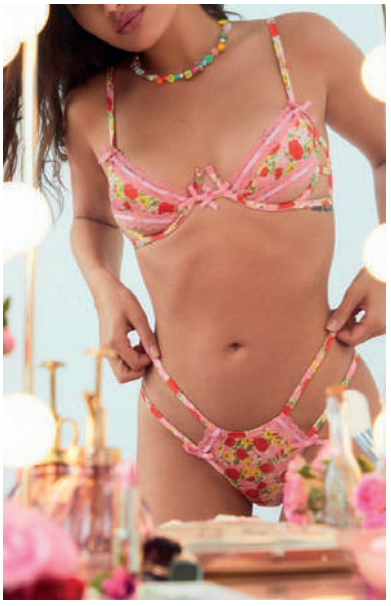
















Nem tudo é branco, preto ou nude.

As cores ressurgem nas lingeries trazendo a sensação de alegria e vitalidade após tempos sombrios marcados pelo coronavírus. O neo mint, os tons de lavanda, o amarelo, o rosa e o azul fluor aparecem para colorir não somente as peças de underwear como também os biquínis e maiôs, indicando uma nova e colorida normalidade.

O luxo nos detalhes.

As lingeries de luxo confeccionadas com tecidos nobres como a renda, o tule, o cirrê ou o lurex, vêm acompanhadas com o brilho de cristais swarovski e até mesmo pedras semipreciosas, proporcionando muito glamour e sofisticação. Outro exemplo é o uso de joias e detalhes em materiais diferentes como o metal. Peças com joias podem ser usadas tanto para ocasiões especiais quanto casuais. Só depende de você!

Lingerie plus size. Se estamos falando em atitude, valorização e empoderamento feminino, temos que falar em diversidade. A moda tem se adequado a diferentes corpos nos últimos anos e a lingerie plus size merece todo o seu destaque no mundo da moda. O sutiã com decote rendado é uma perfeita opção para a composição de looks plus size. Lindo e romântico, é superconfortável e acomoda muito bem os seios avantajados. Peças com alças largas e laterais reforçadas são perfeitas para evitar dores nas costas e machucados nos ombros. Quem tem seios fartos sabe que o sutiã correto faz toda a diferença.

Agora que você já sabe que os sutiãs e calcinhas saíram definitivamente do armário para ganhar destaque no universo fashion, chegou a hora de ousar. Explore toda a sua elegância e sensualidade. Deseje-se! Como diz Ru Paul: "se você não consegue amar a si mesma, como poderá amar outra pessoa?"

Alice Braga

INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL
ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI



***Foto**: Paulo Pompéia*

Dona de uma risada alta, dona de si

Alice Braga, 38, seguindo os passos da tia, Sonia Braga, há anos luta pelo protagonismo feminino na dramaturgia nacional e internacional.

Paulistana, é estrela desde a barriga e nasceu em berço que brilha: é filha da atriz Ana Braga com o jornalista Ninho Moraes e sua irmã, Rita, é produtora de cinema. Mas foi Sonia uma das responsáveis por abrir portas na indústria cinematográfica estrangeira.

O primeiro trabalho de Alice Braga como atriz foi no curta-metragem "Trampolim", em 1998. O papel seguinte foi no filme "Cidade de Deus" (2002), um sucesso de bilheteria que impulsionou a sua carreira - na época, a atriz ainda estava no último ano do Ensino Médio.

Ah, peraí! Na verdade, a história é outra: ela iniciou a carreira de atriz aos oito anos de idade, protagonizando um comercial de iogurte.

Quem diria que anos depois estaria interpretando ao lado de Will Smith em "Eu Sou a Lenda" ou com Matt Damon no longa "Elysium".

A paixão pelo cinema, fez Alice recusar alguns trabalhos em minisséries e telenovelas nacionais como "Belíssima", "Amazônia" e "JK". No entanto, brilhou em "Carandiru - Outras Histórias" e "As Brasileiras".

Com a vida pessoal reservada, restringe seus quase 900 mil seguidores a mergulhar em seu universo profissional com uma pitada de seu posicionamento político.

Extremamente perfeccionista em relação ao seu trabalho, a atriz confessou em diversas entrevistas que odeia se assistir, pois tem vontade de refazer muitas cenas.



Imagem: *TV Globo - Altas Horas*

Outros trabalhos marcaram o currículo da atriz, como, por exemplo, "Cidade Baixa" - pelo qual levou os prêmios de melhor atriz no Festival de Veneza e no Festival do Rio -, "Só Deus Sabe", "Cheiro do Ralo", "A Via Láctea", "Eu Sou A Lenda", "Cinturão Vermelho", "Ensaio Sobre A Cegueira", "Território Restrito", "Os Coletores", "Mate-me Mais Uma Vez", "Predadores", "Os Amigos", "Latitudes", "Muitos Homens Num Só", "Cabeça A Prêmio", "Na Estrada", "O Ritual", "Entre Idas e Vindas", "A Rainha do Sul", entre outros

Atualmente, ela dá vida à estudante de medicina brasiliense Mônica - no filme Eduardo & Mônica, personagem criada pelo cantor Renato Russo. "O nosso rock tem uma força que reflete em gerações falando com outras gerações", afirma.

Apesar das características cantadas pela banda Legião Urbana, Alice e Gabriel Leone (que interpreta Eduardo) criaram a espinha dorsal dos personagens, remontando não só uma história de amor, mas dando vida real a dois jovens apaixonados. "Ele a faz crescer. Aquele menino transforma ela num lugar muito diferente, mais do que ela transforma ele. A vida é sobre isso, a gente aprende com o diferente", comenta. Que delícia de entrevista. Boa leitura!

Vamos começar falando do filme 'Eduardo & Mônica' nos cinemas brasileiros. Como foi pra você fazer esse personagem que marcou a juventude de tantos brasileiros?

O René (Sampaio – Diretor) me tirou de uma zona de conforto que eu amei, porque venho de projetos como 'A Rainha do Sul' - que, de um modo geral, as personagens são mais densas e dramáticas. Eu, Alice, dou risada alta, sou muito solar, e o René buscava isso; foi um processo muito interessante de achar dentro da Mônica um lado meu; as diferenças que eu tenho com ela são a complexidade daquele momento, vivendo naquela Brasília de 1986, de uma garota que quer viver o mundo e isso é muito diferente de mim que viaja bastante. Foi um processo delicioso me reconhecer na Mônica, saber quem é essa mulher, entender essas diferenças e viver por elas.

"Essa foi a primeira sensação: frio na barriga" Alice sobre quando recebeu convite para interpretar a Mônica


Divulgação


Frame






Frame


Janine Moraes


Divulgação

Imagem: *Divulgação Rede Globo*



Nós temos observado o comportamento das mulheres no cinema, a maneira como o protagonismo tem crescido na questão da representatividade. O que você pensa a respeito deste assunto?
Eu tenho buscado essa discussão sobre o protagonismo feminino, de como a gente dá mais espaço e chance para escritoras feministas, diretoras mulheres; eu também acho lindo, por exemplo, quando tem um personagem masculino que tem a oportunidade de ser mais sensível. Por que, normalmente, essa é uma característica de um personagem feminino num filme? A relação entre pai e filho é tão especial, mágica e, às vezes, a gente não expõe. Nós somos todos seres humanos! Nós temos que interpretar seres humanos e suas histórias; não necessariamente o gênero, mas quem eles são. Essa discussão sobre o protagonismo feminino existe e somos felizes em contar histórias de pessoas.



Mariana Viana

Você vem de uma leva de filmes de ação, com armas, gente morrendo, desgraça em massa (risos). Em que momento você percebeu que precisava se envolver com outros projetos?
Na verdade, nunca foi muito calculado. Nunca pensei: eu vou fazer esse filme porque vai me dar isso ou aquilo. Nunca pensei muito em carreira. Eu sempre pensei nas portas que foram se abrindo e nos desejos das coisas que eu queria fazer, o que resultou em vários filmes de ação. Eu não quero fazer só um tipo de filme; é uma busca como atriz de ir atrás de desafios, novos caminhos e me divertir. Eu acho muito legal quando a gente consegue fazer um trabalho que estamos a fim de fazer.

A Mônica de 'Eduardo & Mônica' é uma personagem clássica que está na memória do povo brasileiro; qual foi sua reação quando recebeu o convite para interpretá-la?
Eu fiquei com frio na barriga, porque quando eu conversei com o René e a Bianca (de Felippes – Produtora) essa foi a primeira sensação: frio na barriga! Essa canção é uma referência pra muita gente, goste ou não da 'Legião', goste ou não da música; todo mundo sabe como a letra começa, todo mundo já dançou em alguma festa, faz parte da cultura pop brasileira, todo mundo já imaginou quem é essa Mônica e esse Eduardo, todo mundo já fez alguns clipes brincando na internet e deram vida a esses personagens. É o mesmo desafio de quando você adapta um livro para o cinema. Essa "música" foi um desafio lindo de interpretar, uma grande honra também; como o Gabi (Gabriel Leone – ator) disse, a Mônica é um pouco do Renato (Russo), assim como o Eduardo também é um pouco do Renato, então, é também fazer uma homenagem a um grande poeta brasileiro que eu admiro muito. Mais do que tudo, dá um frio na barriga. A 'Legião' é uma banda incrível para a nossa história.

No filme, tem uma cena muito clara sobre ditadura e comunismo, qual a sua visão crítica sobre este assunto, especialmente diante do governo atual que nós temos?
Em relação à ditadura militar, infelizmente, a história se repete e não só no Brasil, mas no mundo.

Nós estamos vendo repetições de histórias que já aconteceram e, infelizmente, voltaram a acontecer e não estamos dando a devida atenção a isso. Os extremos sempre levam à catástrofe e destruição. Essa cena específica do filme, nós filmamos em 2018, até então o Bolsonaro não existia ainda, quer dizer, existia, mas ele não era o nosso presidente. É muito interessante as pessoas assistirem esse filme agora com seus filhos, com seus netos e verem - pelo menos pela ótica da Mônica - que, infelizmente, esse governo é mentiroso, porque a ditadura militar não foi uma revolução; muitas pessoas morreram e nós não podemos apagar isso da nossa história. Esse filme traz de maneira leve e sútil que é importante a gente ter a aceitação do outro, falar sobre o outro, ter o amor mais do que tudo e olhar o diferente.

Se tem uma coisa que o filme faz bem é resgatar algumas músicas dos anos 80, mas de que maneira a trilha influenciou na criação da personagem?
Eu era muito fã da 'Legião'; pra mim sempre foi a banda referência de rock; as músicas são impressionantes, mas a música que eu mais ouvi da Mônica, que não foi 'Eduardo & Mônica', foi 'Perfeição'; pra mim era um drive muito forte e essa música me tocou muito. Tristemente é uma letra que fala muito sobre o Brasil nos dias de hoje, como tantas outras letras da 'Legião'. O nosso rock tem uma força que reflete em gerações falando com outras gerações, que pode inspirar de um lado mais profundo.

No filme é nítido a simplicidade e o companheirismo entre você e o Gabriel (Leone); de que maneira vocês construíram essa relação em cena?
Foi muito engraçado porque eu e o Gabriel entramos nessa história de forma muito louca; cada um tem a sua própria vida; eles me chamaram pra fazer o filme, demoramos, tivemos problemas de licenciamento, o filme atrasou, eu não podia fazer. O Gabi fez o teste, voltou anos depois pra fazer o teste novamente, fizemos o teste juntos, ficou incrível, eu quase saí do filme por causa de datas e o Gabi também. Eu acho que era meio que o destino fazermos juntos. Nesse tempo eu fiquei admirando muito o Gabriel e o ator que ele estava se transformando, os projetos que ele estava fazendo e quando rolou, eu estava muito feliz de trabalhar com ele. Eu estava muito inspirada em conhecê-lo. Se a gente não tivesse entendimento como parceiros criativos, sobre eu entender quem é o Eduardo e ele entender quem é a Mônica e criar os personagens juntos, ia ser impossível existir o filme. Eu perguntava muita coisa pro Gabi e percebi o ator criativo que ele é e o parceiro de cena que ele poderia ser; eu queria muito que ele alimentasse a minha Mônica; muito dela que nós vemos no filme se formou porque ele me ajudou nesse processo, a partir de quem era o Eduardo. Nós ficamos muito nesse jogo criativo e de inspiração para criar esses personagens juntos. Foi muito legal porque as diferenças que nós fomos criando foram na base de amor, da Alice pelo Gabriel, do Gabriel mais ou menos por mim (risos).

Você comentou sobre sair da zona de conforto; quais foram os principais desafios que você encarou para viver a Mônica e o que de fato você achou mais bonito no filme?
Havia as características do Renato que ele colocou na música, mas precisávamos criar a espinha dorsal dos personagens; são coisas que você vê num contexto familiar, no universo. Fomos tentando criar seres humanos. Obviamente, quando você escuta a música talvez não imaginaria que a Mônica fosse roqueira; tudo bem ela andar de moto, mas isso não quer dizer que ela é roqueira, tudo bem que tem Bauhaus e tal, mas especificamente qualidades e características tivemos que criar para se tornar um ser crível. O mais lindo do filme é que conseguimos transmitir que ele a faz crescer, e ela é mais velha do que ele (...) Nós temos que aprender com o outro; Aquele menino transforma ela num lugar muito diferente, mais do que ela transforma ele. A vida é sobre isso, a gente aprende com o diferente. Uma pessoa que cursa medicina e gosta de arte tem um conflito muito imediato, porque são duas coisas muito diferentes. O filme tem essa qualidade porque são duas coisas muito diferentes; é um filme feito em equipe, que é a mesma do 'Faroeste Caboclo', ficamos encantados com a dedicação e o amor da equipe. Foi um divisor de águas pra mim.



A estreia internacional aconteceu em 2006 em "12 Horas até o Amanhecer", e no ano seguinte atuou ao lado de Will Smith em "Eu Sou a Lenda".

Foto: Paulo Pompéia

Revista Tudo PRA TODO MUNDO

Há uma década entrando na casa de vocês e levando o que há de melhor em nós!

Neste ano em que celebramos o 10º aniversário da Tudo, decidimos selecionar imagens, ideias, trechos de entrevistas, reportagens e personagens que, ao longo dessa década, traduziram com graça nossos temas de interesse e ajudaram a clarear o olhar da revista para o mundo.

Alguns são os pilares que fundamentam nosso projeto editorial: Gastronomia, Cuide-se, Comportamento, Educação, Moda, Garimpando, Lifestyle, Entrevista, Região e Cultura.
Sempre é bom fazer um mergulho em nossa história.













Anos



Roberta Smilari (*Publisher da Revista Tudo*)

EU FUI CAPA DA TUDO

"O que existe é boa ou má comunicação. As ferramentas são apenas ajudantes desse negócio. Sem grandes ideias tudo isso não significa absolutamente nada". **WASHINGTON OLIVETTO** *para a Revista Tudo*







Daniela Siedel *(Executiva de Contas)*, **Victor Oliva** e **Roberta Smilari** *(Publisher da Revista Tudo)*

"Tem gente que tem dinheiro, faz todas as plásticas do mundo, mas já não tem mais brilho nos olhos". **FERNANDO TORQUATTO** *para a Revista Tudo*



"Olha, uma coisa que eu tenho feito desde que voltei para o Brasil é dizer: não existe guru aqui, eu não sou a mestra das mestras". **MONJA COEN**





Roberta *com* Adriane Galisteu



Roberta *com* **Felipe Becari**

"Toda mulher é feminista. Se você acha que mulher deve ganhar a mesma coisa que homem, que homem deve dividir as tarefas domésticas e os cuidados com os filhos, então, você é feminista". **ASTRID FONTENELLE**



ATRAVESSANDO O OCEANO

Andy Serkis, que deu vida a criaturas populares do cinema como 'King Kong', é a estrela do filme Planeta dos Macacos e foi entrevistado pela Revista Tudo.









Mariana Marçal (Editora da Revista Tudo), Joseval Peixoto e Roberta Smilari



GISELE BÜNDCHEN

foi nossa um dia. Ela estampou uma das mais lindas capas da Tudo. Empresária e ativista ambiental brasileira, é considerada uma das modelos mais bem sucedidas do mundo da moda.



A TUDO ESTEVE AO SEU LADO QUANDO O PLANETA PAROU!



Quando quase todo o mundo estava em lockdown, a equipe da Tudo se debruçou em pesquisas, leituras e entrevistas em busca de informações para nossos leitores! Educação, Economia, Saúde! Mergulhamos nas mudanças que todas as áreas da nossa vida passaram e, mesmo isolados, seguimos firmes em nosso propósito.

Em todas as edições, levamos informações e dados relevantes sobre a doença e o momento difícil que todos atravessamos.

Parceiros de HISTÓRIA



"Ao longo destes 10 anos, a Revista TUdo tem contribuído significativamente em nossa jornada profissional. Divulgando nossos serviços com muito profissionalismo e qualidade. A Direção de Roberta Smilari faz toda a diferença nos resultados alcançados através deste veículo. Somos gratos pela parceria e desejamos que este sucesso perdure por longa data".
Clínica J.Melo e Mônica Alkmin Quiropraxia e Medicina Oriental / Tricologia e Terapia Capilar



"A Revista Tudo é entretenimento em suas mãos, com matérias de capa antenadas e conteúdo variado, onde sempre encontramos algo interessante para ler".
Jeimison Silva - Colégio Rio Branco



"Na minha lista de leituras não falta espaço para a Revista Tudo. Suas matérias são escritas de um jeito que leio com fluidez, prazer e entendimento. Sou leitor há cinco anos e conheci a revista através de uma edição antiga. Identifiquei-me logo de cara com o título, os textos, as chamadas e a diagramação das matérias, além das capas sempre muito atraentes.
Gosto muito dos meios físicos de informação, o prazer do contato. Tenho respeito por esta revista e confesso que lê-la em mãos mês a mês me proporciona muito prazer e conhecimento. Parabéns Tudo!"
Bruno de Carvalho, leitor



"Roberta e equipe da Revista Tudo. Parabéns pelos 10 anos do excelente serviço que vocês prestam para a nossa região. Que venham mais 10, 20, 100 anos de muito sucesso.".
Dra. Fabiana Sartori da Família Pet Clínica Veterinária



"Há anos a Transduson tem uma parceria com a Revista Tudo e, juntos, compartilhamos conteúdo sobre saúde e prevenção. Para nós é uma honra participar desta uma década de vida. Obrigado pela prestação de serviço e por estar conectada com a gente todos os dias"
Ronaldo Damaceno, da Transduson



Nosso TIME

Além da equipe do digital, do comercial e direção de arte, alguns colunistas integram o time editorial da Tudo, enriquecendo o conteúdo entregue aos nossos leitores.



"**Tudo 10**
A Tudo entrou na vida do granjeiro trazendo respiros de um Brasil e Mundo recheados de informações e belezas, agregando conteúdo de alta qualidade em nossas vidas. Sou um apaixonado desde sua primeira e inovadora edição"
Marcelo Sampaio, colunista



"O tempo é algo mágico, mesmo! Há 10 anos colaboro para a Tudo, mas a sensação é de estreia, sempre. A oportunidade de falar para um público tão especial, interessado e formador de opinião que são os leitores da revista, me motiva a correr atrás de novidades na moda e no comportamento para poder levar o que existe de melhor em informação deste universo tão plural que é o mundo fashion.
Sem falar que é Tudo de bom estar com vocês!"
Celso Finkler, colunista de moda



"Um presente ser colunista da TUDO, uma revista dinâmica, atual e inovadora. A autonomia e liberdade que eles me dão na construção de minhas historias formam uma narrativa diferenciada e muito especial, o que mostra a verdade e seriedade com quem trabalha. Uma honra fazer parte de tudo isso!"
Ana Luiza Castro, treinadora e cronista



Equipe editorial da Tudo; feita por mulheres, a Revista se posiciona como um veículo de representatividade e diversidade
Roberta e Mariana Marçal com a equipe digital: Alessandra Vespa e Carolina Antunes

Tudo ANTENADA



Nossa equipe de jornalismo acompanhou de perto o crescimento da região ao longo desses anos. Segurança, trânsito na Raposo, novidades chegando.


Grande parque de diversões em Cotia

Momento Nostalgia

Nossos GUIAS

Compactos, cabem na bolsa e ajudam tanto no dia a dia! Nossos guias são referência seja em Saúde, em Educação, em Gastronomia ou Prestação de Serviços! Há 10 anos, um verdadeiro sucesso.



POLO
Granja Viana
ARQUITETURA & DECORAÇÃO

www.pologranjaviana.com.br
@pologranjaviana

Prêmio P
Valorize o







O escritório **Alvo Arquitetura**, dos arquitetos Mara Nogueira e Ronaldo Baena, foi o vencedor da Categoria Obra Concluída com o Apartamento Vila Mascote, de 165m^{2}. O projeto se diferencia pela integração dos espaços com muito conforto, proporcionado pelo uso da madeira, cores quentes, iluminação indireta nos ambientes de estar e mais focada nos de trabalho.

Contato:
Rua das Samambaias, 682 - Granja Viana
Tel. 11 4169.5339 e 99911.4923
www.alvoarquitetura.com.br
email: alvo@alvoarquitetura.com.br

Polo Destaque 2021
os talentos da região!







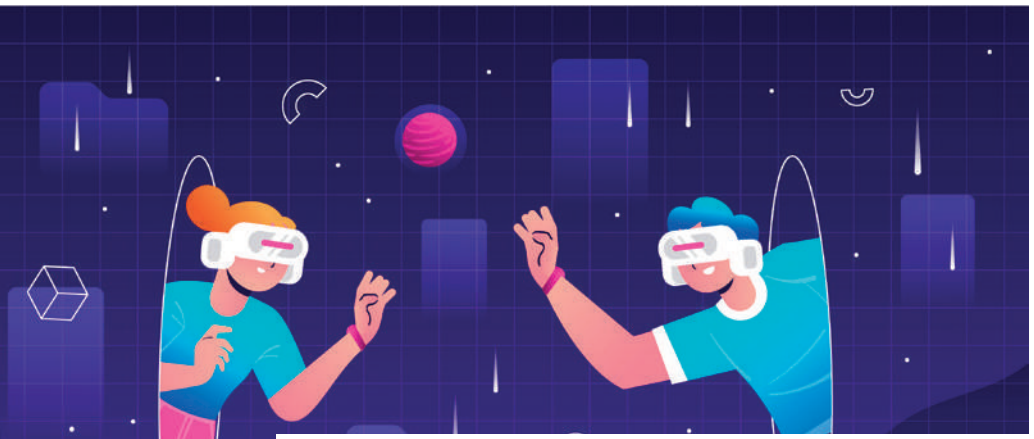
Maysa Cabral Arquitetura e Construção venceu na categoria Inovação com o Hotel em Ibiuna. Ela desenvolve projetos arquitetônicos, de interiores, paisagismo, reforma e construções residenciais e corporativas. Sua proposta é realizar o desejo de seus clientes, propondo soluções criativas, com estética, funcionalidade e conforto.

Contato:
Av. Estácio de Sá, 1841 - Loja 06 -
São Paulo II, Cotia
Tel. (11) 3493-3137 97129-2765
www.maysacabral.com/

O Prêmio Polo Destaque foi criado pelo Polo Granja Viana para divulgar e valorizar os arquitetos e designers de interiores. Você pode selecionar e contratar os profissionais através da GALERIA do nosso site: www.pologranjaviana.com.br

EMPRESAS ASSOCIADAS

A ITAARTE, B BOX PLATINUM, CONIBASE, FENSTEK, FORT HOUSE, GRUPO CASTELO, INTERIORI CASA, LOJA SARAH, MECALIGHT ILUMINAÇÃO, MGC MÁRMORES, O CARPINTEIRO, PLANEN AUTOMAÇÃO, STACCATO REVESTIMENTOS, TEKHOUSE, TODESCHINI GRANJA VIANA, UDIAÇO, VIDROS QUITAÚNA, YAMADA AR CONDICIONADO



METAVERSO

O QUE É? O QUE FAZ? DO QUE SE ALIMENTA?

Nos últimos meses, você deve ter ouvido bastante falar do metaverso, ou visto a alteração do nome do Facebook para "Meta".

Talvez até tenha lido que, futuramente, será possível morar nele, ou que será a próxima febre no mundo da tecnologia. Parece até coisa de ficção científica, Marvel ou algo do tipo. E talvez seja isso sim, mas cada vez mais próximo da nossa vida real.

Mas afinal, o que é metaverso?

O termo se popularizou em outubro de 2021, quando Mark Zuckerberg, um dos fundadores do Facebook, anunciou que a empresa passaria a se chamar Meta. Segundo ele, isso serve para marcar a nova fase da companhia.

Na verdade, não foi Zuckerberg quem criou o termo *"metaverso"*; essa ideia é bem mais antiga.

Metaverso indica um mundo virtual que replica a realidade através de dispositivos digitais. É um espaço coletivo e compartilhado, construído pela soma da realidade virtual, realidade aumentada e da internet.

"Tenho pensado muito sobre nossa identidade e como começaremos esse novo capítulo. O Facebook é um dos produtos mais usados da história no mundo", disse Zuckerberg. "Hoje, somos vistos como uma empresa de redes sociais. Mas em nosso DNA somos uma empresa que cria tecnologia para conectar pessoas. E o metaverso é a próxima fronteira, tal como as redes sociais eram quando começamos", completou o CEO.

O Messenger, por exemplo, permitirá fazer chamadas em realidade virtual. Também há planos para uma loja virtual na qual as pessoas poderão vender bens virtuais, além de uma tela inicial no Oculus Quest para permitir que as pessoas conversem e joguem em realidade virtual.

Sem computador, sem fios, sem limites

Você sabe o que é Oculus Quest?

O Oculus Quest é um sistema original de jogabilidade com tudo integrado para realidade virtual. É possível jogar em praticamente qualquer lugar apenas com controles e um headset de VR.

Em meio à crise do Facebook Papers, o Facebook mudou de nome. Agora, se chama Meta e se autodenomina como "*uma empresa de tecnologia social*".

A rede social continuará com o mesmo nome — o rebranding serve para a empresa, que além do Facebook também controla o Instagram, o WhatsApp e a Oculus.

A novidade foi anunciada por Mark Zuckerberg durante o evento Facebook Connect, que discute realidade aumentada e virtual dentro da empresa.

O nome é uma alusão ao metaverso, um esforço da empresa em combinar realidade aumentada e virtual.

"Hoje, somos vistos como uma empresa de redes sociais. Mas em nosso DNA somos uma empresa que cria tecnologia para conectar pessoas"
Mark Zuckerberg



FACEBOOK PAPERS

O nome Facebook Papers foi criado pela imprensa dos Estados Unidos para designar os vários documentos expostos pela denunciante Frances Haugen, que trabalhava em um setor responsável por lidar com pesquisas internas. Ela acusa a empresa de querer lucrar acima de tudo, mesmo que isso custe o bem-estar dos usuários, e alega ter pedido demissão por não aguentar mais ver tantas constatações absurdas passarem despercebidas da sociedade.

Os estadunidenses têm por hábito usar o termo "papers" para documentos vazados e, em geral, com grande repercussão, como foi o caso do Panamá Papers — que revelou paraísos fiscais de ricos e poderosos — e o Pandora Papers — megavazamento de informações sobre empresas offshore que afetou até empresários brasileiros. A premissa não é diferente para o Facebook, afinal os dados têm potencial para detonar uma bomba atômica no maior conglomerado de mídia social do planeta.

O que alguns gigantes já estão fazendo?

Alguns gigantes como Facebook/Meta, Microsoft, Nike, Disney e outros, já começaram essa jornada investindo bilhões de dólares em software e hardware para essa tecnologia. Eles acreditam que as relações sociais, as reuniões de trabalho, os e-commerces, os marketplaces e a indústria de entretenimento, tudo será diferente em um mix contínuo de uma nova realidade, com o digital, físico e o biológico se tornando um organismo único, integrado, imersivo e totalmente real. Portanto, isso pode resultar em uma evolução humana e digital, sendo necessário um novo mindset estratégico para as organizações, pois tudo que conhecemos pode mudar, assim como a internet transformou o mundo, conforme citado anteriormente.

Cultura no Centrão

Cine Bijou - Um ícone do cinema paulista reabre após 26 anos!

Ivam Cabral e **Rodolfo García Vázquez**, produtores teatrais e fundadores da companhia **"Os Satyros",** assumiram o local em 2019, quando o antigo teatro que ali funcionava foi fechado. Eles reformaram o cinema após campanhas de financiamento e apoio de artistas.

O cinema se modernizou com novos equipamentos, mas a arquitetura tradicional foi preservada: são as mesmas poltronas da época da primeira inauguração, assim como o teto projetado para ter uma acústica especial.

Ícone de resistência contra a ditadura militar, o **Cine Bijou** foi inaugurado em 1962 e encerrou suas atividades em 1996.



Foto antiga do Cine Bijou, que foi engolido pelas redes de shopping center e ficou fechado por 26 anos

- Programação de quinta a domingo
- Grátis ou a preços populares
- Para mais infos: satyros.com.br/

Praça Franklin Roosevelt, 172 - Centro Histórico de São Paulo, São Paulo - SP.

Expo "A Máquina do Mundo:

Arte e indústria no Brasil 1901 – 2021" na Pinacoteca

A exposição nos faz refletir sobre as várias maneiras que a indústria impactou na produção artística desde o século 20.

Construída com mais de 250 obras de 100 artistas e uma abordagem inédita sobre a arte nacional com pinturas, esculturas, gravuras, fotografias, objetos, filmes e poemas - com curadoria de **José Augusto Ribeiro** e assistência de **Daniel Donato Ribeiro.**



Exposição A Máquina do Mundo

Quando: Até 20/02 (seg, qua, qui, sex, sáb e dom) das 10 às 18h
Quanto: R$20 inteira / R$10 meia / grátis aos sábados
Onde: Pinacoteca do Estado de São Paulo - Praça da Luz

Sonho de Heróis



Personagens do folclore brasileiro ganham vida na peça infantil **Sonhos de Heróis**, de **Leonardo Cássio.**
Cauã, após ir ao cinema, mostra todo seu encantamento com as personagens corajosas e destemidas do filme que acabara de assistir. Em seu quarto, um pouco antes de dormir, ele revela o sonho de conhecer algum super-herói e, então, é acordado pelo Curupira. Cauã descobre que o Curupira, a Caipora, a Alamoa e a Matinta Pereira combatem sérios problemas sociais e que possuem poderes, sendo figuras tão incríveis quanto as do filme. O que Cauã não sabe mais é se aquilo tudo é um sonho ou não.

Quando: até 13 de março (exceto nos dias 26 e 27 de fevereiro), aos sábados e domingos, às 16h

Onde: Teatro Viradalata
Rua Apinajés, 1387, Perdizes

Quanto: Grátis

Classificação: Livre
Duração: 45 minutos



Borboletário de São Paulo



Lembrando que o ingresso dá direito a várias atividades como piscina de lama, aula de circo e muitas outras atrações.

Que tal fazer um passeio divertido com a família toda e de quebra assistir a um lindo espetáculo com milhares de borboletas voando?

Inaugurado em fevereiro de 2015, o **Borboletário São Paulo** (antigo Borboletário Águias da Serra) oferece aos visitantes uma série de atividades educativas, como o laboratório onde os pequenos poderão conhecer mais sobre o desenvolvimento das borboletas - recebendo uma explicação individualizada, ver e tocar cada fase de crescimento.

No berçário, crianças e adultos terão a chance de acompanhar o nascimento destes lindos insetos e, no final do tour, ainda passar por um telado com centenas delas!

Localizado no bairro de **Engenheiro Marsilac**, zona sul, o parque conta ainda com atividades de lazer como parquinho, minigolf, pesca esportiva, piscina de lama, oficina de foguete, oficina de circo, labirinto gigante e passeio de caiaque - todas inclusas no valor da entrada.

Saiba mais:
borboletariodesaopaulo.com.br
Ingresso R$49,90
Meia entrada: R$24,95 para
- crianças até 15 anos
- estudantes com carteirinha
- idosos
- professores da educação básica

Gratuidade crianças até 2 anos

Jurassic Dino no Raposo Shopping

O **Parque temático** reúne as duas maiores paixões dos pequenos: diversão e dinossauro! A estrutura conta com escorregadores, tobogãs temáticos, blocos de montar e um brinquedão colorido e iluminado com mais de 100 mil bolinhas. Vrrrrrraaaaau.



- **Funcionamento:** De seg a sáb das 10h às 22h, domingos e feriados das 14h às 20h
- **Ingressos:** a partir de R$25
- **Endereço:** Rodovia Raposo Tavares, Km 14,5 - Jd. Boa Vista - São Paulo



JurassicRaposo Shopping



Festival Internacional de Circo

Em Março tem palhaçada?! Tem sim, senhor!! São Paulo sediará pelo quarto ano o FIC – Festival Internacional de Circo, realizado pela Prefeitura de São Paulo, por meio da Secretaria Municipal de Cultura, em parceria com a Associação dos Amigos do Centro de Memória do Circo.

O objetivo do festival é proporcionar a apresentação de espetáculos circenses nacionais e internacionais, gratuitos para a população. A programação acontecerá de forma descentralizada, atendendo diversas regiões da cidade e crianças de 0 a 100 anos.

Em breve, publicaremos a programação no www.revistatudo.com.br

Shopping Granja Vianna

com atrações beeeeem legais

O mundo animal invade o shopping center com a atração especial: o **Magic Dog**. Os mais aventureiros brincam no escorregador inflável em formato de cachorro, que dá acesso a uma incrível piscina de bolinhas, e em um super tobogã com quase 10 metros de altura. A atração está localizada no Piso L1, custa R$ 40 para 30 minutos e segue com todas as normas sanitárias para garantir a segurança e o conforto dos participantes.

O **World Slime Brasil** é a dica ideal para quem adora as massinhas maleáveis coloridas. O ambiente, localizado no Piso L1, fornece todo o material necessário para a brincadeira e custa R$ 30 para 20 minutos. Os fãs de jogos eletrônicos se divertem com todas as novidades do Revolution Games, localizado no Piso L2, do Geek Club, no Piso L1, e com as máquinas de prêmios e de pelúcias espalhadas por todo o empreendimento.

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, km 23,5
@granjavianna



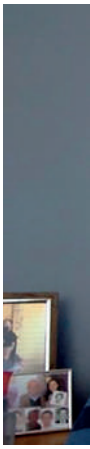
NA REGIÃO



Custo de vida na Região Metropolitana tem a maior alta desde 2015

A pesquisa inclui cidades da Grande São Paulo

O Custo de Vida por Classe Social (CVCS) aponta que 2021 terminou com variação de 10,02%. Na classe E, a alta foi de 11,38%, enquanto para a classe A, inferior aos 10% (9,09%). Em dezembro, a variação da CVCS foi de 0,78%, portanto, mais baixa do que as observadas nos meses anteriores, quando registrava 1,41% (em outubro) e 1,01% (em novembro).



Secretário de Segurança justifica radares

"Uma cidade organizada é uma cidade mais segura"

Por Roberta Smilari

Edital recente publicado pela Prefeitura de Cotia firma a urgência em contratar uma empresa de operações para serviço de monitoramento, fiscalização eletrônica de veículos e outros aparatos de trânsito para a cidade.

De acordo com o edital, a medida se faz necessária para garantir a segurança dos motoristas e pedestres que trafegam pela cidade, a fim de reduzir o número de acidentes de trânsito que aumentaram "consideravelmente" em Cotia.

O orçamento de R$15,9 milhões prevê a instalação de radares, lombadas eletrônicas e câmeras com reconhecimento óptico de caracteres, com alta capacidade de captura de imagens e controle de tráfego de veículos.

O secretário de Segurança Almir Rodrigues afirmou ser a favor dos radares e justifica: "lombadas podem causar acidentes e envolver pedestres e veículos. Os radares não multam. Eles notificam. Se alguém precisar passar acima da velocidade porque se sentiu ameaçado ou estiver socorrendo alguém, poderá entrar com recurso na Secretaria de Trânsito; uma cidade organizada é uma cidade mais segura", afirmou.



Radar de velocidade em Curitiba

A previsão é que sejam **instalados 87 equipamentos em cerca de 40 vias da cidade** – dentre elas estão as Avenidas São Camilo, José Félix de Oliveira, João Paulo Ablas, as Estradas do Capuava e de Caucaia do Alto.

Lista: onde serão instalados os equipamentos na Granja Viana

Equipamento de Fiscalização Eletrônica tipo Fixo de Velocidade com LAP (Leitura Automática de Placas)

- Rua José Félix de Oliveira, 359 – Granja Viana
- Avenida João Paulo Ablas, 1.387 – Jardim da Glória
- Estrada do Embu, 960 – Jardim Torino
- Avenida do Capuava, 137 – Barro Branco
- Avenida do Capuava, 3.678 – Capuava

Equipamento de Fiscalização Eletrônica Fixo tipo Barreira Eletrônica (lombada eletrônica)

- Avenida São Camilo, 941 – Granja Viana
- Avenida São Camilo, 1.200 – Granja Viana
- Rua José Félix de Oliveira, 1.205 – Granja Viana

Sistema de Controle de Tráfego de veículos em locais restritos com LAP, composto de: Detector de Eixos, Detector de Massa Metálica, Detector de Rodagem Dupla e Processador de Vias

- Estrada do Embu
- Avenida do Capuava

Lista de locais que terão Pontos de Coleta de Imagens

- Estrada do Embu – Jardim Torino
- Estr. do Capuava – Rio Cotia

Um livro para chamar de nosso

Cotia ganhará livro que remonta sua história



Spoiler

Cotia não foi descoberta por quem sempre achamos que fosse. Essa e outras curiosidades a gente vai ler no livro "A Cotia das Duas Capelas"

A **Revista Tudo** entrevistou o **arquiteto Mario Savoli**, autor da obra, e ficou por dentro das curiosidades do livro que lançará em breve.

Revista Tudo: Mario, você é arquiteto e acompanhou o crescimento de Cotia de perto nas últimas décadas. Como contribuição, lançará um livro sobre Cotia, onde você remonta a história da cidade a partir das famílias que foram os primeiros moradores dela, resultado de um profundo trabalho de pesquisa.

Mario Savoli: Embora na área das edificações, paralelamente trabalhei com urbanismo. A cidade, de maneira geral, sempre teve grande espaço nos meus estudos. Fui coordenador da implantação do primeiro plano diretor de Cotia e sua respectiva Lei de Uso e Ocupação do Solo, O que sempre me deixava aborrecido era como a mídia - de maneira geral - e os órgãos do governo aceitavam como fundadores de Cotia, em 1723, dois elementos já mortos nessa data: Fernão Dias Pais, morto em 1681, mas à procura das esmeraldas desde 1676, e Gaspar de Godoy Moreira, morto em 1658. Ao pesquisar, descobri que o fundador de Cotia havia sido o capitão Diogo da Costa Tavares, meio irmão do capitão Antônio Raposo Tavares, por parte de pai, logo após 1640. Isso documentado. Descobri também que esta Cotia que conhecemos não havia sido a inicial. O primeiro núcleo havia sido no Caiapiá, onde supostamente hoje está o São Fernando Golf Club. Em 1703 Cotia foi transferida para o local onde está até hoje.

Revista Tudo: Qual o nome do livro?
Mario Savoli: Cotia foi capela curada (com a possibilidade de ter um Cura, um Padre), em 1622, e elevada à Freguesia de Nossa Senhora do Monte Serrat. em 1676. Por isso o nome do livro "A Cotia das Duas Capelas".

Revista Tudo: Quanto tempo levou para escrever esse livro? Quanto tempo de pesquisa? Quais foram as referências bibliográficas?
Mario Savoli: O livro levou quatro anos para ser concluído e conta com centenas de referências bibliográficas. Inclusive fui a Portugal, no arquivo do conselho ultramarino do Brasil, atrás de informações. Segundo o historiador João Barcellos, seria mais fácil achar qualquer documento em Sevilha, pois até a fundação de Cotia, a península ibérica toda era governada pela Espanha. Mas a internet resolveu este problema.

Revista Tudo: Quando as pessoas poderão adquirir o seu livro?
Mario Savoli: A ideia é o lançamento do livro na data comemorativa do aniversário de Cotia, em 2 de abril deste ano e, inicialmente, a Revista Tudo se encarregará da sua distribuição. Espero que a história do Município escrita dentro dos paradigmas da literatura acadêmica e com dados comprovados e documentados passe a ser de interesse dos munícipes, principalmente nas áreas da educação, e que as invenções históricas sejam banidas dos meios de informação.

Cidade vizinha de Cotia congela impostos

Vargem Grande Paulista não aplicará reajuste de 10%

O prefeito de Vargem Grande Paulista, Josué Ramos, anunciou nesta semana que "congelou" os impostos de 2022. Segundo ele, a medida visa minimizar os impactos causados pela pandemia do coronavírus e promover a retomada econômica.
O reajuste previsto de 10% com base na inflação, não será aplicado no IPTU e demais Taxas deste ano. "Isso só está sendo possível graças à eficiência da gestão ao longo desses últimos anos, em que cortamos gastos e mantivemos o equilíbrio das contas públicas", afirmou Josué.
Isso quer dizer, que os moradores de Varem Grande Paulista receberão nos próximos dias o carnê do IPTU, ISS e Taxas com o mesmo valor do ano passado.

NA REGIÃO

Saiba como funciona o autoteste de Covid-19, autorizado pela Anvisa



Fonte: CNN/Brasil

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária **(Anvisa)** autorizou a utilização de autotestes de Covid-19 no Brasil. A decisão da Diretoria Colegiada da agência acontece após análise de informações complementares enviadas pelo Ministério da Saúde.

Os exames, que podem ser feitos em casa, permitem realizar o acompanhamento das condições da doença. No entanto, os testes não são conclusivos para o diagnóstico segundo a Anvisa.
De acordo com a agência, a utilização de autotestes como medida de saúde pública deve considerar diversos aspectos, incluindo a orientação quanto ao uso dos exames pela população, medidas de segurança, a observação de limitações, advertências, cuidados quanto ao armazenamento, condições ambientais do local que será utilizado e intervalo de leitura.

Vacinação em Cotia

Um levantamento da Vigilância Epidemiológica da Secretaria de Saúde de Cotia aponta que cerca de 12 mil pessoas estão com o esquema vacinal contra a Covid-19 incompleto – ou seja, já deveriam ter voltado à unidade de saúde para receber a 2ª dose da vacina, mas não o fizeram.
Entre os aptos a receberem a dose adicional, o resultado é ainda mais alarmante: cerca de 52 mil pessoas que concluíram o esquema vacinal não retornaram ao serviço de saúde para receberem a dose extra da vacina e aumentarem a proteção contra a doença.
Os dados são da Prefeitura de Cotia e referem-se a janeiro de 2022.

Quem **testou positivo para COVID-19** deve dar um intervalo de **quatro semanas** após o início dos sintomas para receber a vacina. No caso de assintomáticos, o prazo deve ser contado a partir do dia em que receberam o teste com resultado positivo.

Vítimas das chuvas



Deslizamento Embu das Artes

Na madrugada do último final de semana de janeiro houve uma fatalidade devido o excesso de chuva e o rompimento de uma fossa. Um deslizamento na rua Jatobá, no Jardim Pinheirinho, em Embu das Artes, atingiu duas residências; uma casa estava vazia; na outra, o acidente fez três vítimas fatais, entre elas uma criança de 3 anos e dois adultos, de 21 e 47 anos. A área do deslizamento é uma área particular, consolidada há 20 anos; a casa onde houveram vítimas tinha 15 anos de construção.
Foram interditadas 16 casas no local, mas algumas famílias já insistem em retornar ao local de risco. A defesa civil faz o trabalho para tentar impedir o retorno destas famílias, preservando a integridade dos moradores.

NO
BRASIL

Filha de Tiago Leifert está com câncer raro

Ele e a esposa vão às redes alertar famílias



Tiago Leifer e Daiana Garbin falam no instagram sobre câncer raro da pequena Lua

Lua, filha de **Tiago Leifert** e **Daiana Garbin**, está com câncer. O apresentador e a jornalista disseram, em vídeo publicado no Instagram em 29 de janeiro, que a pequena está com retinoblastoma, tipo raro de tumor nos olhos.

"É um câncer que acontece nas células da retina. Elas acabam tendo um crescimento desordenado e formando tumores. No caso da nossa filha, é bilateral. É muito difícil descobrir esse câncer e é por isso que estamos gravando esse vídeo", explicou Garbin.

A jornalista disse que eles tiveram "sorte" de descobrir porque Tiago percebeu um movimento "irregular nos olhos da filha. "A Lua sempre enxergava tudo e a gente nunca imaginou que algo estivesse impedindo a visão dela. Só que o Tiago começou a perceber um movimento estranho no olhinho da Lua", contou.

A menina passa por tratamento há quatro meses, durante os quais ela fez quatro sessões de quimioterapia. Leifert contou que Lua está com o grau E da doença, que é o máximo, mas enxerga bem com o olho esquerdo. Já o direito precisa de mais cuidados durante o tratamento.



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

CHECKUP
Melhor Idade

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

Cotia
11 97437-8159

Vargem Grande Paulista
11 97473-1729

Itapevi
11 97460-2007

Empório São Pedro



Localizado na **Viela das Lavadeiras**, no coração de **Embu das Artes**, o **Empório São Pedro** é um restaurante que nos transporta visual e gastronomicamente aos lugares mais pitorescos e românticos da Europa mediterrânea.

Número 1 no Trip Advisor da cidade, o Empório oferece como carro-chefe as massas artesanais feitas semanalmente na casa. Os pratos, todos sempre com ingredientes frescos e com ervas orgânicas retiradas da horta, têm apresentações e sabores de tirar o nosso fôlego. Recentemente, reestruturaram toda a cozinha, dando ênfase à cocções lentas e longas.

A cozinha, agora mais do que nunca, está focada em um cardápio autoral e renovado frequentemente. A última parceria de sucesso do restaurante é com o confeiteiro indicado **Melhor Chef Patissier 2019**, **Rodrigo Ribeiro** (rodrigoribeirogourmet). Juntos, o **chef Gui Manoel** e o confeiteiro estão criando sobremesas inesquecíveis. A dica que damos é o canolli com creme de ricota e pistaches e os sorbets e gelatos feitos artesanalmente na casa. Espetaculares!

JANTARES AOS SÁBADOS ESTÃO DE VOLTA

Na comemoração dos 25 anos, o Empório São Pedro resolveu inovar sua história e trazer jantares aos sábados à noite. Agora, dois anos depois, o restaurante retoma essa proposta com novo fôlego, reabrindo a casa aos sábados à noite e realizando todo primeiro sábado do mês um evento especial, com chef convidado e barman especialista.



Horários de funcionamento
Quarta a sexta: 12h às 16h
Sábado: 11h30 às 17h - 19h às 23h
Domingo e feriados: 11h30 às 17h

Serviço:
R. Siqueira Campos, 67 - Viela das Lavadeira, 58
Centro - Embu das Artes
Telefone fixo: (11) 4321-1785
WhatsApp: (11) 93746-0170
Instagram: (11) @emporiosao.pedro

Dica da TUDO: O restaurante tem uma clientela fiel e mais movimentada aos finais de semana, formando filas de espera. Se você tiver a chance, visite o espaço de quarta a sexta nos almoços.

Sorvete na pedra pela Granja

Ice Creamy, a maior rede de sorvete na pedra do Brasil, chegou à Granja Viana. Com cerca de 80 lojas em mais de 20 estados, trouxe a experiência do sorvete na pedra para mais perto de você. Sua noja loja estará localizada no **Shopping The Square.**

Porque se a felicidade existe em uma bola de sorvete, aqui você descobre um jeito diferente de ser feliz a cada dia.

Conheça!

No Km 22 da Raposo, dentro do The Square, na Praça das Árvores
@icecreamycotia



Pessoas que mesmo com as adversidades da vida não deixam de seguir em frente, sorrindo, lutando e, principalmente, aprendendo.

Uma das coisas que mais me emociona na vida são as pessoas que têm gana de viver. Pessoas que mesmo com as adversidades da vida não deixam de seguir em frente, sorrindo, lutando e, principalmente, aprendendo.

Dona Maria é pernambucana, órfã e de origem humilde. Foi criada por um tio e chegou a São Paulo em busca de uma vida melhor. Foi doméstica e copeira a vida inteira e, quando se aposentou, decidiu fazer atividade física. Por nossa sorte, ela chegou até a equipe e rapidamente conquistou a todas. Dona de um caráter único, mostrou-se uma mulher forte, pois mesmo com poucas oportunidades de estudos e muito trabalho pesado, nunca reclamou da vida.

Frequentemente costumo contar uma história sobre ela que me marcou muito. Ofereci a ela uma vaga gratuita no grupo, pois sabia de suas condições financeiras e, para mim, seria uma honra tê-la na equipe. Mas, além de recusar a vaga, me trouxe um ensinamento que até hoje uso em meu marketing pessoal, pois de bate pronto respondeu que preferia gastar com a saúde do que com a doença e que, por isso, faria questão de pagar como qualquer outra aluna. Me lembro que por dias admirei o pensamento daquela senhora que não sabia nem ler e escrever, mas sabia a essência e a importância de tudo que eu acreditava.

E assim foi por anos e anos. Levava o dinheiro enroladinho todo primeiro sábado do mês. Tiveram vezes que, mesmo sem ir para correr, ia no dia certo para me entregar o dinheiro. Inesquecível.

Desde o início da pandemia, Dona Maria se manteve isolada. Uma vez a vi caminhando com a camiseta da nossa equipe; segundo sua filha, esse era um dos seus grandes triunfos: ter as asas deste time. Naquele dia percebi que ela estava um pouco confusa, com dificuldades de lembrar quem eu era. Fingi que não percebi, mas senti um aperto no peito, era o tempo e as marcas da vida se fazendo presentes. Soube neste fim de ano que Dona Maria, ao tentar completar mais uma São Silvestre - uma prova especial para ela por ser a realização de um sonho de menina - se perdeu no caminho e ficou um dia desaparecida. A história teve muita comoção da equipe; não me recordo de ter recebido tantas mensagens no mesmo dia. Felizmente ela foi encontrada em um bairro que trabalhou por muitos anos após passar um dia fora; Dona Maria passou a noite de Ano Novo fora de casa.

Hoje, sua família busca ajuda médica e investiga as falhas de memória e a confusão mental, mas já avisou que a São Silvestre agora será um evento familiar, e não irá mais sozinha.

Talvez, em alguns anos, ela não lembre mais de mim, da equipe, da corrida. Mas jamais iremos esquecer quem ela foi e o que representou para todas nós!



Maria dos Prazeres da Silva Valcésio, 76 anos, WomenWithWings desde 2014.

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



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

Odontologia

Pamella Passero
Odontologia
Clínico Geral e Ortodontia
CRO-SP 123250



Open Mall The Square - Sala 220, bloco A
Rod. Raposo Tavares, km 22 - Granja Vianna, Cotia - SP
(11) 97846-7055
@drapamellapasser0

Odontologia / Ortodontia



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



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



em revista TUdo
99972-9795

Siga-nos nas redes
@tudoemrevista
@revistatudo2021
www.revistatudo.com.br

revistatudo.com.br

Anuncie aqui:
99972-9795
em revista TUdo

Medicina Oriental e Quiropraxia



J.MELO
Medicina Oriental e Quiropraxia
ESPECIALISTA em DORES e INFLAMAÇÕES
MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA
(11) 97217-8181
Rua José Félix de Oliveira, 2060 | Granja Viana - Cotia/SP

Anuncie aqui:

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

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



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

Agende o Seu horário
11 4551-8126
11 97491-2622
Rua Monet, 272 Horizontal Park • Granja Vlana

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!



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

4612-8980 / 4262-1987
www.juniorexpress.com.br
juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone



em revista TUdo
99972-9795

Siga-nos nas redes
@tudoemrevista
@revistatudo2021
www.revistatudo.com.br

TUdo conectado

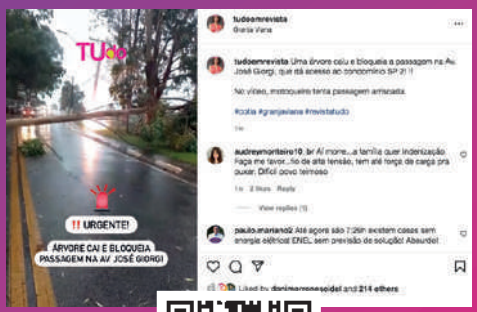


10 anos de Revista Tudo, viva !!!!! Em janeiro iniciamos o ano com Tudo. Além de todo conteúdo exclusivo, apresentamos várias novidades aqui na nossa região e as nossas redes sociais continuam um sucesso! Criamos nosso grupo no facebook Tudo na Granja Viana que já tem mais de 600 participantes. Ainda não conhece?

Participe já do nosso grupo!

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!!!!

Queda de árvore



A publicação sobre uma árvore que caiu perto do condomínio SP II na Granja Viana, impedindo a passagem de veículos deu o que falar nas redes. As chuvas têm causado vários estragos na região sudeste do Brasil e aqui não tem sido diferente.

Benefícios no Vianna Village

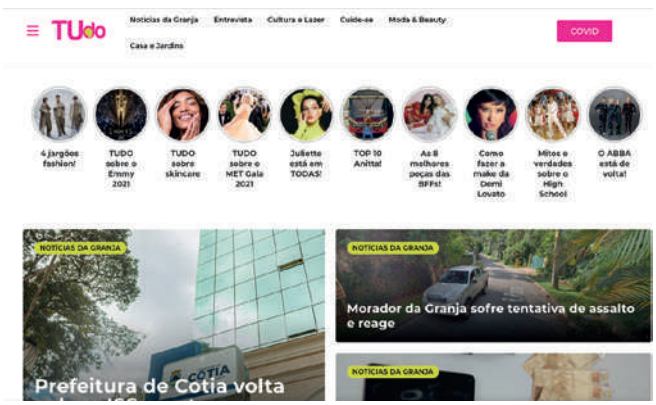


O Reels que fizemos com os 5 benefícios que você só encontra no Vianna Village foi um sucesso! Confira já!

Buffet Infantil Tulian



Visitamos o Buffet Infantil Tulian e foi uma diversão! Mostramos este espaço incrível e até no barco vicking nós brincamos. Foi incrível!



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

PREVENÇÃO

Exames visam a preservação da saúde da mulher



O ano começou e entre as promessas para 2022 está aquele checkup completo, para ficar tranquila nos próximos meses.

A verdade é que as vezes a gente não sabe nem por onde começar. A Revista Tudo foi até a Transduson e listou - junto aos especialistas - os exames essenciais para que você possa curtir o ano sem preocupações.

Papanicolaou

É um teste que permite a detecção do câncer de colo de útero nos estágios iniciais, quando as chances de cura chegam a 95%. É realizado a partir de uma raspagem feita pelo ginecologista. Em seguida, o material colhido é enviado para a análise de um médico patologista, no laboratório. O diagnóstico pode ainda apontar lesões pré-cancerígenas, presença de HPV e outros quadros.

Captura híbrida

Normalmente é realizado após o teste de Papanicolaou detectar a presença do Papiloma Vírus Humano (HPV) na região da vulva, vagina, colo do útero. Ao analisar o DNA do HPV, o exame verifica se o vírus representa alto ou baixo risco de câncer de colo de útero.

Colposcopia

É um exame de rotina em que o médico examina, através do colposcópio, o colo do útero, a vulva e a vagina. Em geral, detecta alterações celulares, tumores vaginais e sinais de infecção ou inflamação. Quando há suspeita de lesão maligna ou pré-maligna, a biópsia pode ser feita já durante o procedimento.

Rastreamento infeccioso

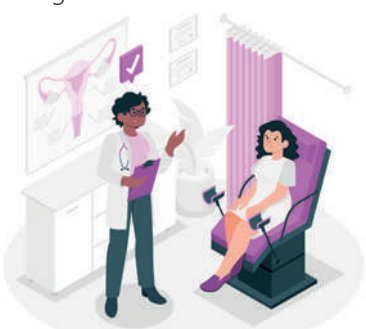
Pode identificar a presença de doenças sexualmente transmissíveis na região da vulva, vagina e colo do útero. O exame pode ser feito a partir de amostras de sangue, uri- na ou secreção vaginal.

Ultrassonografia transvaginal

2 um exame de imagem que avalia a anatomia de órgãos como canal vaginal, reto, útero, colo, ovários, trompas e bexiga. Ajuda a diagnosticar algumas doenças tais como ovários policísticos, útero aumentado, endometriose, sangramento vaginal, dor pélvica, gravidez ectópica e infertilidade. Na Transduson, este exame é realizado em equipamentos de última geração (3D/4D).

Ultrassom Pélvico e Transvaginal

É o primeiro exame indicado para detectar uma eventual presença de tumor de ovário. Em caso positivo, a possível malignidade pode ser detectada pelo exame que quantifica a presença da proteína CA-125. O hemograma completo e alguns exames hormonais também podem contribuir com o diagnóstico.



■ PUBLIEDITORIAL

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

Sofrimento pelo câncer de colo de útero pode estar chegando ao fim

O câncer de colo de útero recebeu atenção especial durante a última assembleia da OMS (Organização Mundial da Saúde), realizada em agosto de 2020.

De acordo com a estratégia estabelecida pela OMS, até o ano de 2030 todos os países deverão alcançar 90% de cobertura vacinal contra HPV, 70% de cobertura de triagem, e 90% de acesso a tratamento para lesões pré-cancerígenas e cancerígenas.


DOG'S DAY
A LOJA DO SEU ANIMAL
PremieR
Alimentos Super Premium
Guabi NATURAL
NATURALMENTE SUPER PREMIUM
ROYAL CANIN
PURINA
PRO PLAN
N&D
PRIME
Tel.: 2690-3531
Estr. Velha de Cotia,740
(ao lado do mercado Assaí)