

em revista

135

Gastronomia
Aquele docinho
básico

Moda
Economia
circular no seu
guarda-roupas

Cultura
O que rola por
aí e por aqui

Acesse já www.revistatudo.com.br
e nossas redes sociais.

Fique por dentro de TUDO!!!!

@tudoemrevista f @revistatudo2021



O menino que
representa o Brasil

Juan
Paiiva

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

S U C E S S O
D E
V E N D A S



Quinta dos Lagos

LOTEAMENTO FECHADO

A N A T U R E Z A E N V O L V E .
V O C Ê C O N T E M P L A .

km 28 Raposo Tavares / estrada Fernando Nobre

Perspectiva ilustrada do local.



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

Lotes a partir de **500 m²**.

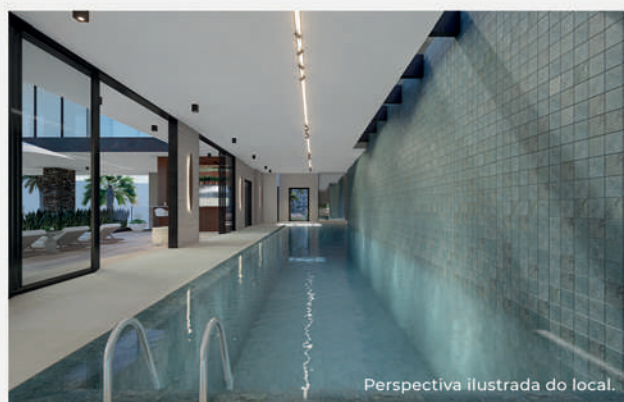
Área preservada com mais
de **79.009,00 m²**,
com cursos d'água preservados que
formam **4 exuberantes lagos** no
coração do empreendimento.

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

HABITE SEU MUNDO COM MAIS
CONFORTO E SEGURANÇA.



• Portaria



• Piscina



• Salão de festa



• Academia



Televendas: 11 4158-1277

☎ 11 94702-7973

vendas@gpdesurb.com.br

gpdesurb.com.br

Realização



DESENVOLVIMENTO
URBANO
Viver com Qualidade

Intermediação



vendas
CRECI: 18565-J

Intermediação – GP Obras & Urbanismo Ltda
CNPJ/MF.: 03.781.801/0001-20 – 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.

○ mês de março chega com a
esperança que o mundo tenha
mais amor e paz!

É hora de arregaçarmos as
mangas e irmos à luta porque
quem faz a história acontecer
somos nós mesmos!

Nesta edição, tivemos o prazer de
entrevistar o talentoso Juan Paiva,
mais conhecido como Ravi, que
todas as noites abrilhanta como
um dos protagonistas na novela
"Um lugar ao Sol". Um exemplo
de profissional e com uma linda
história de superação. Vale conferir!

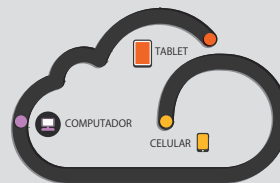
Neste mês, em gastronomia,
damos dicas de receitas práticas de
doces deliciosos e fáceis de fazer.
Anote e compartilhe!

Os tempos mudaram e a economia
circular é uma realidade! Nosso
incrível colunista de Moda, Celso
Finkler, mostra como o consumo
consciente veio pra ficar e de que
forma você pode entrar nessa
ciranda.

Tudo o que acontece na nossa
região, no Brasil e mundo.

Tenham um ótimo mês!

Roberta M. S. L. L.



ESPAÇO DO LEITOR

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

**Sobre o livro de Mário Savioli, "Cotia das duas
capelas".**

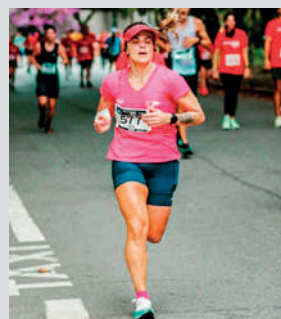
@silviafntommaso

Parabéns, Mário. Esse livro já é um sucesso.

@cri.magalhaes

Mário Savioli é morador tradicional de Cotia
e amigo das antigas.

**Ana Luiza é fundadora da www - woman with
wings - mulheres que voam**



**@angela_
pedroso2022**

Ana, vc
merece este
reconhecimento;
vc é a minha
inspiração!
Adorei!

MOMENTO TUDO:

A Rússia mobilizou mais de 100 mil soldados na
região da fronteira com a Ucrânia. É o maior ataque
de um país europeu contra outro do mesmo
continente desde a Segunda Guerra Mundial; Putin
justificou ação militar para proteger separatistas
no leste e ameaçou quem tentar interferir. ONU
pediu que ele recue e Biden disse que guerra será
catastrófica.



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

revistatudo.com.br

contato@revistatudo.com

facebook.com/revistatudo2021

[@tudoemrevista](https://instagram.com/tudoemrevista)

Expediente

Publisher e Diretora Executiva
Roberta Smilari
roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo
Mariana Marçal
conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável - Mariana Marçal
MTB: 49094/SP

Direção de Arte
Andressa Pirschner/Editora Seta

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.

Gastronomia

06

Doces sem açúcar refinado.
Confira opções para substituir esse vilão

Cuide-se

10

Março amarelo alerta: mulheres demoram até 8 anos para descobrir endometriose

Moda

16

Economia circular no seu guarda-roupas

Capa

18

Economia circular no seu guarda-roupas

Região

36

O que está rolando por aqui, no Brasil e no Mundo

revistatudo.com.br

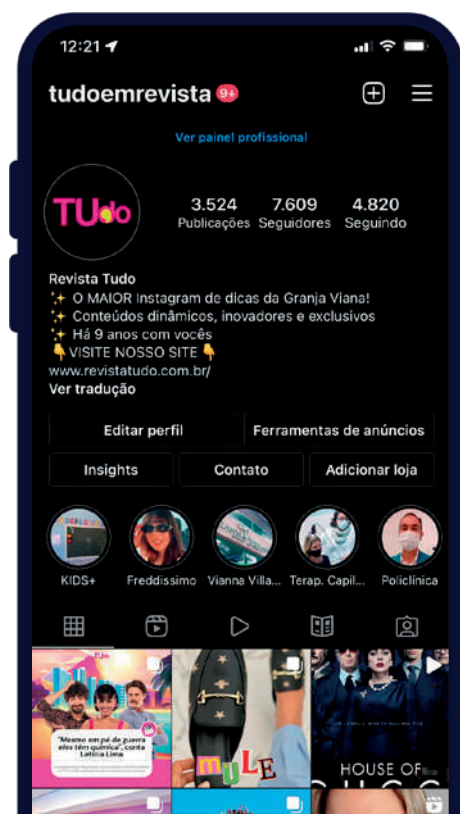


/revistatudo2021

@revistatudo



@tudoemrevista





Quero um
docinho...

sem o gosto amargo
do açúcar



O açúcar é uma substância bastante divertida: mal entra no corpo e já ativa uma sensação de prazer no cérebro.

Quem nunca terminou de almoçar e sentiu aquela vontade louca de comer um docinho que atire a primeira pedra.

Hoje em dia, com quase todo mundo abominando o açúcar refinado (que pode ser um alimento extremamente inflamatório para alguns organismos), o mundo se abriu para receitas rápidas, menos calóricas e livres deste vilão.

Selecionamos aqui algumas delas, que levam em suas receitas substitutos saudáveis para o açúcar e que podem tranquilamente fazer parte do seu dia a dia.

Bolo de caneca de chocolate

(72 kcal por porção)

Ingredientes:

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de leite desnatado
- 1 colher (sopa) de achocolatado em pó diet
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 colher (sopa) de adoçante culinário
- 1 colher (sopa) de maisena (amido de milho)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

Modo de preparo:

Em uma tigela, bata o ovo com um garfo. Acrescente o leite, o achocolatado, o óleo, o adoçante, a maisena e a baunilha, misture bem. Adicione a farinha e, por último, acrescente o fermento delicadamente. Distribua a massa em canecas de café, deixe um espaço até a boca, pois a massa vai crescer e assim não irá transbordar. Leve ao microondas por 3 minutos, na potência alta, ficando sempre de olho. Retire e decore como preferir. A receita rende 5 porções.

Crédito: Fotolia.com



7 SUBSTITUTOS PARA O AÇÚCAR REFINADO

Mel. Além de natural e saboroso, o mel é muito saudável, pois é rico em nutrientes, como cálcio, ferro, potássio e magnésio, e apresenta um grande potencial antioxidante.

Açúcar mascavo, Melado de cana-de-açúcar, Açúcar demerara, Açúcar de coco, Stevia, Xilitol

AÇÚCAR DE COCO

Tem baixo índice glicêmico, o que faz com que ele não cause um grande aumento da glicemia e não estimule a produção de gordura, ajudando no controle do peso.



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

Beijinho light

(72 kcal por unidade)

Ingredientes:

- * 1 lata de leite condensado light
- * 1 colher (sopa) de margarina light
- * 100g de coco ralado
- * Coco ralado e cravo-da-índia para enrolar

Modo de preparo:

Cozinhe o leite condensado, a margarina, mexendo sem parar com uma colher no fogo brando por 4 a 5 minutos ou até desgrudar do fundo da panela. Retire do fogo, misture o coco, e coloque em um prato untado e deixe esfriar. Com a mão umedecida na água, faça bolinhas e enrole no coco ralado. Para finalizar, coloque os cravos-da-índia e leve à geladeira.



O açúcar mascavo é feito a partir da cana-de-açúcar, mas não passa por um processo de refinamento como o açúcar branco, o que faz com que seus nutrientes sejam conservados no produto final. Assim, ele possui minerais como cálcio, magnésio, potássio e fósforo.



CURIOSIDADES SOBRE O AÇÚCAR

*Os maiores produtores de açúcar são **Brasil, Índia, China, União Europeia e Tailândia**. O maior consumidor de açúcar é o **Brasil**.

*Valores nutricionais? **Nenhum**. O açúcar contém apenas calorias vazias.

*Você consome em média **30 colheres de chá de açúcar por dia**, quatro vezes o recomendado pela Associação Americana do Coração.

*Essa medida equivale à ingestão de 496 calorias por dia.

*O consumo não prejudicial para **mulheres é de seis colheres de chá de açúcar por dia**. Para os **homens**, esse valor sobe para nove.

Açúcar vicia e esse pode ser o motivo que faz com que você simplesmente não consiga cortar esse ingrediente da sua vida. Essa substância ativa os mesmos receptores cerebrais que ficam ligados em usuários de drogas. Se você sente que não consegue ficar sem aquele docinho depois do almoço e, mesmo que tente, não consegue cortá-lo, a dica é tentar substituí-lo por uma fruta ou outra fonte natural de açúcar. E, como em alguns casos de vício, vale sempre a tentativa de diminuir o consumo gradualmente. **A sua saúde agradece.**

Abacaxi grelhado com creme de iogurte

(78 kcal por porção)

Ingredientes:

- * 2 rodela de abacaxi
- * 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- * 1 colher (chá) de adoçante culinário

Creme de iogurte

- * 1 pote de iogurte natural desnatado
- * 1 colher (sopa) de raspas de limão

Modo de preparo:

Creme de iogurte: coloque o iogurte em um filtro de papel para escorrer o soro. Misture o adoçante e as raspas de limão e leve à geladeira enquanto prepara o abacaxi. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque as rodela de abacaxi e regue aos poucos com o suco de laranja. Doure dos dois lados. Corte a rodela em 4 pedaços e sirva ainda quente com 1 colher de sopa do creme de iogurte.



Especialistas em condomínios fechados de alto padrão.

3 Anos de Comemoração

Com muitos motivos para celebrar, a Casa Noble comemora 3 anos realizando sonhos! Oferecer produtos exclusivos, transparência nas negociações e proporcionar transações sem burocracia fazem essa empresa ser diferenciada e muito inovadora na experiência que proporcionam no ramo imobiliário.

A Casa Noble já atendeu em sua trajetória mais de 10 mil clientes e fechou bons negócios como resultado de um trabalho impecável construído por uma liderança feminina.

Equipe Especializada

Gente que gosta de gente. Com uma equipe especializada e atendimento humanizado, a Casa Noble além de ter um departamento jurídico com know-hall em direito imobiliário - garantindo total segurança e harmonia ao cliente antes, durante e após as negociações - tem um time que trabalha a partir da experiência e satisfação do cliente desde o primeiro atendimento até a entrega das chaves.



Imóvel no Residencial Vintage. Para saber mais sobre ele, busque pelo código CN1900 no site www.casanoble.com.br

Imóveis Internacionais

E elas trazem mais novidades, é a primeira imobiliária da região a comercializar imóveis fora do Brasil com toda assessoria necessária para você que quer morar ou investir em outro país. Por enquanto, conta com imóveis em Portugal e nos Estados Unidos, mas muitas novidades estão por vir.



Março Amarelo



Mulheres demoram
até 8 anos
para chegar no
diagnóstico de

Endometriose

Uma doença ainda pouco conhecida, segundo especialistas, a endometriose atinge uma em cada 10 mulheres. A condição é caracterizada quando o endométrio — tecido que reveste o útero e que descama a cada menstruação — adere em outros tecidos da pelve, causando uma inflamação crônica.

NÃO NORMALIZE AS CÓLICAS

Muitas mulheres não procuram tratamento porque as fortes cólicas - que inclusive interferem nas atividades do dia a dia como trabalhar - são tratadas como frescura ou dores normais. Além do desconforto pélvico e das fortes cólicas, a endometriose pode causar também infertilidade. De acordo com a Associação Brasileira de Endometriose, cerca de 40% das mulheres com infertilidade têm a doença.

“Temos que prestar atenção aos sintomas e avaliar a história clínica da mulher. Pacientes com cólicas menstruais que aumentam progressivamente devem sim ser investigadas”, explica a ginecologista Fernanda Bauer.

AS PESSOAS PODEM TER:

Dores locais: parte inferior das costas, parte inferior do abdômen, pélvis, reto ou vagina

Dores circunstanciais: ao defecar ou durante a relação sexual

Na menstruação: menstruação anormal, menstruação dolorosa, menstruação intensa, menstruação irregular ou sangramento pela vagina

No aparelho gastrointestinal: constipação, incapacidade de esvaziar o intestino, náusea ou quantidades excessivas de gases

Na região genital: sangramento vaginal ou sangramento vaginal anormal

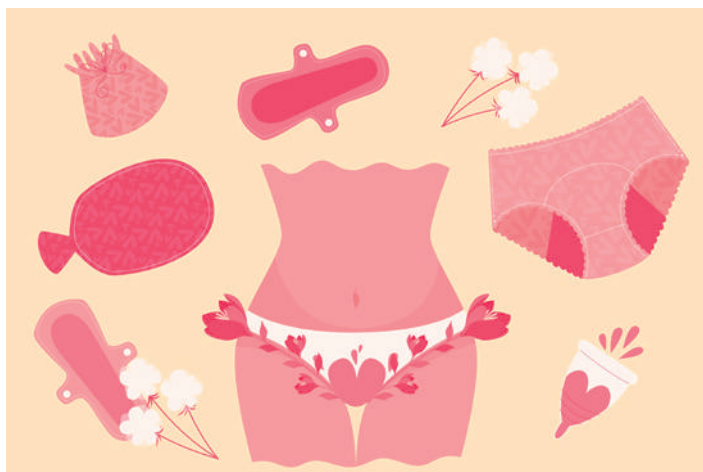
Também é comum: infertilidade, plenitude abdominal ou sensibilidade à dor

CAUSAS DE ENDOMETRIOSE

A endometriose não tem causa muito bem estabelecida, no entanto algumas teorias explicam o que poderia favorecer o crescimento de tecido endometrial fora do útero. As duas principais teorias que explicam a endometriose são:

MENSTRUÇÃO RETRÓGRADA, que é uma situação em que a menstruação não é eliminada corretamente, podendo seguir em direção aos outros órgãos pélvicos. Dessa forma, os fragmentos do endométrio que deveriam ser eliminados na menstruação permanecem nos outros órgãos, dando origem à endometriose e aos sintomas;

FATORES AMBIENTAIS como a presença de poluentes que estão presente na gordura



das carnes e refrigerantes poderiam alterar o sistema imune fazendo com que o corpo não reconheça estes tecidos. No entanto mais pesquisas científicas devem ser realizadas para comprovar estas teorias.

Além disso se sabe que mulheres com casos de endometriose na família têm mais chances de desenvolver a doença e por isso **FATORES GENÉTICOS** também estariam envolvidos.



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

A ENDOMETRIOSE TEM CURA?

A endometriose tem cura através da cirurgia para retirar todo o tecido endometrial espalhado na região pélvica, mas também pode ser necessário retirar o útero e os ovários, se a mulher não deseja engravidar. Existem outras opções como analgésicos e remédios hormonais, que ajudam a controlar a doença e aliviam os sintomas, mas se o tecido estiver espalhado em outras regiões, somente a cirurgia será capaz de fazer a sua remoção completa.

4. Altos níveis de estresse podem piorar o quadro da doença por debilitar o sistema imunológico, pois a doença em si já aumenta a inflamação, a melhora do estilo de vida (alimentação e exercício físico), podem melhorar muito a qualidade de vida de quem sofre dessa doença.

5. Nem todas as pacientes que têm Endometriose vão sofrer de infertilidade.

6. A endometriose pode ocorrer também na adolescência e após os 40 anos.



“Temos que prestar atenção aos sintomas e avaliar a história clínica da mulher. Pacientes com cólicas menstruais que aumentam progressivamente devem sim ser investigadas”, explica a ginecologista Dra. Fernanda Bauer.

CURIOSIDADES SOBRE A ENDOMETRIOSE

1. Atinge mulheres de todas as idades

2. Os sintomas podem variar de leves a fortes e não estão diretamente ligados à profundidade da doença, os sintomas geralmente são cíclicos, sempre piores durante o período menstrual.

3. Nem todo o quadro de endometriose precisa de cirurgia



Fonte: Dra. Fernanda Bauer
Clínica Doutores da Granja
www.doutoresdagranja.med.br
11 4777-9333 e 11 4702-0626



Uma nova **casa** uma nova **vida**

Aqui **você encontra** profissionais especialistas e mais segurança para a venda e locação do seu imóvel. Todos os processos são tratados com muita seriedade, pois sabemos quais são os valores envolvidos em cada lar. Nosso foco principal é você!

- **Compra e venda de Imóveis**
- **Locação de imóveis residenciais e comerciais**
- **Administração de imóveis**
- **Assistência jurídica**
- **Assessoria para financiamento imobiliário**
- **Marketing Personalizado para cada imóvel**

saiba mais 



(11) 97124-1000 | (11) 4614-6232

www.casaurbanimobiliaria.com.br

R. José Augusto Pedroso, 333 Vila São Francisco de Assis - Cotia

A sempre cultural e gastronômica CURITIBA

Eu adoro garimpar essa cidade linda e sempre muito bem cuidada.

Curitiba, capital do Paraná, há muitos anos é exemplo de uma incrível administração, sempre entregando a seus habitantes e visitantes o melhor. De verdade, piro aqui! E como a cidade é arborizada, então?

Paisagismo urbano.

Curitiba está recheada de museus, espaços públicos lindíssimos, galerias de arte e literatura e uma gastronomia de tirar o chapéu. A herança italiana predomina na cidade e é impossível não apaixonar-se por tantas e tantas delícias. Claro que as influências alemãs, polonesas e ucranianas também estão em peso em diversos cantos curitibanos.

O bairro de **Santa Felicidade** é sempre uma grande atração, pois mantém as características da colônia italiana e oferece-nos o tradicional banquete da casa da nonna com muitíssima qualidade, a exemplo da tradicional **Família Madalosso**, pilotada pela matriarca Sra. Flora Madalosso, no clássico **VELHO MADALOSSO**. Lá, sempre saboreio o maravilhoso Spaghetti ao Aglio e Olio, o Sfogliatti com Figo e Ricota e os risotos de Funghi Secchi e de Alho Poró com Limão Siciliano. Fora os galletos, as polentas, a maionese de batatas, etc e tal.

A mesma família possui uma vertente mais contemporânea com a assinatura do **Restaurateur Beto Madalosso** que arrasa em suas "loucuras apetitosas". Lançou a famosa "Trolha", tipo de Pizza enrolada bem democrática e com um mix de sabores fantásticos no restaurante **CARLO**, além de sua Pizzaria mega arrojada **MADÁ**, no centro descolado e reeditado da capital.

O centro da cidade, bastante boêmio, concentra restau-

tes de sucesso e é imperdível um passeio por essa área a pé durante o dia - e claro à noite - com seus "Points" de encontros dos hypes aos mais moderninhos!

No bairro **Batel**, destaque para o restaurante **K.sa** com menu assinado por sua apaixonante chef Claudia Krauspenhar que nos inebria com tantas delícias e criações impecáveis. Claudia sabe nos emocionar com suas entregas de alma traduzidas em iguarias.

A carne do Chef Afro no charmosíssimo **CHINCHU** arrasa e ali você interage com esse cara que entende muito de cortes e de preparações.

Sente-se no balcão e delire com tudo o que ele prepara ali mesmo, ao vivo e a cores.

O conhecido hambúrguer **MADERO** nasceu aqui e mantém sua casa original no mesmo lugar, nesse mesmo centro charmoso da cidade. Como sou um "Lover Burger" não deixei de experimentar a tão falada casa **CIDADÃO DO MUNDO** e amei os sabores criados nessa hamburgueria arrojada. A internacionalmente reconhecida **Manu Buffara** que arrasa há anos no **MANU** com seu escandaloso Menu Degustação, mantém seu estilo raiz surpreendente com roupagem bem contemporânea, de babar. Manu acaba de abrir um restaurante em New York. Sucesso ou não, hein?

Pelas tardes o melhor mesmo é visitar os sempre especiais Jardim Botânico, Ópera de Arame, Pedreiras, Parque Tanguá, Parque Barigui, Bosque Alemão e o Memorial da Colônia Polonesa. Logo após isso tudo, mergulhe nas delícias da mais tradicional confeitaria curitibana - **CONFEITARIA DAS FAMÍLIAS** - no calçadão da XV de Novembro. Experimente a clássica torta Martha Rocha e sua leve e única maria mole (que trago sempre pra São Paulo).

As hospedagens são das mais variadas, mas eu amo ficar





Legenda de Fotos

1. Degustando Spaguetti ao Aglio e Olio do Velho Madalosso, Santa Felicidade
2. Saboreando a torta Martha Rocha da Confeitaria das Famílias
3. Exposição dos Gêmeos no Museu Oscar Niemeyer
4. Maravilhosas Pizzas do Madá
5. Centro de Curitiba
6. Chinchu, resto/bar incrível e descolado no centro
7. A Chef Claudia Krauspenhar do K.sa escolhe o vinho em sua adega para harmonizar com suas iguarias
8. Massagem no Spa do Radisson Hotel Curitiba

no **RADISSON CURITIBA**, um cinco estrelas que nos atende com toda elegância e alta qualidade que a categoria merece. Um exemplo de conforto, excelente localização e serviços excepcionais, tanto nos apartamentos como nos restaurantes. Ah o Spa deles, **GAYA**, é alucinante e nunca deixo de marcar uma boa massagem, afinal, também sou filho de Deus e cuidar do corpo e do bem-estar faz parte das boas jornadas, seja no Brasil ou mundo afora.

Antes de ir embora sempre passo no **Mercado Municipal** da cidade que está recheado de peculiaridades especiais para serem degustadas no próprio local como para serem levadas para casa. Almoçar lá e saborear a Feijoada do **AL ALMASOR** torna-se obrigação.

Engordei nesse Garimpo, não é? Que nada! A cidade permite-nos caminhar muito e andar de bike pra todo lado, o que ajuda a manter a linha e conhecê-la em seu autêntico DNA.

Antes de ir embora, bato ponto num dos museus mais lindos do Brasil: **OSCAR NIEMEYER**, no Centro Cívico da cidade e com um acervo de ficar alucinado, além, claro, das exposições especiais que sempre estão por lá. Um mergulho no melhor de nossa cultura.

Dúvidas ainda sobre ir ou não ao destino?

Bora garimpar por lá?

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 "Garimpendo 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!"



ultrafarma

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

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

Avenida São Camilo, 1032 - Granja Viana - Cotia - SP

☎ 11 2690-3144

📞 11 99642-0286



celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Economia circular: **adote esta ideia!**



Abra todos os armários, afaste os cabides e revire as suas gavetas. Que atire a primeira pedra quem nunca reclamou por falta de espaço devido ao excesso de roupas neste pequeno mundo fashion que é o seu closet. Será que não está na hora de aderir à economia circular?

Ok, ok. Sei que é difícil se desfazer de algumas peças. Muitas vezes o apego emocional é tão grande que nem precisamos vesti-las. Só em saber que estão ali penduradinhas, passadinhas, sempre dispostas a dar uma voltinha com a gente já nos deixam felizes da vida.

Mas a realidade é outra. O comportamento do consumidor está mudando e se adaptando aos novos tempos. Que tal, antes de comprar uma roupa nova, se desfazer da-

quilo que você não usa mais doando ou, quem sabe, vendendo através das plataformas digitais?

O consumo consciente nunca esteve tão em pauta e está fazendo com que a economia circular na moda decole de vez. A pandemia fez com que a procura por itens usados crescesse até 11 vezes mais rápido que o consumo de roupas novas.

Ficar dentro de casa fez com que a nova geração começasse a repensar sobre aquilo que consome produzindo questionamentos sobre a origem das roupas novas que compra e a real necessidade em tê-las.

Estima-se que 76% dos compradores de peças





usadas irão aumentar seus gastos com esse tipo de produto nos próximos cinco anos. Então, que tal já começar a desapegar de algumas peças? Veja algumas dicas:

Bom, comece fazendo uma limpeza em seus armários separando tudo aquilo que não usa mais, que não lhe serve ou que já não gosta tanto assim. Se a roupa estiver com uma costura aberta, faltando um botão ou até mesmo com um furinho: conserte.

Agora é a vez de fazer uma boa foto da peça. Mostrar a roupa em diferentes ângulos e, se possível, vestida no corpo. Isto facilitará e muito a demonstração do produto. Capriche também na descrição daquilo que pretender vender. Quanto mais informações, melhor. Tamanho, cor, medidas, tipo de tecido e o estado atual da peça farão com que mais pessoas se interessem por ela.

Feito isso, escolha as mídias sociais certas para postar o seu produto. Pode ser através de seu instagram, Facebook, grupos de Whatsapp ou pelas plataformas digitais especializadas como a Enjoei e a Cansei_Vendi, que facilitam a venda incluindo as taxas de envio no valor final da peça.

A ideia é fazer com que a peça circule. Então o valor de venda não pode ser muito alto. Não esqueça que se trata de uma peça usada.

Se decidir vender apenas através de suas redes, escolha um método de pagamento seguro. Existem diferentes formas oferecidas no mercado como o PayPal e PagSeguros, por exemplo. Tanto para você quanto para quem compra a segurança é fundamental.

Realizada a venda, é hora de deixar a roupa bem bonita, passadinha, bem dobrada e embalada corretamente. Use caixas de papelão novas que você encontra facilmente no comércio local. Embale a peça em papel de seda branco, imprima etiquetas com os dados de envio e remetente e pronto, é só despachar!

Você ficará surpresa com o sucesso que suas roupas farão. Bora fazer a energia do seu closet e a economia circular?



ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL

FOTOGRAFIA: MARCIO FARIAS
STYLIST: PAULO ZELENKA
MAKE: DAIANNE MARTINS



A BELEZA E A SIMPLICIDADE DA ATUAÇÃO DE

MENINO PRODÍGIO



JUAN PAIVA

A tor desde os 8 e pai da Analice aos 16. Tudo aconteceu muito rápido na vida de **Juan Paiva**. Talvez seja por isso que, aos 23 anos, sagrou-se como a grande promessa da televisão brasileira.

O sonho de ser um médico pediatra por conta das crises de asma que enfrentou quando criança, deu lugar ao talento, ao palco, à arte. Deu um lugar ao Sol, literalmente.

Foram alguns personagens até que Ravi pudesse conquistar o público do horário nobre e ser considerado um ator de representatividade. Jovem negro, pobre, criado na favela, filho do garçom Celso e a empregada doméstica Jacira, Juan e os dois irmãos mais novos cresceram em uma casa com parede chapiscada, com muita poeira e pouco recurso.

Depois de personagens em 'Malhação', 'Totalmente Demais' e outros trabalhos no cinema com destaque, claro, Juan Paiva cresce com Ravi em 'Um Lugar ao Sol' aos olhos do público que gosta de acompanhar a saga do bom moço, que ao lado do ator Cauã Reymond criaram uma atmosfera de uma amizade bonita, mas cheia de conflitos. Cria do Vidigal, como ele mesmo declara, Juan sabe da importância de comemorar e aproveitar a ótima fase, mas mantém os pés no chão e aprendeu que tudo na vida é passageiro.

Mesmo com a fama, continua morando na mesma comunidade e não pretende sair de lá tão cedo. "O Vidigal é um lugar superimportante na minha construção. Eu sou muito feliz em morar aqui", conta.

Confira a entrevista que o ator concedeu à revista TUDO com exclusividade.

Juan, eu gostaria de conhecer a sua história, sua infância com a família, em que momento da sua vida você se deu conta de que seguiria a carreira de ator e qual foi a reação dos seus pais/irmãos com a notícia?

Eu sou cria do Vidigal; comecei a fazer 'Nós do Morro' com oito anos de idade e foi, na verdade, para perder a timidez. A minha mãe queria que eu ocupasse a minha mente, queria que eu fizesse atividades depois da escola e me deu algumas opções como futebol, luta e teatro. Eu escolhi o teatro, de início, para me divertir e brincar. Até que, com dez anos, eu fiz o meu primeiro filme, 'Cinco Vezes Favela – Agora por Nós Mesmos' (2010) que foi quando comecei a acreditar que essa diversão poderia ser um trabalho. Os meus irmãos eram muito novos para entender, mas os meus pais sempre me apoiaram, mesmo antes de surgir o primeiro trabalho. Eu já tinha feito práticas de montagens, peças de teatro de fim de ano para a família, e os meus pais sempre estiveram presentes.

Para complementar essa pergunta, muitos atores recebem “nãos” no início da carreira; como foi esse processo com você, como você lidou com os desafios da profissão?

Eu nunca me frustrei. A minha mãe e o meu pai sempre estiveram comigo me dando apoio. “Se não rolar esse, vai rolar outro; relaxa; serve de aprendizado; é assim que funciona; se prepara para o próximo”. Em algumas situações eu ficava chateado, mas era momentâneo; em outros eu entendia melhor e talvez não estivesse realmente preparado para aquilo. E seguia para o

próximo, sem problema nenhum. Sempre rolou desse jeito, sempre rolou um diálogo entre mim e a minha família.

Falando um pouco sobre a sua infância no Vidigal, no Rio de Janeiro, de que maneira a comunidade moldou a sua identidade e te influenciou a ser quem você é hoje e a maneira como você pensa e se comporta?

A vivência na comunidade já traz um pé no chão, uma humildade. Eu fui criado brincando na rua, estudando no morro, com todo mundo se conhecendo. Foi importante para minha construção como pessoa, para eu entender quem eu sou. Essa vivência de brincar na rua, de pique-pegas, jogar taco com os amigos, de ir à casa da tia que mora ali, de fazer um favor pra mãe, de comprar pão na padaria, isso ajuda muito na relação com as pessoas. O Vidigal é um lugar superimportante na minha construção. Eu sou muito feliz em morar aqui.

Como artista você deve assistir TV com um olhar diferente do telespectador. Como é esse olhar e o que você aprende observando o trabalho de colegas?

Eu tenho um olhar muito crítico sobre mim. Sempre busco aprender coisas novas; observar o trabalho dos colegas é um detalhe que faz toda a diferença. Eu adoro assistir o trabalho deles porque eu vou me alimentando e pegando um caminho que eu não tinha pensado ainda e, quando a gente conhece o outro e se encontra, a gente fala: 'Pô cara, você me inspirou nisso; você levou uma cena para tal caminho que eu não tinha pensado antes que seria válido e interessante'. É uma troca de ideias. Eu estou sempre aberto para aprender, dialogar. O caminho é esse. Estar sempre

aberto para discutir, opinar, observar e ensinar. Eu sou bastante crítico comigo mesmo, mas estou sempre aprendendo e buscando o que pode ser bom para a minha construção e o que posso fazer de diferente.

Juan, você tem apenas 23 anos de idade, está no auge da sua carreira e fazendo um sucesso enorme com o Ravi em 'Um Lugar ao Sol'. De que maneira você encara essa nova realidade, de ser reconhecido nas ruas, de ter o trabalho reconhecido?

Eu fico muito feliz; estou adorando esse momento; as pessoas conversam comigo na rua e é engraçado quando elas não sabem diferenciar o ator do personagem. Uma moça me parou na rua e começou a criticar a personagem da atriz Lara Tremouroux, a Joy. Ela disse: "Poxa Ravi, manda aquela mulher embora cara, ela é assim e assado, você não merece isso" (...) Eu falo: 'poxa, mas não sou eu, é o Ravi (risos), é só uma história' (...) A gente começa a rir e se divertir e comentar sobre a novela. Esse carinho do público, essa relação com as pessoas que, em sua maioria, eu nunca vi na vida, imediatamente a gente estabelece uma relação, uma conversa. É muito bacana, mas muito novo pra mim, quer dizer, eu já passei por situações assim, mas cada trabalho é um trabalho, né? Com este é diferente pela história do personagem mesmo. A galera sente as dores do Ravi e isso é muito bacana. Eu fico feliz com

EU SOU
CRIA DO
VIDIGAL





o que vem acontecendo que é uma consequência do meu trabalho. Eu entendo que tudo é passageiro, momentâneo. Eu gosto dessa relação, dessa conexão; acho bacana e estou feliz pra caramba.

O Ravi foi desenhado como um bom moço, mas assim como todo mundo, ele também tem seus defeitos que ainda não apareceram. Como você acha que as pessoas irão reagir quando ele cometer os primeiros deslizes, já que o telespectador confunde muito o ator do personagem?

Eu não sei cara, mas eu acho que as pessoas, vendo que ele está com esse papel de bom moço, pode ser que talvez se decepcionem, mas acho que é entendível que todos os personagens são seres humanos e todo mundo está exposto ao erro o tempo todo; são os erros que nos levam a aprender. Eu acho que as pessoas não irão pesar a mão nele não. Irão procurar entender, se esse momento chegar na trama. Tudo que o Ravi faz tem um propósito, nada é em vão, nada é para sacanear; ele faz mais para se defender.

A sua parceria com o Cauã (Reymond) tem sido impressionante, a gente acredita nessa amizade e nesse amor incondicional que vocês dois estabeleceram em cena. Mas eu gostaria de entender de que maneira vocês trabalharam fora das telas para que isso fosse possível?

O Cauã é muito gente boa, um cara que eu admiro pra caramba. Ele foi muito generoso comigo, de cara rolou uma conexão muito bacana, um





jogo de cena interessantíssimo; no primeiro dia fizemos um improviso que valeu muito a pena. Somos amigos até hoje, mandamos mensagens um para o outro, ligamos, conversamos muito. Ele é um cara muito inteligente, muito sábio, de muita experiência de vida. Foi muito maneiro trabalhar com ele, curti pra caramba.

Falando sobre essa amizade, na vida real você também tem um amigo como o Renato? Um que você tem uma história de vida?

Eu tenho um amigo que cresceu comigo no teatro e até hoje nos falamos. Ele é o meu vizinho, um cara que eu confio, um ser humano incrível que eu admiro muito pela personalidade. A vida, às vezes, leva a gente para outros caminhos e nos afastamos das pessoas, mas depois a gente se reencontra e a conexão continua sendo a mesma.

Sobre paternidade. O futuro dos filhos é uma preocupação constante, ainda mais com problemas como: violência, intolerância, falta de empatia e etc. Como você se sente sendo responsável por passar não só amor, mas valores éticos para a sua filha que já tem sete anos de idade?

Cara, eu procuro sempre dar amor, carinho e afeto para estabelecermos um lugar de confiança, assim, quando ela estiver nos momentos de fragilidade, se sentir fraca ou na solidão, saberá que eu estou aqui, que a mãe dela está aqui e que estamos todos juntos. É explicar como a vida é; que existe sim a violência, a intolerância, mas que tudo isso não pode deixar ou impedi-la de viver a vida. Entender que é um passo de cada vez e que as muralhas vão aparecer, mas que servem para nos tornarmos mais fortes, crescermos e amadurecermos.

Quais projetos você planeja para este ano? Já pensou em estrear uma peça, um filme no cinema ou quem sabe um novo personagem em uma nova trama na TV?

Na verdade, tem alguns trabalhos em vista no cinema. Mas neste momento estou de férias. Estou procurando dar um tempo para mim e para a minha família, pra quando eu voltar às atividades, voltar com força, descansado e pronto para o trabalho. Obrigada pela oportunidade de poder falar, fico feliz pra caramba.

Tamo juntos!

ARQUITETURA PREMIADA

Premiados por dois anos consecutivos pelo **Polo de Arquitetura da Granja Viana**, a **DG** afirma que o trabalho de sua equipe é pautado em funcionalidade, qualidade e criação.

“Em 2020, recebemos o prêmio de destaque de referências entre arquitetos e designers de interiores. Já em 2021, recebemos o prêmio de destaque do ano. O primordial é o nosso comprometimento com cada um de nossos clientes”, explica a arquiteta responsável e diretora, **Daniele Garibaldi**, que já projetou cerca de 60 projetos dentre eles, projetos residenciais, comerciais e corporativos. Em todos os projetos o time pensa desde a concepção e implantação até o detalhamento, a execução da obra e ambientação, proporcionando assim todo o conforto e bem-estar aos seus clientes.

Confira a entrevista com a arquiteta **Daniele Garibaldi**:

Por que você decidiu ser arquiteta?

Na realidade, minha formação inicial é Design de Interiores. A arquitetura foi a minha segunda formação. Desde a minha infância, eu gostava mais de lojas de construção do que parques ou shoppings.



Qual o diferencial do seu trabalho?

O diferencial do nosso trabalho é que cada projeto é específico e diferenciado para cada cliente. E temos um coquetel nas entregas de nossos projetos, dando boas-vindas aos novos moradores.

Quais são os desafios de criar um projeto?

Os desafios são inúmeros, pois sempre queremos entregar o melhor para cada cliente.

Como você se inspira para seus projetos?

Através de referências e no processo criativo do moodboard.



Fotos: Casa Residencial
Parque Silvino Pereira - Cotia

Como você considera o resultado do seu trabalho?

Gratificante, satisfatório, reconhecimento e emoção de cada cliente, e também, orgulho de cada criação nova.

Você acha que o trabalho é determinante na vida de uma pessoa?

Sim, é primordial e motivador.

Qual foi o projeto mais marcante na DG?

Não temos um em específico, todos são marcantes. Cada um com seu detalhe apaixonante.

Conte-nos um pouco sobre a história da DG Arquitetura e Construção.

A DG foi constituída em 2011, com uma carreira comercial. Porém, em 2018, iniciamos com uma carreira residencial. E atualmente, estamos trabalhando com projetos comerciais e residenciais de alto padrão.

Como você acha que a DG é vista por outros profissionais?

Acreditamos ser vistos como inspirações em projetos, e também, no desenvolvimento do nosso time.

Nos fale um pouco sobre o seu time.

Nosso time hoje é composto internamente por 6 integrantes. Nossa arquiteta responsável e diretora, Daniele Garibaldi. Nossa arquiteta, Vitória Araújo. Nossa técnica de edificações, Paloma Timoteu. Nossas arquitetas Jr., Suelen Santos e Bianca Félix. E na parte administrativa, Débora Vitória.

Em nossa equipe operacional, temos 8 integrantes: coordenador e equipe civil.



Daniele Garibaldi

EQUIPE DG



Vitória Araújo



Paloma Timoteu



Suelen Santos



Bianca Félix



Débora Vitória



DG Arquitetura e Construção

WhatsApp 11 4189-5674

Instagram @dg_arquiteturaeconstrucao

Website dgarquiteturaeconstrucao.com.br

Fotos: Triplex - Modern Townhouse
Granja Viana

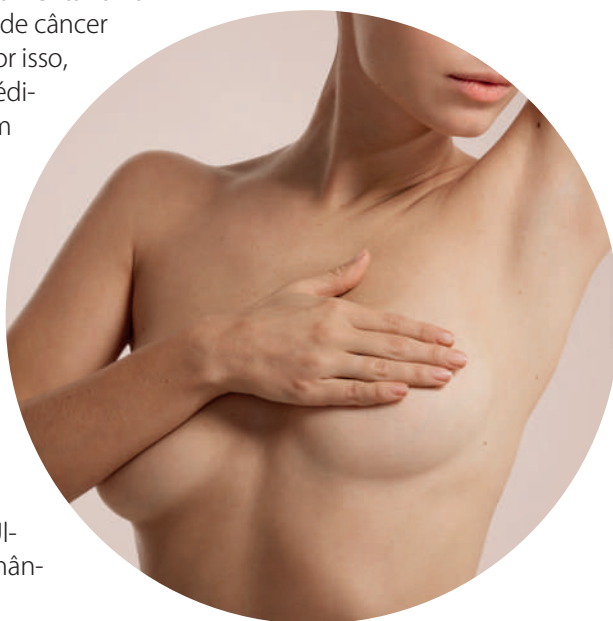
SAÚDE DAS MAMAS

Cuidados para as mulheres viverem bem e melhor

Quando alguém sente um caroço na mama, o primeiro pensamento tende a ser a possibilidade de câncer. Felizmente, na maioria das vezes essas ocorrências são benignas, ou seja, não são cancerígenas.

São anomalias que podem vir acompanhadas de dor ou secreção e, às vezes, provocam escamas no mamilo e até mesmo mudança no formato da mama. Tanto a mulher quanto o homem podem desenvolver caroços desse tipo. Embora sejam alterações benignas, elas podem aumentar o risco de desenvolvimento de câncer de mama no futuro e, por isso, recomenda-se que o médico seja procurado a fim de realizar uma investigação criteriosa.

Para obter segurança na análise, o médico muitas vezes solicita exames laboratoriais. Na Transduson, as análises normalmente englobam varreduras de imagem como Mamografia, Ultrassonografia e Ressonância Magnética.



Em determinadas ocasiões, outros exames são feitos para descartar uma eventual presença de células cancerígenas. Entre os principais distúrbios benignos, alguns são bem comuns. Confira:

Dor (mastalgia)

Em geral, a dor na mama é cíclica, uma vez que acompanha o ciclo menstrual e ocorre em função das flutuações hormonais. Normalmente, esses episódios ocorrem na semana que antecede a menstruação e desaparecem logo após.

Nódulos mamários

Juntamente com o cisto, representa mais do que 80% dos caroços benignos que as mulheres conseguem apalpar na mama. Sua composição varia bastante, mas em geral ele se apresenta como fibroadenoma que, por sua vez, mede de 2 a 3 cm e costuma ser sólido como borracha, além de liso, móvel e indolor.

As pintas que provocam suspeita de lesão maligna podem se manifestar em qualquer área de pele, inclusive nas mamas. Em geral, têm mais de um tom de marrom, em associação com cores escuras. A principal característica delas é o contorno irregular e não arredondado como as demais pintas. Podem medir mais de 6 milímetros e estar em constante crescimento, provocando sintomas como coceira, dor e sangramento. Assim, caso haja uma ou mais dessas características, o médico deve ser consultado. A investigação pode ser feita com o apoio de testes laboratoriais como biópsia e exames de anatomopatologia.



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

OS 5 FUNDAMENTOS DO BUMBUM PERFEITO

saúde

O “bumbum” já foi a preferência nacional. Mesmo assim, não vamos deixá-lo para trás! As nádegas desejadas precisam apresentar 5 características:

- **Contorno destacado e arredondado:** comumente, as pessoas apresentam acúmulo de gordura acima (pneus), ao lado (culotes) ou abaixo (bananinhas) dos glúteos, que escondem o que queremos destacar.
- **Forma hemisférica (redonda):** os mesmos acúmulos que escondem o contorno também podem invadir a nádega e deformá-la. Fora isso, podem existir irregularidades, presentes desde o nascimento ou adquiridas após trauma local.
- **Tamanho harmônico:** apropriado a estrutura da pessoa (altura, peso e quadril).
- **Consistência firme:** a pele e a gordura são os seus principais determinantes.
- **Pele perfeita:** ausência de celulites, estrias ou flacidez.

O que fazer para alcançar cada fundamento?

Antes de tudo, precisa-se mapear cada componente glúteo. Entender que cada paciente tem uma estrutura óssea (bacia) não modificável. A parte muscular (músculos glúteos) é rígida e o seu aumento exige muita dedicação em exercícios e dieta apropriados, prolongadamente. Uma maneira de modificar este volume é a **colocação de prótese de silicone**, inserida no meio do músculo glúteo maior (como o recheio de um sanduíche). A modificação do contorno, forma, tamanho e consistência dependerá do tamanho e forma desta prótese e do tecido que irá cobri-la.

A gordura pode ser modelada na grande maioria das pessoas, aspirando os locais em que sobram e injetando naqueles em que faltam, por **lipoescultura**, promovendo melhora do contorno, forma e tamanho. Pacientes muito magras podem não se beneficiar desta técnica.



Em algumas pessoas, todos os fundamentos estão prejudicados pela flacidez excessiva de pele e gordura. Nestes casos, a cirurgia de **lifting glúteo** pode ter um papel de protagonista, retirando-se todo o excesso de pele, resultando em uma cicatriz sob o biquíni. Mas nem todos precisam ou podem operar. Muitos necessitam melhorar a pele! Tratar celulites, estrias ou flacidez menos intensa. Nestes casos, indicam-se os procedimentos cosméticos, realizados em consultório. Destacam-se a **subincisão e microenxertias de gordura** para tratamento de celulites, **microagulhamento e laser** para estrias e **estimuladores de colágeno** para flacidez de pele.

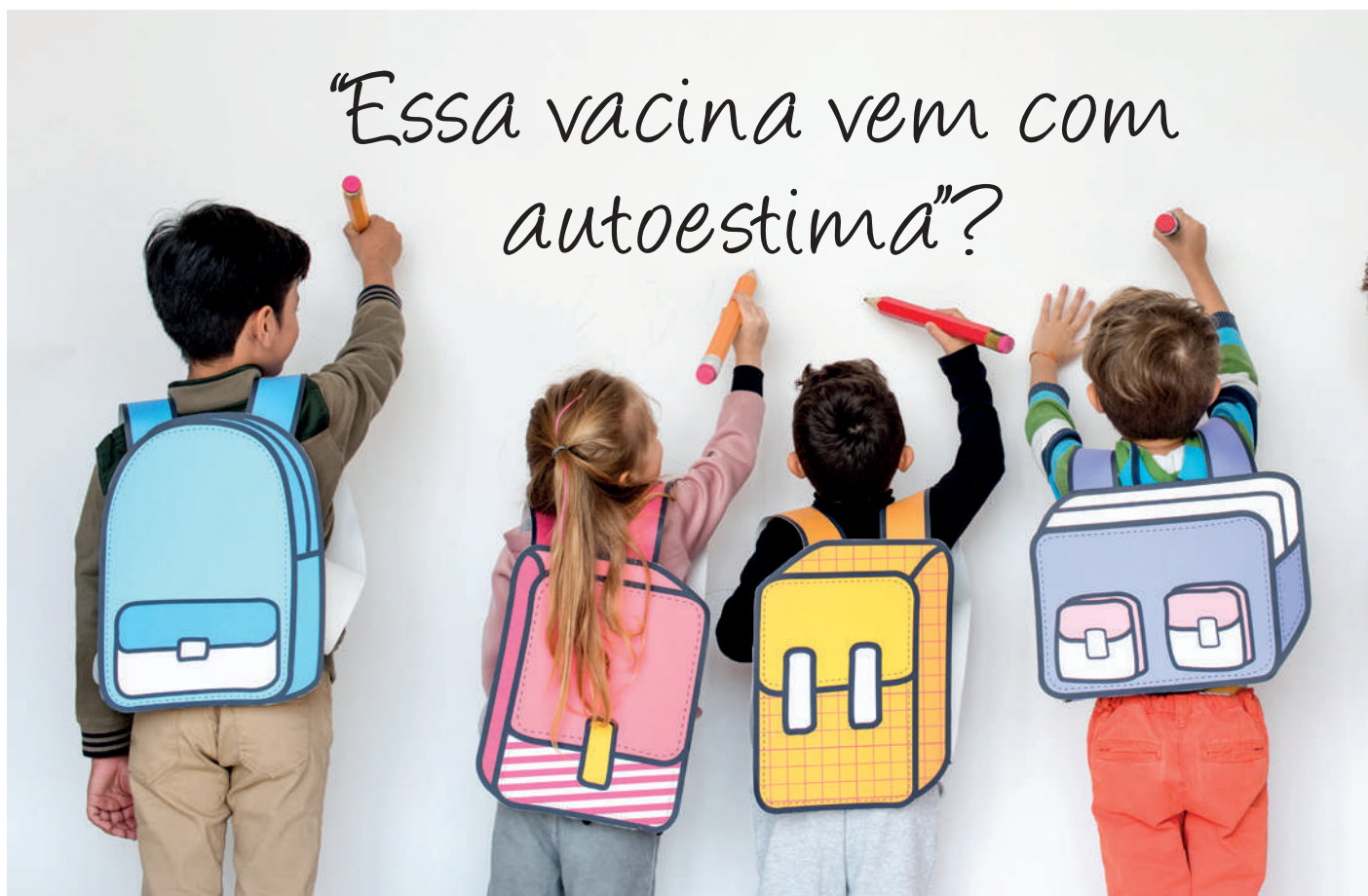
Cada tratamento tem seu benefício, podendo ser associados para atingir o melhor resultado possível em cada paciente. Procure seu cirurgião plástico (consulte o site da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica: www.cirurgiaplastica.org.br).

Dr. Mauro Henrique Milman

Cirurgião Plástico

CRM 101.917

www.drmaurohenrique.com.br



“Essa vacina vem com autoestima”?

POR ADRIANA RODRIGUES XAVIER
ADRIANA.XAVIER@EGV.COM.BR

Navegando pelas redes sociais, vira e mexe, me deparo com ex-alunos que hoje são artistas plásticos, críticos de cinema, psicólogos, enfim; além disso, me chama muito a atenção seus textos, imagens escolhidas, opiniões sobre as coisas da vida. Eu os vejo cantando, tocando violão, pintando. São tão únicos, tão especiais. Quanto orgulho!

Então, me lembro das cenas das infâncias: as mãos dadas, a hora do lanchinho, o choro da saudade da mamãe; me lembro de que aquela gostava da frutinha picada, aquele adorava brincar de pega-pega no parque, o outro amava caçar bichinhos. Tantos detalhes, tantas conversas, conflitos, cumplici-

dade. Sim, por um tempo eles foram meus. Eu tive acesso a essas vidas. Mas a pergunta que fica é: “que marcas deixei? Foram positivas, negativas, ou o pior, indiferentes”?

Não fazemos ideia da bagagem que uma criança carrega pela vida afora, das relações construídas, das experiências vividas e, cada vez mais, devemos levar tudo isso em questão. A escola é o lugar em que a maioria das crianças passa seu maior tempo, atualmente. Cuidar desse dia a dia no sentido de proporcionar um espaço de escuta e acolhimento é fundamental para que nossos pequenos possam se perceber e perceber o outro, que possam ter tempo e lugar para crescer.



Sabemos que nem sempre foi assim. “No nosso tempo”...

Dizemos sempre que, hoje, adultos que somos, crescemos em meio a outras circunstâncias, outros olhares, outros diálogos em relação à infância e que, mesmo assim, “sobrevivemos”. Sim, sobrevivemos! Mas o que levamos agora dentro de nós? Quais os registros do nosso tempo de criança? Querendo ou não, essa “criança” está lá em algum lugar, pronta para ser revelada, mesmo que tenhamos mais de trinta aninhos. Ela pode aparecer na hora de lidar com a rejeição ou a cobrança no ambiente de trabalho, nas relações afetivas, no trato com o dinheiro etc.

Cada vez mais dentro de uma sala de aula, diante daqueles pequeninos que chegam à escola pela manhã e saem às 18h, durante o ano todo, reflito o quanto posso afetá-los, o quanto cada narrativa ou história merece ser olhada, merece uma escuta, um contorno!

O nosso desejo, diante de uma criança, enquanto educador que conduz, deve ser o de instrumentalizá-la a ser ela mesma, inteira, reconhecendo seus sentimentos, emoções, habilidades, talentos. E digo mais...esse olhar deve-se estender até a adolescência, pois, infelizmente, vejo esse discurso ser bem difundido entre a primeira e segunda infância, porém, a minha impressão é que tudo desmorona aos 10, 11 anos.

E isso segue até o ensino médio, em que os meninos e meninas já devem escolher quem querem ser pela vida toda. Sim, essa é a regra do jogo, mas pode e deve haver uma escuta, uma pausa; um gesto pode fazer a diferença.

Ouvi de uma menina de 11 anos que acabara de tomar a vacina da Covid: “Essa picadinha vem com autoestima?”

É sobre isso que estou falando! E não estou dizendo que não devemos ser firmes e seguros em nossas intervenções! Sim!

Vamos experimentar! Vamos refletir!

Quer se inspirar? Recentemente em um curso com os mestres Severino Antônio e Kátia Tavares, os mesmos nos deixaram uma dica incrível de filme. Aproveito o ensejo e repasso a dica a vocês:

“Um lindo dia na vizinhança”, com Tom Hanks





Lollapalooza 2022

Sábado

Miley Cyrus, A\$AP Rocky, A Day To Remember, Alok, Alexisonfire, Alessia Cara, Deorro, Emicida, King Gizzard & the Lizard Wizard, Remi Wolf, Silva, Jão, Boombox Cartel, Chemical Surf, Terno Rei, DJ Marky, Victor Lou, Clarice Falcão, Jup do Bairro, MC Tha, Ashibah, Fatnotronic, WC no Beat and Kevin o Chris + Haikaiss + PK + Felp 22 + MC TH + Hyperanhas e Lamparina

Domingo

Foo Fighters, Martin Garrix, Alesso, Jane's Addiction, Black Pumas, Kaytranada, Phoebe Bridgers, Idles, Kehlani, Goldfish, Gloria Groove, Djonga, Cat Dealers, Rashid, Fresno, Evokings, Planta & Raiz, Lagum,

Fancying, MALIFOO, menores atos, FractalL x Rocksted e Marina Sena.

Data: 24, 25 e 26/03

Horários: das 11:00 às 23:00h

Classificação: A partir de 15 anos - crianças e adolescentes de 5 a 14 devem estar acompanhadas dos pais ou responsável legal.

Protocolos: O evento seguirá os protocolos vigentes contra a covid-19.

Ingressos: A partir de R\$1.080,00 a inteira e R\$720,00 a meia entrada.

Canal oficial do evento: lollapaloozabr.com

Confira a programação do LollaPalooza, o maior festival de música alternativa dos últimos 30 anos, que acontece aqui em São Paulo nos dias 25, 26 e 27 de março no Autódromo de Interlagos.

Sexta

The StrokeS, Doja Cat, Machine Gun Kelly, Alan Walker, Chris Lake, Jack Harlow, Marina, LP, Turnstile, Caribou, The Wombats, Pablo Vittar, Ashnikko, Matuê, 070 Shake, Jetlag, Vinne, JXDN, Beowulf, Detonautas, Edgar, Meca e Barja.

Musical A Família Addams

A família que cativou o coração de milhares de espectadores no Brasil e no mundo está de volta! Depois de uma pausa por conta da pandemia, ela subirá ao palco do **Teatro Renault** para receber os personagens excêntricos, assustadores, acolhedores e engraçados que encantam gerações. Nos papéis principais **Marisa Orth** como Morticia e **Daniel Boaventura** como Gomez.

Outros grandes nomes do teatro musical **Kiara Sasso** (Alice Beineke), **Liane Maya** (Vovó) e **Fred Silveira** (Mal Beineke) também estão confirmados.

A comédia musical é baseada nos personagens da **Família Addams** criados pelo cartunista **Charles Addams**, que em seus desenhos mostrava uma estranha família americana com afinidade por coisas macabras.

Classificação: Livre. Menores de 12 anos acompanhados de responsáveis legais. De **03 a 12 anos pagam meia-entrada** (Estudante) mediante a apresentação de um documento oficial com foto.



Abaixo de 2 anos e 11 meses não pagam ingresso e permanecem no colo do responsável legal.

Bilheteria Oficial (sem taxa de conveniência).

Valor: A partir de R\$280,00

Teatro Renault - Av. Brigadeiro Luís Antônio, 411 - República

Horário de Funcionamento: de terça a domingo das 12h às 20h. Segundas-feiras e Feriados - Fechado

Palhaços nas ruas com a Cia LaMínima

Palhaços nas Ruas é um espetáculo de variedades da **Cia LaMínima** que mescla representação dramática e técnica circense, numa estética popular. O espetáculo é composto de esquetes clássicas de palhaçaria, números musicais e de virtuosismo circense, reunindo os artistas da companhia e artistas circenses de diversas regiões da cidade. É um espetáculo popular, para todo o público, de todas as idades.

O cenário é um ônibus de 1986 que se transforma em "teatro". As janelas se tornam balcões: o interior do ônibus se transforma em coxias; e o piso que se transforma em um palco 6mx2m que se projeta do interior do ônibus e ganha complemento no entorno, nas praças, coretos, jardins ou terrenos onde o ônibus é estacionado.

O **LaMínima** ainda convida para estas apresentações artistas e/ou grupos locais,



com seus números circenses, musicais, acrobáticos, de contação de história, ou outros números que façam parte de seu repertório. Ampliam assim o fazer artístico e a rede da companhia, e proporcionam a todos a possibilidade de assistir e aprender com diferentes profissionais, em diferentes linguagens.

O espetáculo será aberto a todos e é gratuito!!

Duração: 60 minutos - **Quando:** 27/03 - **Horário:** 16:00h

Local: Estrada dos Fisher's | Jd. Sandra - Cotia/SP

@laminima_circo

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


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 Carolina Maria de Jesus um Brasil para os brasileiros

A **exposição Carolina Maria de Jesus: Um Brasil para os brasileiros** é dedicada à trajetória e à produção literária da autora mineira que se tornou internacionalmente conhecida com a publicação de seu livro *Quarto de despejo*, em agosto de 1960. Tem como objetivo apresentar sua produção autoral que incluiu a publicação, em vida, de outras obras. Além de destacar suas incursões como compositora, cantora, artista circense. Uma multiartista.

Protagonista importante da história do Brasil, embora invisibilizada muitas vezes, Carolina tem um papel particularmente significativo para a história da população negra brasileira. A exposição apresenta a autora como uma intérprete imprescindível para compreender o país.

Mulher negra e artista emancipada, símbolo de resistência e de luta política e cultural para o país.



Quando: Até 27/03

Entrada gratuita

Horário: Terça a domingo e feriados (exceto segunda) das 10h às 20h. Última admisão: 30 minutos antes do encerramento

Local: IMS Paulista - Térreo, 5º, 8º, 9º andar - Avenida Paulista, 2424 - São Paulo/SP
<https://ims.com.br/>

Entrelaço de memórias



O **Museu da Imigração do Estado de São Paulo** herda do **Memorial do Imigrante** toda a história de preservação da memória das pessoas que chegaram ao Brasil por meio da **Hospedaria de Imigrantes**, e o relacionamento construído, ao longo dos anos, com as diversas comunidades representativas da cidade e do Estado.

Está localizado na sede da extinta **Hospedaria dos Imigrantes** construída em 1886 e 1888, pavilhão em que os imigrantes permaneciam até conseguirem colocação em outros pontos do Rio ou outras Províncias, e posteriormente foi se tornando uma estrutura mais complexa, dotada de alojamento, administração, hospital, farmácia, refeitório, escola, lavanderia e área de lazer.

Hoje, o espaço conta com várias exposições e eventos, além de uma programação recheada de encontros e vivências, uma super indicação!

Horários: De terça a sábado, das 9h às 18h, e domingo, das 10h às 18h. *(Fechamento da bilheteria às 17h).*

Endereço: R. Visconde de Parnaíba, 1.316, Mooca - São Paulo/SP

Contato: (11) 2692-1866

museudaimigracao@museudaimigracao.org.br

Aulas regulares na nova sede do Circo Zanni

O **circo Zanni** está com sede nova na região, localizado no km 26 da Raposo Tavares.

Além dos espetáculos mensais que retomaram esse mês, o picadeiro conta com aulas regulares de diversas modalidades circenses para crianças, jovens e adultos.

As aulas são ministradas por artistas da própria trupe ou artistas convidados, cada um em sua especialidade.

- Modalidades para crianças a partir de 7 anos: Iniciação ao circo, dança, acrodança, música e artes plásticas.

- Modalidades para jovens e adultos: Acrobacia Aérea, aéreo yoga, equilíbrio e corpo acrobático.

Entre em contato e agende uma aula experimental: oficinaszanni@gmail.com
(11) 95045-3492



Circo Zanni - Escola de Artes e Ofícios

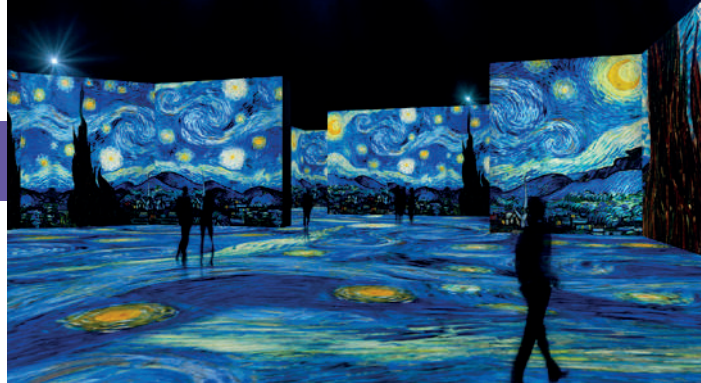
Local: Rua Vaticano, 02 - Jd. Fontana - Km 26 da Raposo Tavares - Cotia/SP

Horários: segunda à quarta - 10:00 às 19:00h
[@circozanni](https://www.instagram.com/circozanni)

Exposição imersiva da Obra Monumental de Van Gogh chega a São Paulo

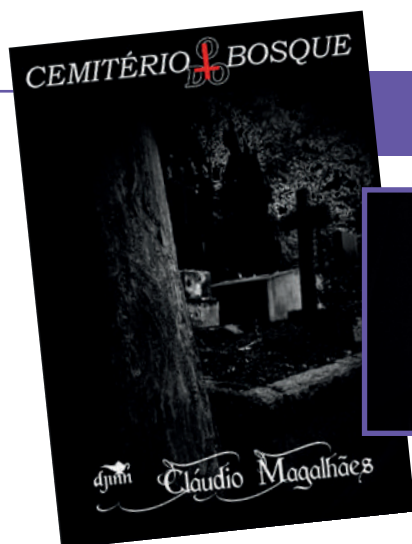
Vivida por milhões de pessoas ao redor do mundo, a experiência **BEYOND VAN GOGH** vai mudar a maneira de ver e sentir a genialidade do artista, usando tecnologia de projeção de ponta para criar uma viagem sensorial extraordinária.

Em 2022, ano em que o Brasil celebra o **centenário da Semana de Arte Moderna de 1922**, o público poderá vivenciar uma exposição multimídia do gênio holandês que é um Patrimônio Mundial da Arte. Em uma enorme instalação, que acolhe espectadores de todas as idades, as cores e as emoções impressas nas obras de **Van Gogh** serão apresentadas



de uma maneira pop e sensorial, em um pavilhão com mais de 2.000 metros quadrados especialmente construído no estacionamento do piso G4 do **Morumbi Shopping** (Av. Roque Petroni Jr., 2089 – Jd das Acácias) para abrigar a exposição.

Os ingressos já estão à venda em www.vangoghbrasil.com.br e em livepass.com.br/beyond-van-gogh, com valores que variam a **partir de R\$35,00**. A visita à exposição será possível de segunda a sábado, das 10h às 21h20, e aos domingos, das 10h às 19h. As sessões acontecerão a cada 20 minutos.



O Cemitério do Bosque



COTIANO CLÁUDIO MAGALHÃES LANÇA LIVRO COM CONTOS DE TERROR

A Revista Tudo conversou com o escritor para saber mais sobre a obra

Cláudio, conte pra gente sobre seu livro.

O Cemitério do Bosque é meio que um divisor de águas na minha carreira; ele foi escrito entre 2017 e 2018, antes do último lançado, Contos e Lendas da Escuridão, escrito em 2019. O Cemitério é meu oitavo livro, o sétimo escrito. É uma história cercada de mistérios e simbolismos que envolve quatro jovens, cada um com uma característica sensitiva, mas com um único objetivo: descobrir o que há por trás dos sinais que são enviados pela natureza

e por forças ocultas após o desaparecimento de Anderson, filho de diplomatas tchecos, que trocaram a vida de seu filho único por poderes políticos. Como a história precisou ser reescrita, o patriarca da família Stensel precisou de exílio em outro continente, mas o pacto já estava selado.

Em que você se inspirou para escrevê-lo?

O Cemitério foi fruto de um grande rompimento entre mim e o mundo; precisava retomar a carreira de escritor, que estava adiando há anos. A história sobre o apocalipse foi se criando depois de um momento que conversei comigo mesmo sobre o que realmente eu queria escrever; deixei a poesia de lado e criei a história que sempre desejei, uma história que ao mesmo tempo que assustasse as pessoas, também deixava todos tentando imaginar os mistérios que ocorriam através dos símbolos que o mal ressuscitava.

Saiba mais:

facebook.com/ocemiteriodobosque

instagram.com/cr.magalhaes/

<https://universodaescurida.wixsite.com/universodaescuridao>

<https://www.youtube.com/channel/UChn-8ceWLY2oLwr4Nt2t0Zbg>



Idosos acima de 60 anos e que vivem no estado de São Paulo deverão receber a quarta dose da vacina contra a covid-19 a partir do dia 4 de abril. A informação foi dada pelo coordenador executivo do Centro de Contingência do Coronavírus em São Paulo, João Gabbardo.

Vacinação acima da média



A cidade de Cotia atingiu a marca de 69% das crianças, de 5 a 11 anos, vacinadas contra a Covid-19. Isso significa que 17,5 mil crianças com essa faixa etária, que moram no município, receberam a primeira dose do imunizante desde o dia 17 de janeiro. Esses dados foram divulgados dia 18 de fevereiro.

Processo seletivo para assistentes em alfabetização inscrições até 9 de março

A Prefeitura de São Roque, através do seu Departamento de Educação, abre na próxima semana as inscrições para o Processo Seletivo Simplificado para a contratação de Assistentes de Alfabetização. Os profissionais irão participar de ações de atendimento aos alunos, como parte do Programa Tempo de Aprender, ação do Governo Federal que busca melhorar a qualidade da alfabetização em todas as escolas públicas do país.

As inscrições são gratuitas e podem ser realizadas nas secretarias das unidades escolares inscritas no Programa Tempo de Aprender entre os dias 2 e 9 de março. As escolas participantes do programa, bem como a ficha de inscrição e demais detalhes do processo seletivo estão descritos no Edital 05/2022, publicado no diário oficial e que também está disponível abaixo (aba "Arquivos Vinculados").



A divulgação dos resultados será divulgada no dia 15 de março nas referidas unidades e a convocação dos candidatos selecionados acontece no dia 1ª de abril.

Rua do Via Sapiens tem novo nome

A Rua Beco da Vintém - rua do Colégio Via Sapiens - passou a se chamar Rua Anésia Cardoso de Carvalho, uma homenagem à fundadora do Colégio. A comunidade do Via Sapiens comemorou. Na rede social, na página oficial da Escola, colaboradores agradeceram o fato da memória do espaço educacional se manter eternizada.



Familiares da Dona Anésia e colaboradores do Colégio comemoram a troca do nome da rua

Segurança na Granja



Dados parciais da megaoperação 'Monte Castelo', deflagrada pela Segurança Pública de Cotia, por meio da Guarda Civil Municipal (GCM), mostrou que um veículo produto de roubo foi localizado, motos irregulares foram apreendidas e pessoas suspeitas foram abordadas, averiguadas e tiveram seus documentos consultados; algumas, inclusive, respondem a processos judiciais. A operação aconteceu dia 16/02 e foi liderada pelo comandante da GCM, Julio Cesar Rocha. O titular da Secretaria de Segurança Pública, Almir Rodrigues, acompanhou o início da operação e falou da importância da ação. "Estivemos com cerca de 60 Guardas Municipais envolvidos na operação que foi planejada e está sendo executada para coibir ações criminosas, recuperar veículos e motos frutos de roubos, além de re-

tirarmos de circulação armas, entorpecentes, entre outros", disse o secretário.

O Comandante Julio Cesar explicou que a equipe se dividiu nas regiões de Cotia e Granja Viana, saturando bairros, áreas comerciais e bloqueios em divisas com municípios. "Nosso foco foi combater a criminalidade e a ação aconteceu com vistas aos criminosos", explicou.

No mesmo dia, durante a madrugada, uma família moradora do Bolsão Aldeia da Fazendinha (Carapicuíba) foi surpreendida por quatro bandidos.

Segundo relatos dos moradores, os invasores teriam entrado pela mata atrás do Armazém do Nicolau e teriam esperado a moradora chegar até a cozinha para fazer o café e a renderam. Na sequência, foram para os quartos e renderam o marido e os filhos do casal.

Os bandidos ainda tomaram café e levaram tudo que podiam carregar: TV, videogame, bebidas, joias, celulares, dinheiro e fugiram com o carro da família dirigido pelo morador. Os demais membros da família permaneceram amarrados em um dos quartos.

O homem foi deixado na mata e o carro encontrado numa região do Rio Cotia, em Cotia.

Apesar do susto, a família está bem. O caso foi registrado do 2º DP de Carapicuíba.

A suspeita é que seja a mesma quadrilha que vem invadindo outras residências na região. Há também uma desconfiança de que os assaltantes podem estar criando estratégias para o assalto com a ajuda de drones. Cinco dias antes deste assalto, moradores observaram um drone sobrevoando as áreas da mata.

acontece

NO BRASIL



NO MUNDO



O que está por trás do conflito Rússia x Ucrânia

O principal ponto por trás da crescente tensão é a possível adesão da Ucrânia e Geórgia à OTAN.

A Rússia exigiu que a OTAN garanta que não vai se ampliar e aderir a Ucrânia e a Geórgia. Além disso, o país exige que os americanos e os seus aliados desistam de fazer manobras e implantações militares na Europa do Leste. Como a Ucrânia ainda não faz parte da OTAN, o máximo que os países podem fazer é enviar armamento, o que já está acontecendo com o Reino Unido. Na visão de Putin, a Ucrânia é russa e nem deveria ser um país.

No dia do fechamento desta edição - 01/03 - o presidente ucraniano Volodymyr Zelensky disse que em cinco dias a Rússia atacou a Ucrânia com 56 foguetes e 113 mísseis de cruzeiro.

Zelensky acusou a Rússia e disse que um Estado que comete crimes de guerra não deve ser membro permanente do Conselho de Segurança da ONU.

Neste mesmo dia, houve uma explosão na cidade de Kharkiv em um prédio onde funciona o governo local. Países marcaram uma 2ª rodada de negociações, mas tropas russas avançam em direção a Kiev. Total de refugiados já ultrapassa meio milhão.

"Kharkiv é uma cidade pacífica, há áreas residenciais, não há instalações militares. Dezenas de testemunhas relataram que não se trata de um erro por acaso, mas de destruição deliberada de pessoas. Os russos sabiam onde estavam atirando", falou o presidente ucraniano.

Tragédia em Petrópolis

Petrópolis, na Região Serrana, confirmou no último dia 20.171 mortes causadas pelas chuvas que devastaram a cidade. Com isso, a tragédia igualou em números de óbitos o pior desastre já registrado pela Defesa Civil no município, em 1988.

Nos registros da Secretaria estadual de Polícia Civil, até o fechamento desta edição, o número de desaparecidos chegava a quase 200.

A Polícia Civil do Rio de Janeiro começou no dia 21 de fevereiro um mutirão de coleta de DNA para identificar e localizar pessoas desaparecidas.

Os trabalhos têm apoio do Tribunal de Justiça e Defensoria Pública.

Além do mutirão, a Polícia Civil analisa imagens e o conteúdo compartilhado nas redes sociais sobre os desaparecidos na tragédia das chuvas. A Subsecretaria de Inteligência vasculha perfis no Instagram e no Facebook, atrás de pistas das vítimas ainda não localizadas.



Conflito Rússia x Ucrânia Entenda!

Também conhecida como Aliança Atlântica, a Otan (Organização do Tratado do Atlântico Norte) foi fundada em 1949 com o objetivo, em primeiro lugar, de atuar como um obstáculo à ameaça de expansão soviética na Europa após a Segunda Guerra Mundial. Além disso, os Estados Unidos a viram como uma ferramenta para impedir o ressurgimento de tendências nacionalistas na Europa e promover a integração política no continente.

Que nossos cobertores não sejam somente quentes, mas sejam do tamanho certo para **aquecer também quem nos cerca**



Existe um ditado que diz que Deus dá o frio conforme o cobertor... mas, às vezes, algumas pessoas vão além.

A Cris certamente foi uma delas; por diversas vezes a vi colocando sua própria dor no bolso e, através de um sorriso acolhedor, escutar com carinho as histórias das demais.

Sua história na equipe começou em 2015, quando soube que uma de suas três filhas era uma criança autista; em meio a medos, incertezas e até questionamentos, descobriu através da corrida um misto de paz e suporte; um lugar para extravasar e, principalmente, reconhecer suas forças.



Entendendo todo o processo de ter uma criança especial e com o total apoio do marido, deixou sua carreira promissora na área de tecnologia e se dedicou integralmente aos cuidados da Mila e de suas meninas; e, de forma rápida - e sábia ao meu ver - conseguiu olhar e cuidar de si também, sem culpas ou receios; algo que frequentemente escuto no universo feminino.

Lembro de longas, boas e emotivas conversas com ela, mas jamais esquecerei quando disse que cuidar da Mila era se curar todos os dias.

Que nossos cobertores não sejam somente quentes, mas sejam do tamanho certo para aquecer também quem nos cerca; e, principalmente, que as dificuldades sejam a cura de nossas próprias almas.

Cristina Tanigawa, 44 anos, WomenWithWings desde 2015.

Ana Luiza Castro

Treinadora e Idealizadora do Mulheres com Asas / WomenWithWings

@analuiwww

@corrida.www



Clínica Médica



“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 Pedroso, 1740 - Cotia - SP
Tel.: 4703-0314 / 4616-8944

Odontologia



Pamella Passero
Odontologia

Clinico Geral e Ortodontia
CRO-SP 123250



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

Odontologia / Ortodontia



Sorriso Da Granja
Clínica de Especialidades Odontológicas

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
Serviço de Entrega em Casa

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

TUdo
em revista

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

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

TUdo
em revista

99972-9795

Siga-nos nas redes

@tudoemrevista

@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br



revistatudo.com.br



TENNIS RANCH

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

Programas Oferecidos:

- Treinamentos individuais e em grupo para todos os níveis e idades;
- Elaboração de Torneios e Eventos;
- Ranking;
- Locação de Quadras.

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

 @tennisranchbr

- ☎ 11 99209-9456
- Estr. do Capuava, 4215 Granja Viana - Cotia

Daniela Morrone

Artista Plástica




Trabalhos exclusivos feitos para dar aquele toque especial na sua decoração. Colagens, ilustrações e telas em acrílica.

 11 98177 7333  @danimorroneidei

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



TUdo

em revista

 99972-9795

Siga-nos nas redes

 @tudoemrevista
 @revistatudo2021
www.revistatudo.com.br




revistatudo.com.br



E já estamos em março!!!! Sim, aqui além de todo conteúdo exclusivo, apresentamos várias novidades da nossa região e como as nossas redes sociais tem feito sucesso! Criamos nosso grupo no facebook Tudo na Granja Viana que já possui mais de 1 mil participantes. Ainda não conhece? Entre já e faça parte da nossa comunidade!



Participe já do nosso grupo!

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

10 anos da Revista Tudo



A publicação da nossa Publisher Roberta Smilari sobre a edição de aniversário de 10 anos da Revista Tudo foi um sucesso! Se perdeu, confira agora!

Vinícola Goes



Visitamos a nova loja da Vinícola Goes que agora está aqui pertinho da gente, no Shopping Granja Vianna. Vale conhecer!

Buddha Spa



Chegou na região, o Buddha Spa. O espaço está incrível e os tratamentos são maravilhosos!!!! Corra e agende sua sessão!



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

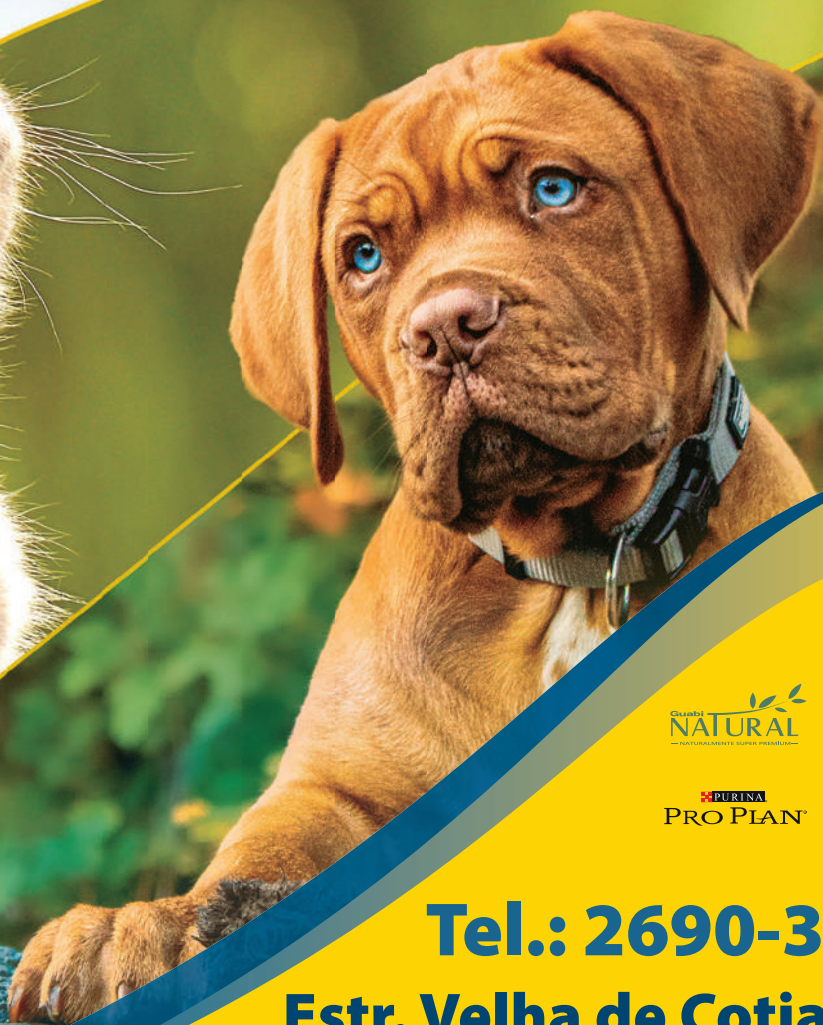
@tudodemrevista

@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br

DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



PremierR[®]

Colombo
NATURAL
— NUTRITIONAL INTEGRITY. SCIENTIFIC PERFORMANCE —

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN[®]

N&D
FARMAS

Tel.: 2690-3531
Estr. Velha de Cotia, 740
(ao lado do mercado Assaí)

Obrigatório
Ciclo de Vacina
Completo
e Máscara.
Comprovante
em Mãos.

@rodeiocotia

01a10
ABRIL
2022



FABIOFRANCO

01

HENRIQUE
& JULIANO

02

ZÉ NETO &
CRISTIANO

07

TARCÍSIO DO
ACORDEON

JOÃO
GOMES

VITOR
FERNANDES

08

GUSTAVO
MIOTTO

MAIARA &
MARAISA

09

JORGE &
MATEUS

10

RAFINHA
O BIG LOVE

MARCYNHO
SENSAÇÃO

Convites: [tYcket.com.br](https://www.ticket.com.br)

 Casa
Urban
CONCEITO IMOBILIÁRIO
(11) 97124-1000 | (11) 4614-6232

 Suco
Prats
É da fruta para o corpo.

 Multi
Fibra

POLO 40

 POUPA
SHOPPING
COTIA

sindona

 SUMETAL
uma nova forma de pensar

 11 94363-2929 •  www.festadopeaodecotia.com.br •

REALIZAÇÃO:

