TUdo em revista
136

Ano 11 | Edição 136 - ABRIL/22 - Distribuição: Granja Viana - Alphaville - Cotia - Carapicuíba - Caucaia - Vargem Grande - Raposo Tavares - São Roque - Embu das Artes | Distribuição gratuita

Cotia 166 anos
Menos trânsito é a promessa. Será?

Especial Arquitetura e Construção
Revestimentos são a bola da vez

Cuide-se
Dietas da moda x fake news

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Uma mulher política

Monica Iozzi

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



SUCESSO DE **VENDAS**

VISITE O ESTANDE

km 28 Raposo Tavares / estrada Fernando Nobre

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

CONFORTO E SEGURANÇA PARA VIVER BEM.



• Lagos



• Infraestrutura Urbana



• Yoga

Lotes a partir de 500 m².

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

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



• Rooftop Bar

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.

editorial

E assim, encerramos o primeiro trimestre de 2022. Vocês também têm a sensação de que o ano está voando?

Passando tão rápido e, ao mesmo tempo, de forma tão intensa! Intensa como a nossa entrevistada de capa, Monica Iozzi, essa apresentadora e atriz e que ficou conhecida como a repórter do programa CQC, na Band.

Dieta da moda ou uma mudança de hábito alimentar? Conversamos com a nutricionista Juliana Costa que esclarece o que é mito e o que é verdade sobre emagrecimento.

Em gastronomia, frutas e legumes da estação que, além de nutritivos, possuem muitas variedades e possibilidades de preparo.

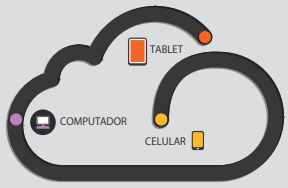
As botas chegam com TUDO e claro, nós mostramos suas diferentes versões e estilos para você.

No Caderno Especial de Arquitetura e Decoração as novas tendências de revestimentos, além de opções de lojas e profissionais na nossa região.

Que o verão tenha fechado sua temporada com chave de ouro e o outono traga uma brisa leve, cheia de conquistas e novidades.

Boa leitura!

Roberta Mastrolau



ESPAÇO DO LEITOR

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

A Revista Tudo ultrapassou a marca de 9 mil seguidores orgânicos no Instagram.

@cah_meloni
uhuuuu muito merecido. Já, já serão 10 mil.

@fabulas_e_tecituras
Parabéns Roberta. Trabalho lindo que exalta a região



@mulheresgv
Parabéns! Vocês merecem muito

MOMENTO TUDO:

Uma mulher e seu bebê morreram após um bombardeio atingir um hospital infantil e maternidade de Mariupol, na Ucrânia, onde ela realizaria o parto. O ataque ocorreu na última quarta-feira. A gestante chegou a ser socorrida em outro hospital, mas não resistiu.



Escreva neste espaço, mande sua foto, texto sobre o que é TUDO pra você!
revistatudo.com.br
contato@revistatudo.com
facebook.com/revistatudo2021
@tudoemrevista

Gastronomia 06
Receitas com alimentos da estação

Garimpando 14
Lençóis, na Chamada Diamantina: um lugar de comida e arte

Moda 16
As botas voltaram! Obaaaaa!

Capa 18
Papo cabeça com Monica Iozzi

Região - Cotia 166 anos 34
Cidade é pensada para os próximos 30 anos

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 - Muniky Sena

Stylist - Paulo Zelenka

Make - Daianne Martins

Fotos complementares - Depositphotos, Freepick e Pexels

Comercial
Daniela Morrone Seidel
daniela@revistatudo.com

Editoria Digital - *Alessandra Vespa*
conteudo@revistatudo.com

A Revista TUdo é uma publicação da Editora Tudo:
***Tel:* 99972-9795.**
As matérias assinadas não expressam necessariamente a opinião da revista. A inclusão do nome de colaboradores neste expediente não implica em vínculo empregatício.

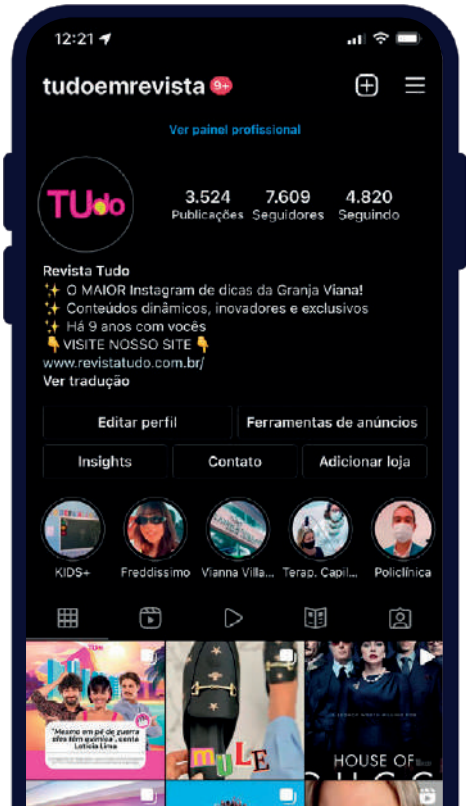
Distribuição gratuita: *condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.*

revistatudo.com.br

/revistatudo2021
@revistatudo

@tudoemrevista

revistatudo.com.br





Gastronomia de Outono

DA ESTAÇÃO PARA O PRATO

Alimentos sazonais ou da estação são aqueles que são cultivados e colhidos no seu tempo certo, ou seja, naturalmente na época do ano mais propícia, de acordo com as necessidades de clima, solo e luz.

A colheita natural proporciona muito mais sabor e concentração de nutrientes, além de não necessitar de agrotóxicos e estimulantes de produção. Por isso, a produção orgânica funciona de acordo com esse calendário.

De um modo geral, o outono no Brasil é marcado por clima ameno e noites mais frias, favorecendo a colheita de legumes, verduras e principalmente frutas; os alimentos sazonais de outono tendem a apresentar coloração e aromas mais intensos.

O outono teve início no dia 20 de março de 2021 e durará até o dia 21 de junho. Os cuidados relacionados ao cultivo de alimentos nesse período devem contemplar as mudanças de temperatura, que incluem noites mais frias e alguns dias quentes em maio, o chamado veranico.

BENEFÍCIOS

São mais baratos

Os alimentos da época saem mais em conta porque são colhidos em grande quantidade;

São mais gostosos

Como os alimentos estão mais maduros e desenvolvidos, tendem a ter mais sabor e doçura;

Possuem maior variedade

A variedade depende da região. Ótima chance para conhecer novos alimentos;

São mais nutritivos

Por passarem mais tempo absorvendo a luz solar, contam com maior concentração de antioxidantes;

Favorecem o meio ambiente

Alimentos da estação crescem sem muita interferência e podem fazer com que diminua a liberação de carbono na atmosfera;

Alimentos sazonais da safra de OUTONO de acordo com os meses:

ABRIL	MAIO	JUNHO
Frutas: abacate, ameixa, banana, caqui, figo, graviola, kiwi, laranja, maçã, mamão, mangostão, pera, tangerina e uva.	**Frutas:** abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.	**Frutas:** carambola, kiwi, laranja-lima e tangerina.
Verduras: salsa, acelga, chicória, nabo, repolho e rúcula.	**Verduras:** alho-poró, almeirão, erva-doce e louro.	**Verduras:** agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce.
Legumes: abóbora, batata-doce, berinjela, cará, chuchu, jiló, mandioca, pepino e tomate.	**Legumes:** abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.	**Legumes:** abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.

ESTACIONAMENTO
GRÁTIS
NA HORA DO ALMOÇO
DE SEGUNDA A SEXTA, DAS 11H45 ÀS 15H
CONSUMINDO R$ 25 EM ALIMENTAÇÃO APRESENTE SUAS NOTAS NO CAIXA DO PISO G2.
*Válido para notas fiscais de consumo em nossos restaurantes, cafeterias e Praça de Alimentação durante o período de segunda a sexta (exceto feriados) das 11h45 às 15h.
SAPHYR
SHOPPING GRANJA VIANNA
/SHOPPGRANJAVIANNA @GRANJAVIANNA

Pela região, os restaurantes aproveitam ao máximo os alimentos da estação. Confira algumas receitas para comer de joelhos.



Pesto de Rúcula do Restaurante Far Niente

Ingredientes:
- 1 maço de rúcula (150g)
- 15 g de alho
- 160 ml de azeite
- 50 g de parmesão
- 20 g de nozes
- Sal e pimenta a gosto

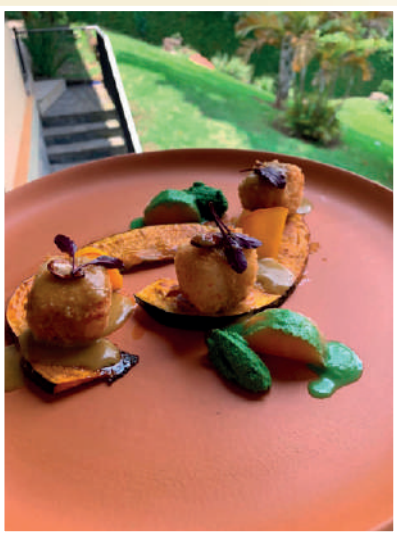
Modo de preparo:
Junte todos ingredientes no liquidificador, exceto o parmesão.
Depois de batido, colocar em um recipiente à parte, e acrescente o parmesão.
O Far Niente faz as próprias massas, mas você pode fazer o que tiver na dispensa, seguir as orientações de cozimento, e adicionar o pesto sobre ela.
Rápido e delicioso!

Chef Gil
Restaurante Far Niente
The Square Open Mall / Granja Viana
@farnientesp

Lâminas de abóbora com picles de abóbora e cubos crocante de robalo do Restaurante Picles

Ingredientes:
- 1 abóbora kabocha
- 2 filés de robalo
- 1 maço de salsinha
- Brotos de beterraba
- 1 sachê de hondadhi
- 1 limão
- 100 ml vinagre
- 100ml de água
- 100g de açúcar
- 100g de farinha tipo panko
- 100g farinha de trigo
- 100 ml de leite integral
- 1 litro de óleo
- Pimenta do reino a gosto
- Azeite a gosto

Chef Jessica Pires
Restaurante Picles
Caucaia do Alto
@restaurantepicles



Modo de preparo:

Peixe:
Corte o filé de robalo em cubos e tempere com uma marinada de limão e hondashi; deixe descansar por 30 minutos. Passe os cubos de robalo na farinha de trigo em seguida no leite e por último na farinha panko. Reserve.
Frite os cubos em óleo quente até que fiquem dourados e escorra em papel toalha.

Abóbora:
Faça fatias finas com a abóbora. Tempere com sal e pimenta do reino.
Regue com azeite e leve ao forno a 180 graus até que fiquem cozidas e douradas.

Picles de abóbora:
Coloque em uma panela o vinagre, a água, o açúcar e uma pitada de sal.
Faça cubos pequenos com a abóbora e jogue na panela com os líquidos e cozinhe por 10 minutos.

Purê de salsinha:
Ferva água. Jogue o maço de salsinha por 1 minuto e escorra.
Bata a salsinha no processador até que fique com consistência de um purê; tempere com sal e pimenta.

Montagem:
Disponha as abóboras assadas no prato. Por cima coloque os cubos de robalo; ao lado faça com duas colheres uma quenelle e finalize com azeite e brotos de beterraba.

Sua Padaria na Granja

PADARIA Gran Viana Desde Sempre

Presenteie aquela pessoa especial!





OPÇÕES DE OVOS:
Sensação . Brigadeiro . Mousse de Limão . Mousse de Maracujá . Red Velvet
COM 150g e 350g



Sua Páscoa é na Gran Viana!

BUFFET CAFÉ DA MANHÃ	BUFFET ALMOÇO	BUFFET SOPAS E CALDOS	PIZZA DELIVERY
SÁBADO-DOMINGO-FERIADOS	TODOS OS DIAS	TODOS OS DIAS	TODOS OS DIAS

Av. São Camilo, 1181 - Granja Viana - Cotia - SP . (11) 4612-4100
www.granjaviana.com.br

AS DIETAS DA MODA E AS FAKENEWS DA ATUALIDADE



A grande maioria das pessoas adora uma dieta e, muitas vezes, a perda de peso está num segundo plano.

Mudar hábitos alimentares e adotar um novo estilo de vida são objetivos que estão em alta esse ano. Todo mundo quer viver bem e melhor: estar com a pressão arterial em dia, ter uma boa noite de sono e garantir disposição para uma atividade física - e para as demais atividades do dia a dia - é o que temos, de uma forma geral, buscado.

Para nos ajudar nessa empreitada e desmistificar algumas **fakenews que giram em torno do emagrecimento**, conversamos com a nutricionista Juliana Signorini para entender como adotar um novo **lifestyle.**

DIETAS DA MODA

Atualmente, algumas **"dietas"** ganharam destaque na mídia em geral, entre elas estão a **dieta mediterrânea**, **dash** e **flexitariana.** As dietas dash e mediterrânea são baseadas no consumo de alimentos frescos e naturais como azeite, frutas, legumes, cereais, leite e queijo, sendo necessário evitar produtos industrializados ultra processados como embutidos e comida congelada. Essa dieta consiste em mudança de hábitos alimentares e não está necessariamente ligada a um déficit calórico para promover o emagrecimento.



"Entre os maiores benefícios podemos destacar uma melhora na saúde cardiovascular", explica a nutricionista **Juliana Signorini**. A dieta flexitariana ganhou destaque porque consiste em uma junção de dieta flexível com dieta vegetariana. Trata-se de uma dieta focada em proteínas vegetais, mas que não restringe totalmente o consumo de alimentos de origem animal. Por isso, é mais flexível do que dietas totalmente vegetarianas ou veganas, o que a torna mais fácil de seguir e de manter ao longo do tempo. Ambas proporcionam benefícios à saúde quando introduzidas por um profissional habilitado quanto a sua prescrição. O nutricionista com seu olhar técnico proporciona uma escolha mais assertiva da estratégia nutricional mais adequada ao paciente.

FAKE NEWS DO EMAGRECIMENTO

Para a nutricionista, existem "mitos" que cercam o processo de emagrecimento, dentre eles podemos destacar a exclusão dos carboidratos na alimentação,



Santa Clara
Laboratório Médico

1 Colesterol completo
2 Diabetes
3 Tireoide
4 Anemia
5 Infecção
6 Saúde do Fígado
7 Saúde dos Rins
8 Plaquetas
9 Gota
10 Desidratação
11 Saúde dos ossos
12 Níveis da vitamina B12

EXAMES RELACIONADOS
- Hemograma completo
- Glicemia de jejum
- Lipidograma
- TSH
- TGO
- TGP
- Ureia
- Creatinina
- Hemoglobina glicada
- Eletrólitos
- Urina rotina
- Urocultura
- Ácido úrico
- Vitamina B12 - 19 exames

CHECKUP
Melhor Idade

Cotia
11 97437-8159

Vargem Grande Paulista
11 97473-1729

Itapevi
11 97460-2007

atribuindo a eles causa exclusiva ao ganho de peso; outra questão muito comentada recentemente foi sobre as frutas, atribuindo a frutose ao ganho de peso e até mesmo a problemas no fígado. "A frutose natural advinda das frutas não é responsável por nenhum desses fatos, mas sim a frutose artificial, contida nos produtos industrializados", afirma a profissional. E, por último, e mais preocupante de todas as desinformações é que para perder mais peso a dieta precisa ser mais restritiva. "A restrição se baseia em uma dieta de baixíssima quantidade de calorias ingeridas ao longo do dia e, dessa forma, basicamente o que se perde é água e massa muscular, e não massa adiposa", conta Juliana.

"A frutose natural advinda das frutas não é responsável por nenhum desses fatos (ganho de peso e problemas no fígado), mas sim a frutose artificial, contida nos produtos industrializados", ***nutricionista Juliana Signorini***

"ESTUPRO ALIMENTAR", EXPRESSÃO EQUIVOCADA UTILIZADA POR UMA DIGITAL INFLUENCER

Alguns dos mitos citados nesta matéria originam as "dietas da moda", incentivando padrões alimentares sem embasamento científico e criando relações equivocadas com a alimentação, fato visto recentemente sobre a analogia feita por uma influencer na área de emagrecimento entre um estupro e comer algo que não está dentro do planejado em dieta. De acordo com a nutricionista Juliana isso pode acentuar a sensação de culpa e ocasionar ou agravar os transtornos alimentares nas pessoas que não tem uma boa relação com a alimentação. "A grande e única verdade sobre o emagrecimento é que devemos promover uma mudança no estilo de vida como um todo, alimentando-se de forma saudável e praticando atividade física. Buscar equilíbrio garante a adesão e manutenção da dieta. E isso somente um profissional habilitado é capaz de proporcionar", finaliza.



Dra Juliana Paola Signorini
Especializações:
Nutrição Esportiva,
Emagrecimento e
Fitoterapia.

Tel.: 98163-6011
@julianapaolanutrinutri


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



LENÇÓIS,
um encontro de vida







Foram seis horas de viagem desde Salvador até **Lençóis, na Chapada Diamantina**. Uma viagem de boa, sem pressa, parando para comer e garimpar novidades pelo caminho.

Uma das paradas especiais foi o **"Espaço Maria Antônia"** onde vivemos uma experiência magnífica gastronômica e de arte.

A chegada na cidade foi impressionante, um céu lindo e rosado, com suas casinhas coloridas e charmosas.

Fomos direto para o **"Hotel de Lençóis"** onde tivemos nossa primeira hospedagem. Foi paixão a primeira vista.

Nosso hotel arrasou com seu acervo de arte logo de cara, onde meu queixo caiu em cada cantinho daquele local. Um staff simpático num ambiente aconchegante e elegante. Meu quarto era o máximo com conforto absoluto, um jardim interno com piscina e luz natural. Amei!

A gastronomia do hotel arrasou com sabores únicos. Por sinal, a gastronomia da cidade toda arrasa. Provei delícias pra lá de especiais em restaurantes, cafés e bares... gostosuras e mais gostosuras. Destaque para as cozinhas competentes do **"Sabor da Serra", "Cozinha Aberta", "Corona Lounge Bar", "Quarar Café", "Galeria Soleny", "Canto das Águas" e "Casa da Geléia".**

Depois de tantas delícias, só mesmo as mais sensacionais trilhas com rios, cachoeiras, lagos, pedras e montes estonteantes de lindos para equilibrar o "shape".

Vivi nesses passeios experiências fora do comum e ultrapassei aqueles que achava que eram os meus limites. Como é maravilhoso ultrapassar limites.

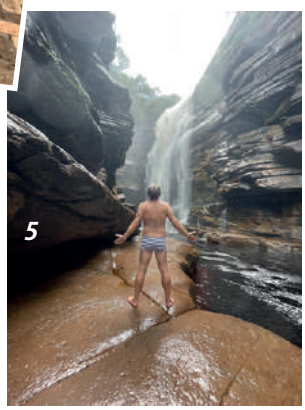
O Sol misturado às chuvas rápidas que refrescavam o dia, foram termômetros para que eu entendesse o quanto eu desejava esses momentos inserido na natureza. Meu coração bateu forte muitas e muitas vezes esses dias diante de tantas emoções e também de tanto cansaço físico com reequilíbrios da mente e do espirito, presentes dessa terra baiana.

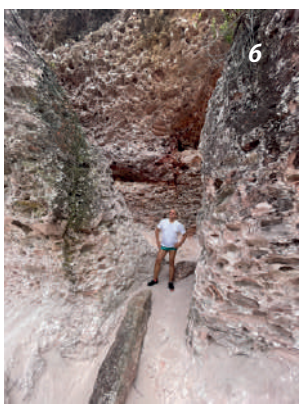
Vamos dar destaque para a **Cachoeira do Mosquito** que conhecemos com o Guia Joaldo da **"Cirtur Chapada Diamantina"** e o Parque Muritiba com o Condutor "Lúcio Costa Vieira de Moraes". Palmas e mais palmas a esses exímios profissionais do Turismo.

Conhecer pessoas com histórias diversas que cruzaram o meu caminho é tão gratificante que já faz tudo ter valido a pena. A sensação é a de que todos estavam de coração entregue a cada abraço e papo profundo.

Um estilo de vida tão diferente do meu no dia a dia, mas tão parecido nas intenções e buscas internas. Encontros e mais encontros.

Um Guia chamado Lúcio com sua família







de alma aberta foram motivadores do mantra "Vale a pena seguir sempre em frente" adocicados com geléia frutadas, doces e apimentadas; (aliás, bem deliciosamente apimentadas).
A arte presente preparada através do barro por muitos poderosos ceramistas locais foram traduções de como é bom viver nesse pedacinho mágico do planeta.





Parei muitos momentos para sentir a água dos rios passarem sobre meu corpo, ouvir o canto de pássaros infinitos, saborear o alimento que a terra fornecia e admirar a mais perfeita natureza que nos foi presenteada e que devemos ser gratos respeitando-a por absoluto.
Fechamos nossa estadia dormindo, descansando e contemplando o todo na singela e poética pousada **"Casa Antonia"**, onde fomos recebidos por um trio iluminado.
Saí de **Lençóis** agradecendo cada momento ali vivido, prometendo a mim mesmo, à minha família e a todos que conheci que o retorno seria breve e acompanhado de meu ninho de amor.
Novos encontros surgirão e eu poderei aprender mais e mais com as verdades coloridas desse universo complexo denominado Lençóis.
Paz!

Legenda de Fotos
1. *Pelas Estradas da Chapada*
2. *Delícias de Lençóis (Restaurante Sabor da Serra)*
3. *Na Piscina do Delicioso Hotel de Lençóis*
4. *Café da Manhã no exclusivo Casa Antonia*
5. *Frente à Cachoeira do Mosquito*
6. *Salão de Areias do Parque Muritiba*
7. *As lindas Pedras de Lençóis polidas pelas Águas*
8. *Tortinha de Licuri com Maracujá Silvestre, um dos melhores Doces que provei na vida (Café Quarar)*

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!"

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

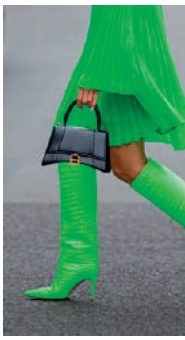
Pernas, para que te quero?

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER



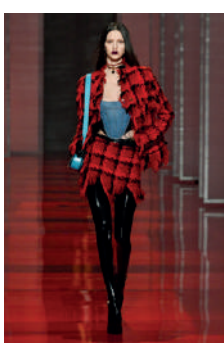











Entre os itens que não poderão faltar no seu guarda-roupas neste inverno estão as botas. Elas vêm com tudo para as mais diversas ocasiões e em diferentes estilos. Aproveite, pois, as botas voltaram para agradar a todos os gostos: com franjas, com saltos finos, com saltos quadrados, brilhosas, estampadas, com tachas, estonadas ou em diferentes materiais.

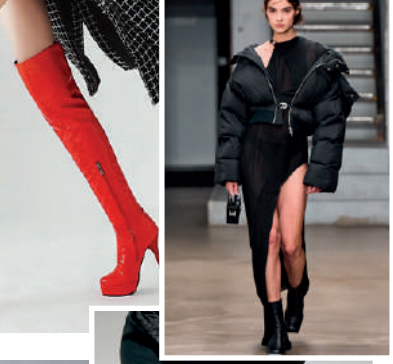
Invista alto: a moda é over the knee. As passarelas de inverno estão trazendo de volta as botas extra longas que terminam acima dos joelhos também chamadas de over the knee. Super estilosas, podem ser usadas para compor looks mais elaborados. Combine-as com peças de comprimento mini em clima mais sexy.
Elas surgem coloridas em tons que vão do rosa pastel ao verde neon e prometem elevar até as roupas mais simples do seu look a outro patamar. A dica para usar essas botas é deixá-las à mostra! O ideal é que a parte de baixo de seu look seja curta. Isto ajudará a alongar suas pernas dando a impressão que você é mais alta.

Soltinhas como você, só as slouch boots. As slouch boots são botas com cano alto e um acabamento mais largo e enrugado em comparação à tradicional over the knee. Irreverentes e casuais, esbanjam conforto e modernidade por onde passam. Para valorizar o seu look, use-as com vestidos ou saias de forma que o aspecto folgado das botas fique visível.

Para passar por cima das inimigas: botas chunky chelsea. Robusta e de salto tratorado, estas botas se tornaram as preferidas das influencers digitais. Com um visual mais pesado, são perfeitas para compor um look contemporâneo, estiloso e super moderno. Use-as com jeans, calças com estampas em xadrez, vestidos, saias ou com o que quiser. Vale testar e abusar no estilo. Mas cuidado com o comprimento dos canos das botas. As que têm canos curtos são as mais versáteis.

Conforto + estilo: botas com saltos quadrados. Elas estão entre as favoritas de muitos estilistas do mundo fashion. Use-as com calças pantacourt. Esses dois itens formam uma dupla perfeita para quem deseja dar aquela esticadinha depois do trabalho.

Vai bater pernas por aí? Use botas de canos curtos. Essas são as mais versáteis, pois combinam com todos











os estilos. Tem o poder de dar aquele toque especial seja para quem é fã do estilo básico, do dia a dia, ou para quem desejar vestir um look mais charmoso.

Exercite sua ousadia: use coturnos. Ah, os coturnos sempre estão na moda. Eles ficam incríveis com qualquer tipo de roupa desde as mais sóbrias até as mais leves e românticas. Ajudam a criar um contraponto super estiloso entre o delicado e pesado, dando um toque rocker parar qualquer look. Neste inverno eles surgem com detalhes em metal, zíperes e fivelas e com saltos variados como o tratorado e a plataforma.

Quer montar aquele look bafônico? Botas de montaria. Para quem gosta de um look com pegada mais estilosa e esportiva, as botas de montaria são as preferidas. Em diversas versões, de canos curtos a canos longos, atendem a diferentes estilos. Você poderá combiná-las com leggings, com saias, vestidos, casacos e tricôs longos tornando o look confortável na medida certa, não importa qual seja a ocasião.

Emoções nas alturas. E não é que as botas com salto plataforma voltaram com tudo? Se a ideia é chamar a atenção por onde passa e causar o máximo de impacto possível, estas são as botas ideais.

Galochas: as queridinhas da vovó. Lembro como se fosse hoje. Bastava o tempo fechar e a chuva começar a cair que minha avó vestia suas galochas, pegava os seus dois netos pequenos pelas mãos e saía para passear, feliz da vida! Sucesso em design e garantia total na proteção dos seus pés para os dias de frio e chuva, as galochas reaparecem mais coloridas, estampadas e charmosas. Coordene-as com vestidos ou calças mais justas às pernas.

Agora que o calor está indo embora e você já sabe como proteger os seus pés de forma elegante e atual, escolha o modelo que mais combina com você e - pedindo perdão pelo trocadilho - bote para quebrar!



SUA LOJA DE ROUPA FEMININA AQUI NA GRANJA VIANA!



MEU MIMMO

ROUPAS E ACESSÓRIOS FEMININOS COM MUITAS CORES E ESTILO!

VOCÊ MERECE UM MIMMO!

@MEUMIMMO

AV. SÃO CAMILO, 469 - GRANJA VIANA/ COTIA

(ESTACIONAMENTO COBERTO GRATUITO)

IMAGEM: MUNIKY SENA



Monica Iozzi

ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL

PARA A "ALEGRIA" DOS CORRUPTOS, ELA ESTÁ DE VOLTA

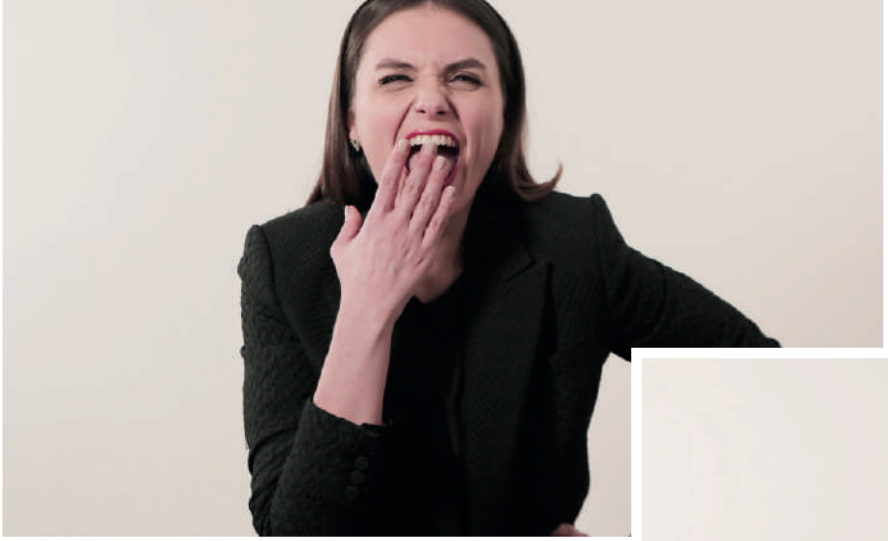
IOZZI

"não, não são todos os políticos que são ruins, tem pessoas boas"

Assim como a grande maioria dos brasileiros, **Monica Iozzi**, 39, aproveitou a quarentena para fazer coisas que não faria dentro da normalidade de uma vida comum: ela usou seus dias de confinamento para criar o seu mais novo programa, rodar uma série portuguesa, reatar o namoro com o empresário Gabriel Moura e voltar a morar com a mãe. Paulista do interior de São Paulo – de Ribeirão Preto, filha de um eletricista e de uma dona de casa, aos 19 anos, entre idas e vindas para Campinas e São Paulo para se dedicar aos estudos, a humorista foi trilhando sua carreira e construindo sua militância. Formada em Artes Cênicas pela UNICAMP e obcecada pelo horário eleitoral desde muito pequena, por quatro anos foi repórter do CQC (Custe o Que Custar), da Band; agora, Monica vai poder destilar seu humor afiado (e inteligente) no **"Fale Mais Sobre Isso, Iozzi"**, programa que vai ao ar no Canal Brasil e que terá o papel educativo de explicar – de forma simples e bem-humorada – como às instituições funcionam e resgatar o brasileiro para as discussões políticas que permeiam a democracia. *"Quando você convida as pessoas para refletirem sobre um tema rindo, fica mais fácil",* conta. Aliás, a atriz que já contracenou ao lado de feras como Tony Ramos, garantiu: *"não, não são todos os políticos que são ruins, tem pessoas boas".*
Será uma luz no fim do túnel?
Queremos saber mais sobre isso, Monica.
Boa leitura!

Monica, você está estreando um novo programa no Canal Brasil, 'Fale Mais Sobre Isso, Iozzi'; como aconteceu a concepção deste projeto
Eu sempre tive vontade de fazer um programa que falasse sobre política. Desde os tempos em que eu era repórter no CQC, sempre senti, conversando

IMAGENS: CANAL BRASIL



com o público nas redes sociais e nas ruas, um desinteresse muito grande por política. Eu tinha a impressão de que isso acontecia por dois motivos: ou porque as pessoas eram completamente descrentes da política - elas realmente acreditavam que é uma engrenagem muito antiga e totalmente corrompida, que político é tudo bandido – ou por desconhecimento mesmo, por elas não entenderem como as instituições funcionam. O que o vereador que você votou vai fazer por você? O que o Congresso Nacional faz? Eu quis juntar essas duas coisas e fazer de um jeito que as pessoas entendessem como funciona as engrenagens básicas do mecanismo político e abordar sobre o futuro da política, da importância de se interessar e tentar deixar claro que não, não são todos os políticos que são ruins, tem pessoas boas, sem citar nomes, mas de grupos que não fazem parte da política convencional, grupos na sociedade civil, porque a política não é só os caras que estão lá, tem a nossa política que fazemos no dia a dia. Todas as nossas ações são políticas em algumas instâncias.. Minha vontade era falar com pessoas de várias áreas diferentes. Como se estivéssemos numa mesa de bar, entre amigos que são de áreas diferentes, e começássemos a falar sobre política.

"Se você sabe onde encontrar branco e onde encontrar preto, é porque existe apartheid"





De que maneira o humor está inserido no programa?

O humor está ligado à política desde sempre. Se você pegar os jornais antigos, desde antes da existência da televisão, uma das coisas que as pessoas mais gostavam era abrir o jornal para ver qual era a charge daquela semana, daquele dia, e geralmente se tratava de figuras políticas. O humor é uma ferramenta muito interessante pra gente colocar uma lente de aumento sobre o que está acontecendo, porque quando você convida as pessoas para refletirem

sobre um tema rindo, fica mais fácil. O humor tem essa capacidade maravilhosa de fazer com que as pessoas prestem atenção no tema, se questionem a respeito, às vezes sem perceber, de forma bem sútil. No programa, a ideia do humor é deixar os convidados livres para



falarem da maneira que quiserem, inclusive, se quiserem criticar ou tirar sarro de alguma coisa; às vezes, uma colocação gera uma piada. Não planejamos humor no roteiro, deixamos as pessoas livres para o fazerem naturalmente.

Você comentou sobre o desejo de ter um programa. Como você define este: talk show, roda de conversa? Qual a importância da chegada deste programa no canal, principalmente, neste momento, de ano eleitoral?
É uma roda de conversa. Nós temos opiniões divergentes e pessoas que concordam, mas trazendo aspectos diferentes sobre o tema; a ideia da roda de conversa cabe melhor no programa e também faz com o que o público em casa se sinta fazendo parte. Quando está todo mundo ali, falando de maneira mais coloquial, as pessoas se sentem participando daquela mesa, é muito legal. É claro que vamos falar da política atual, mas de uma maneira macro, digamos assim; não falamos especificamente de convidados, não falamos diretamente de notícias deste momento; a ideia do programa é realmente falar sobre política de uma maneira bem abrangente, desde os primeiros passos, explicando a diferença entre os três poderes, o processo eleitoral, como é a história da política. Não existe nenhum tipo de conflito por ser um ano eleitoral. Esse era o lado que poderia ter algum revés. Mas vem o lado bom, porque eu acho ótimo estarmos estreando num ano eleitoral. Porque a ideia é atrair as pessoas para o tema. Explicar como funciona e, de repente, melhorar um pouco o debate para essas eleições. Pode ser um pouco pretensioso, mas essa é a minha esperança, de que o programa consiga fazer com que as pessoas se aproximem da política, entendam melhor e tenham esperança. Quem sabe se a gente se informar melhor, a gente vota melhor.

Nestes episódios haverá também um equilíbrio entre pensamento conservador e progressista?
Quando começamos a pensar no programa era quase um desespero pra deixa-lo o mais eclético possível; é claro que nunca pensei em dar voz para pessoas que trabalham com os extremos. Nós precisamos prestar atenção pra quem a gente dá voz. Eu queria conseguir trazer pessoas de todo espectro político, e acho que dava pra ter trazido um pouco mais, porque a discussão é frutífera, mesmo quando pessoas discordam. Nós temos pessoas muito inteligentes que tem um olhar aberto para discussão. Eu gostaria de ter trazido pessoas que tenham pensamento econômico neoliberalista, por exemplo. Esse lado conservador é mais fácil da gente alcançar. Eu senti um pouco de dificuldade de encontrar pessoas que estivessem dispostas a falar, dialogar. Mas estamos num momento tão polarizado, que não foi fácil. Tentei um equilíbrio, mas com a polarização que estamos vivendo, não foi muito fácil. A ideia do programa não é nem um pouco ser panfletário, mas falar sobre tudo, dar espaço pra tudo, exceto para discurso de ódio, óbvio.

No terceiro episódio vocês discutem, inclusive, sobre a importância de conversar com pessoas que pensam diferente.
Esse episódio chama 'o ideológico é você'. Hoje em dia, falar de ideologia é um xingamento, é apontar o dedo para o outro e criticar sem saber exatamente do que se trata. Neste episódio, falamos sobre polarização. Nos faz entender os ideais de vários grupos, se é possível acabar com a polarização e construir pontes para melhorar o diálogo.

IMAGENS: CANAL BRASIL



Como foi escolher o elenco dessa primeira temporada, esse mix de pessoas completamente diferentes?

É engraçado, mas não tem muita gente que gosta de falar sobre política, artistas e tal (...) aliás, temos sim, vou me corrigir, temos muita gente que fala sobre política, mas pensando na quantidade de famosos que temos no Brasil, não sei se é a maioria que topa falar; eu tenho a impressão que não. Tem bastante gente que prefere se abster ou ser mais discreto, por mais que eu tenha falado que o programa tem um olhar macro, apartidário. Alguns nomes vinham na minha cabeça, que são pessoas que pensam política, que falam não diretamente da política partidária, mas que fazem da política presente na sua vida, são seres políticos. Eu queria pessoas de áreas diferentes: cantores, apresentadores, músicos, atores, como historiadores, escritores, jornalistas, professores. Conseguimos fazer uma mistura interessante. Fugimos um pouco do óbvio quando optamos por colocar essas pessoas para falarem sobre temas que elas não estão acostumadas. Por exemplo, a Djamila Ribeiro - que tem um trabalho falando sobre a luta contra o racismo, sobre feminismo negro - ela fala sobre os três poderes, a visão dela a partir do conhecimento e da vida dela sobre a divisão dos três poderes. Isso provoca um debate e as pessoas acabam falando sobre um assunto que elas nunca falaram publicamente.

Você poderia dizer que está contemplando a diversidade?

Não dá pra gente fazer nada sem ter esse olhar. Se você sabe onde encontrar branco e onde encontrar preto, é porque existe apartheid. Essa reflexão é um exemplo do quanto temos que estar atentos. Não é possível que as coisas continuem dessa maneira, que a gente veja tudo isso acontecendo, toda essa segregação, e não fazer nada. Nós tivemos uma preocupação em fazer um programa o mais diverso possível; não ficou como eu gostaria, mas tentamos. Eu gostaria de ter indígenas falando, mas tivemos dificuldade de agenda, de conseguir retornos e contatos. Nós tivemos uma preocupação de trazer pessoas que, às vezes, não tem tanto espaço ou que não são ouvidas como deveriam. Trabalhar com diversidade é também trazer pessoas que fazem parte das minorias. As pessoas têm diversos conhecimentos, são talentosas. Eu vou chamar uma pessoa do LGTQIA+ só pra falar de homofobia? Ou uma pessoa preta pra falar só sobre racismo? A inclusão tem a ver com isso também.





Ai... que dor...

A dor nas costas, em espec fico, representa a principal causa de defici ncia em 160 pa ses

Quem aqui não sente alguma dor no corpo em algum momento do dia, sinta-se privilegiado, afinal, os distúrbios musculoesqueléticos podem afetar músculos, ossos e articulações. Hoje, representam o principal motivo dos índices de deficiência em todo o mundo. Essas condições, que já atingem uma em cada 4,5 pessoas no planeta, vêm aumentando com o envelhecimento das pessoas.

A dor nas costas, em específico, hoje representa a principal causa de deficiência em 160 países. Esses dados, muito preocupantes, fazem parte de um relatório publicado no início de 2021 pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Em sua publicação, a OMS destacou que as doenças musculoesqueléticas limitam significativamente a mobilidade e a destreza, levando à aposentadoria precoce do trabalho, níveis mais baixos de bem-estar e capacidade reduzida de participação na sociedade. Na Transduson, a verificação de sangue, tecidos e fluidos corporais tem contribuído para o diagnóstico e monitoramento de diferentes estágios das doenças musculoesqueléticas.

O sangue e outros exames laboratoriais desempenham um papel fundamental no diagnóstico e monitoramento desses distúrbios. Normalmente, os testes são solicitados quando o médico precisa confirmar o diagnóstico, monitorar o progresso da doença, verificar a eficácia dos medicamentos e determinar se os remédios estão causando efeitos colaterais potencialmente perigosos. A maioria dos diagnósticos requer a coleta de sangue e exames de imagens, mas alguns podem envolver amostras de urina e fluido articular.

Selecionamos algumas doenças mais comuns:



- **ARTRITE**
São necessários diferentes exames de sangue e imagem para buscar um diagnóstico específico e conhecer a intensidade da doença.

- **GOTA**
Pode ser detectada por exames de raios X ou por meio da avaliação dos níveis de ácido úrico no sangue e nas articulações.

- **TENDINITE**
O diagnóstico da tendinite em geral é obtido por exames de imagem da região afetada.

- **BURSITE**
A Radiografia pode diagnosticar de forma satisfatória um eventual processo de calcificação.

- **EPICONDILITE**
Exames de imagem podem mostrar possíveis alterações locais.

- **ARTRITE REUMATOIDE**
Os exames de imagem podem mostrar o estreitamento do espaço articular, osteopenia periarticular e erosões ósseas nas mãos e pés.

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



especial arquitetura e decoração

NOVIDADES DO MERCADO DE REVESTIMENTO



Pedras e elementos naturais ganham destaque na nova coleção de pisos laminados Durafloor

A utilização de revestimentos que imitam pedras naturais, cimento ou que possuem um efeito marmorizado seguem em alta em 2022 e serviram de inspiração para o lançamento dos padrões Arenito, Basalto e Portoro, que fazem parte da nova coleção de pisos laminados Durafloor.

A Expo Revestir encerrou sua edição histórica de 20 anos com um público de 52.704 profissionais, mais de 200 expositores, 593 visitantes internacionais vindos de 39 países e cerca de 40 mil m² de feira física onde foram apresentadas as principais tendências do setor de revestimentos, acabamentos, louças e metais.

Um balanço divulgado pela Associação Nacional dos Fabricantes de Cerâmica para Revestimentos, Louças Sanitárias e Congêneres (Anfacer) mostrou que o setor registrou crescimento de 27,1% no primeiro semestre de 2021, frente ao mesmo período de 2020.

Deca: a queridinha
Design e tecnologia definem estética e funcionalidade da campanha "Detalhismo", da Deca. Sob a premissa de transformar a experiência de viver o design no dia a dia, a marca apresentou seu novo lançamento em cubas assinado por Arthur Casas.
Seguindo a convicção de que a arquitetura tem o propósito de servir as pessoas, a nova linha aplica este preceito de Casas em suas criações. Assim, a nova cuba de sobrepor traz uma proposta inovadora em que o metal foi aplicado ao centro da cuba, evitando respingos na bancada. A peça também acomoda um kit de acessórios opcionais, em louça e madeira, privilegiando o conforto.

Os dados positivos puderam ser observados tanto no mercado nacional quanto no internacional.

A REVISTA TUDO garimpou algumas novidades do setor. Confira.

Sustentabilidade

A busca por maior conforto no dia a dia, impulsionada pela herança deixada pela pandemia, se materializou em produtos. Um dos bons exemplos de sustentabilidade é a Cosentino. Graças a tecnologia HybriQ® permite que os materiais sejam fabricados com 99% de água reutilizada e 100% de energia elétrica renovável, sem emissão de partículas e descarga zero de água, a empresa também utiliza uma nova formulação híbrida de matérias-primas minerais e materiais reciclados.

A Portobello, líder em varejo no segmento de revestimentos cerâmicos, apresentou a nova coleção 2022 Unlimited Dreams, na Expo Revestir, em formato híbrido. Inspirada na magia de imaginar e de poder sonhar, a coleção traz linhas cocriadas com grandes nomes da arquitetura e do design, novas opções em lastras – formatos gigantes de 1,80 a 3,60m, produtos para piscinas e acessórios para personalizar todos os tipos de ambientes. Os lançamentos estão disponíveis nas 150 lojas Portobello Shop de todo o país.
As multisuperfícies podem revestir desde pisos e paredes de ambientes internos a fachadas externas, assim como bancadas inteiras de cozinha e espaços gourmet, sem emendas.









Porcelanato Brasilidade, Ceusa criação de Isabela Capeto
Divulgação/CASACOR



A ideia, com os lançamentos dos padrões Arenito, Portoro e Basalto, é dar a opção ao consumidor de ter um produto que remeta às texturas e cores das pedras. Marca: Durafloor.

Outro destaque da Portobello é o revestimento Sunset Fairbanks, inspirado pelo sol da meia-noite, um fenômeno natural que ocorre em Fairbanks, no Alaska, onde a estrela não se põe de abril a agosto. Um fenômeno surpreendente! Revestimento em nuances de preto para projetos atemporais.

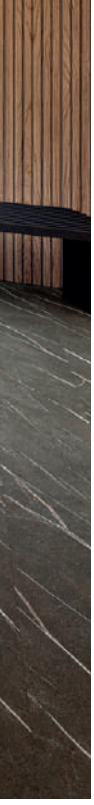
Tornar a casa um lugar de experiências, conexões com a família, autoconhecimento e refúgio. A indústria de louças e metais já entendeu que trazer conforto e inúmeras possibilidades são os novos horizontes para o bem viver. Por isso, os lançamentos privilegiam contato com a natureza, conforto e muita praticidade das salas de banhos aos lavabos e das cozinhas às áreas gourmets.

NOVIDADES PARA 2023

A Expo Revestir mal fechou suas portas, mas já anuncia novidades para o próximo ano: a 21ª edição da Expo Revestir vai acontecer de 14 a 17 de março de 2023 no São Paulo Expo (Rodovia dos Imigrantes, km 1,5).



Inspirado pelo sol da meia-noite, um fenômeno natural que ocorre em Fairbanks, no Alaska



A linha Oh!Take nasce da essência do trabalho de Ruy Ohtake com a inovação das grandes superfícies em porcelanato da Portobello. Ao colorir o concreto com cores atemporais, suaves, porém marcantes pela força de sua escala, o arquiteto extrapolou os limites dos materiais e processos, uma constante em seu processo criativo. Presente desde a primeira fase do seu trabalho, o uso de cor foi predominante como inspiração para a nova linha, além, é claro, das curvas e do concreto. Oh!Take é composta por sete opções de cores, nos grandes formatos 120x120 e 120x270, sendo três delas também disponíveis na nova medida 160x160. Apenas três empresas no mundo produzem o formato, sendo a Portobello a única no Brasil.



Oh!Take City 160x160, reconhecido como melhor Kit Soul Cliff 30x120 porcelanato na categoria piso, da premiação Best In Show, parte da tradicional feira.







• Entrega Rápida.

• Atendimento especializado.

• Variedade de materiais do básico ao acabamento.

• Atendimento para Empresas.

• Possuímos os mais variados materias para decoração.

• Temos tudo para seu jardim e piscina!

HORÁRIO
DE FUNCIONAMENTO
Seg à Sex 7:30 às 18:00
Sáb das 7:30 às 15:00.

Aceitamos todas as bandeiras de cartões

Parcelamos em até 6x Sem juros

(11)4612-6516 | (11)4612-8828 | (11)4612-6439

(11)99763-7599

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

DESDE 1985
Spina
MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO





AMPLO
ESTACIONAMENTO



POLO Granja Viana
ARQUITETURA & DECORAÇÃO

POLO GRANJA VIANA

Transformando espaços e aumentando a qualidade de vida das pessoas

A pandemia está sendo combatida, mas deixou mudanças significativas no comportamento das pessoas. Na maneira que vivem, como interagem com os espaços públicos e privados e como se relacionam. Um dos resultados é o aumento de índice de crescimento do mercado de materiais de construção em torno de 30%.

Esse crescimento é fruto das inúmeras reformas em espaços residenciais e comerciais com o objetivo de melhorar o jeito que as pessoas estão interagindo com os ambientes em que vivem. Esse movimento gerou uma enorme oportunidade de negócio para arquitetos, engenheiros e designers de interiores que são os protagonistas em transformar espaços para melhorar a vida das pessoas.

O aumento da demanda de projetos de arquitetura e design de interiores também elevou a demanda pela contratação de fornecedores de materiais e serviços que atendam essas transformações.

Como atender essa demanda na região da Granja Viana e arredores? A associação **Polo Granja Viana** é um excelente caminho.

O **Polo Granja Viana,** uma associação sem fins lucrativos, foi fundado em 2013 para gerar oportunidades de relacionamento entre as empresas associadas e os profissionais de arquitetura, construção e decoração das regiões de Cotia, Osasco, Carapicuíba, Vargem Grande, Embu das Artes, Taboão da Serra, Itapecerica da Serra, Santana de Parnaíba, São Roque e Sorocaba.

mais VOCÊ
PROGRAMA DE RELACIONAMENTO

O Polo Granja Viana acredita que a interação de seus associados e os profissionais de arquitetura, construção e decoração da região da Granja Viana, promove o desenvolvimento do mercado de habitação dessa região, trazendo benefícios para os proprietários dos imóveis comerciais e residenciais e para toda a sociedade.

O relacionamento de negócios nos inúmeros eventos e viagens proporcionadas pela associação aos profissionais parceiros faz com que as empresas conheçam melhor o conceito e necessidades dos projetos de cada profissional e, assim, possa oferecer produtos e serviços mais adequados e um melhor custo-benefício. A soma do trabalho de parceria aumenta o índice de resultados positivos nas entregas dos mais de 3000 negócios já contabilizados ao longo desses oito anos de atuação da associação.

O **Polo Granja Viana** conta com 18 empresas associadas desde a fase de infraestrutura, acabamento até a fase final de decoração. São empresas com mais de uma década de atuação e excelentes resultados colhidos.

Confira nossos associados: A Itaarte, BBox Platinum, Conibase, Fenstek, FortHouse, Grupo Castelo, Interiori Casa, Loja Sarah, Mecalight, MGC Marmores e granitos, O Carpinteiro, Planen Automação, Staccato, Tekhouse, Todeschini Granja Viana, Udiaço, Vidros Quitauna, Yamada Ar-Condicionado

Você que é profissional de arquitetura, construção e decoração que ainda não é parceiro do Polo Granja Viana, acesse o site da associação e participe das inúmeras atividades de relacionamento de negócio.

E você que está pensando em construir e reformar ou já iniciou esse processo, navegue na galeria de profissionais do site do Polo Granja Viana e contrate o profissional que projetará a transformação do seu espaço. Escolha seus fornecedores entre nossos associados.

www.pologranjaviana.com.br

O Carpinteiro – Especialista em Madeira
Conibase Home Center
Tekhouse
Fenstek
Mecalight
interioricasa
Yamada Ar-Condicionado
staccato
Loja Sarah
Fort House
MGC Marmores e Granitos
Udiaço
A Itaarte
Vidros Quitauna
Grupo Castello
Planen Automação
b·box
Todeschini Granja Viana


S/ JUROS
S/ ENTRADA
S/ ANÁLISE
S/ BUROCRACIA
FACILIDADE TOTAL
Localização Privilegiada
75 Apto m²
3 Dorms c/1 suíte
2 Vagas de garagem
Condomínio Clube
Varanda gourmet
@ CONDUTA_PUBBLICITA
Residencial
LISBOA
Visite Decorado
11 94597 4769
whatsApp
ALPHA
Aqui você pode, aqui você consegue!

Tem Sarau em Cotia, tem Sarau na Praça!



Imagem do penúltimo sarau

Coletivo sociocultural da cidade que promove em todo último sábado de cada mês, às 16hs, um sarau incrível com artistas da região, dando voz e visibilidade a várias formas de expressões e manifestações de conteúdo artístico e informativo.

Local: Praça Joaquim Nunes - Praça da Matriz / Centro - Cotia/SP

Para mais informações, acompanhe nas redes sociais: @saraunapraca_

Itaú Cultural Play

Um streaming gratuito e 100% nacional

O **Itaú Cultural** lançou uma plataforma de streaming gratuita com mais de 135 títulos de todos os estados brasileiros e do Distrito Federal.
Dos clássicos ao cinema contemporâneo, a plataforma conta com curtas e longa-metragens de todos os gêneros.
Partiu maratonar?
www.itauculturalplay.com.br



O catálogo diverso ofereceu mais de 100 títulos já na estreia e é composto de filmes, séries, programas de TV, festivais e mostras temáticas e competitivas, além de produções audiovisuais de instituições culturais parceiras.

ANITTA

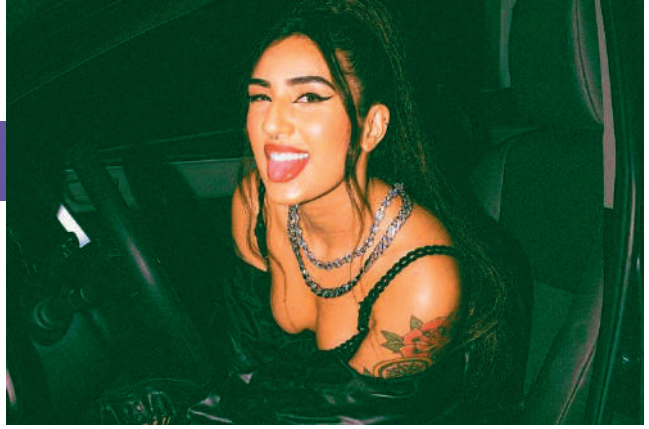
chega ao 1º lugar mundial com 'Envolver'



Reggaeton lançado em novembro de 2021 estourou com fãs da cantora fazendo a coreografia em desafios nas redes sociais. A música alcançou mais de 6 milhões de reproduções.
Dos 6,3 milhões de plays da parada diária divulgada, 4,1 milhões foram no Brasil. Nunca uma música teve tantos plays em um único dia no Spotify no Brasil.

Musicalidade:

"Na Cama" com Lexy



Um lance e nada mais: "Na Cama" conta a história de um date que tinha tudo pra dar certo, mas o cara achou que eu ia me apaixonar. É sobre liberdade sexual, se entregar até certo ponto. O famoso: pode ir embora, mas deixa a porta aberta.

Sensualidade e liberdade sexual em um single envolvente. Depois de **"Seu Bem"** cantora granjeira, mostra seu lado independente em música sobre lance de uma noite.

Depois de demonstrar maior fragilidade e a volta por cima de "Seu Bem", Lexy entrega uma narrativa diferente em seu novo single ao abordar um lance de uma noite e nada mais, muito comum no cenário musical masculino. Deixando o romance de lado, em "Na Cama" conta sobre a liberdade de sair sem compromisso, apenas por prazer, como descrito no trecho "Eu sou sua, agora / Amanhã não me encontra".

O single aborda a expectativa e o estereótipo feminino sobre sempre se apaixonar, deixando claro que Lexy não está disposta a se entregar, é uma noite e nada mais, não importando falsas juras e promessas. Outra temática abordada no single envolve o fato do boy tentar usar a fama para conquistar o coração de Lexy, obviamente sem sucesso como confirma o trecho: **"Não me ligue amanhã / Não sou sua, nem sua fã / O seu erro é se achar / Na moral, nem foi legal".**

A cantora, que recentemente lançou seu single e clipe de **"Seu Bem"** não para por aí, 2022 promete muitos lançamentos escritos por ela abordando temáticas diversas, que valorizam e empoderam as ouvintes através de músicas que entregam talento em todas as suas nuances. **Nas redes sociais: @letslexy**



Enquanto isso, em Embu das Artes

Roberto Righi fará no **Centro Cultural Mestre Assis do Embu** a exposição **"Retrospectiva 1999 a 2012"**, reunindo uma seleção de suas obras que foram exibidas em diversas mostras realizadas e premiadas. Muitas das criações são inéditas em São Paulo e poderão ser vistas pelo público pela primeira vez na cidade de Embu das Artes.

Os seus trabalhos, entre pintura, gravura, fotografia e escultura, apresentam uma diversidade de experiências e resultados, decorrente de estudos e experimentações.

Além de artista plástico, Roberto Righi, 70, é um renomado arquiteto e urbanista formado pela USP e atua como acadêmico nesta área. O evento é promovido pela Secretaria Municipal de Cultura com a curadoria de Zhé Maria.

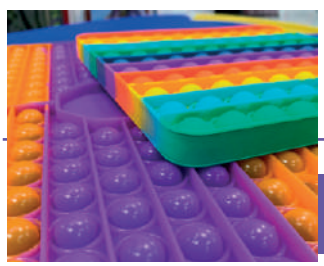
Roberto Righi – Retrospectiva 1999 a 2012

De 12/3 a 10/4, das 9h às 19h

Abertura: 12/3, às 17h

Centro Cultural Mestre Assis do Embu (Largo 21 de Abril, 29, Centro, Embu das Artes)

Entrada Gratuita



POP IT PÁSCOA

Devido ao grande sucesso, o *fidget toys* mais uma vez invade o **Shopping Eldorado**, mas agora com sabor de chocolate, trazendo o tema Páscoa.

De maneira lúdica e divertida, as crianças poderão criar pop its em formato de ovo de chocolate e enfeitar com confeitos coloridos. Os pequenos vão soltar a imaginação colocando a mão na massa e fazendo irresistíveis e coloridos ovos de chocolate que poderão levar pra casa.

POP IT - Alameda Jardins | 2º SS

Faixa Etária: 4 a 12 anos

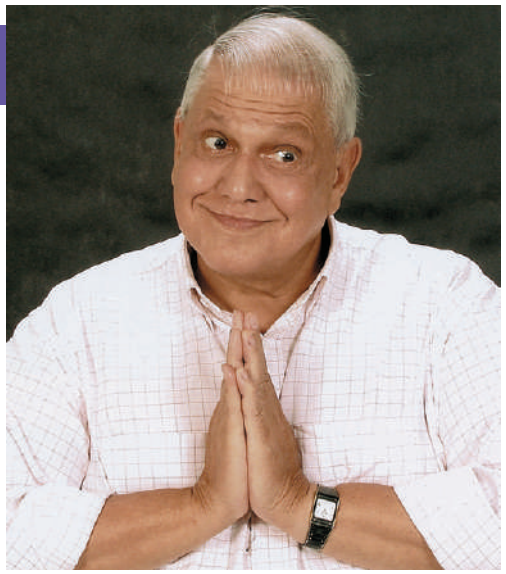
Shopping Eldorado - Av. Rebouças, 3970

Horário: 12h às 20h (entrada da última turmas às 20h)

Data: até 17/04 / Evento Gratuito

@shoppingeldorado

Ary 54 a Volta do Ary Toledo



Espetáculo dirigido ao público adulto, com textos certos, aliado a um humor personalíssimo. É um show que diverte e muito a plateia e é um produto testado e aprovado pelo controle de qualidade. O humorista do século vai além de suas peripécias inspiradas na criançada, aliado a sátira política atual que é sempre um prato cheio para suas piadas hilariantes.
Ele relata que a reciprocidade é que faz a comunicação e isso se dá através dos risos e aplausos.

Centro de Evento de Barueri
Av. Sebastião Davino dos Réis, 672 - Jardim Tupanci, Barueri/SP
Classificação: 16 anos
Valor: R$100
Adquira já o seu ingresso: www.bilheteriaexpress.com.br

Cineminha "O Peso do Talento"



No novo filme de Nicolas Cage, **"O Peso do Talento",** o ator interpreta a si mesmo em uma ficção de muito bom humor. Depois de perder seu dinheiro, o personagem homônimo de Nicolas Cage precisa recuperar-se financeiramente, mas o problema foi a solução que ele encontrou: aceitar o valor de US$1 milhão para ir à festa de aniversário de um superfã que também é um chefão do crime.
Lançamento previsto para o final de abril.

Dando um "spoiler" do mês de maio, entre as estreias mais aguardadas estão: "Doutor Estranho no Multiverso da Loucura" (05/05) e "Top Gun 2" (27/05).

O elenco também conta com Neil Patrick Harris ("How I Met Your Mother'" e "Matrix: Ressurections") que interpreta o empresário de Cage, e Tiffany Haddish como agente da CIA. A produção é da Lionsgate e da Saturn Films, produtora fundada por Nicolas Cage.

'Identidades – 22&22&22'

reúne mais de 100 obras de grandes artistas

Exposição ocupa hall de entrada e três andares do Farol Santander e celebra os 100 anos da Semana de Arte Moderna e 200 anos da Independência do Brasil



Crédito: Germano Lüders - divulgação - Paulo Marra Comunicação. Obra "A Samaritana" (1911), revela traços menos conhecidos de Tarsila do Amaral

O ano de 2022 é mega importante para nós brasileiros! Isso porque há 200 anos nosso país tornava-se independente de Portugal e há 100 anos acontecia a Semana de Arte Moderna. Para marcar essas duas datas, o Farol Santander inaugura a exposição **"Identidades – 22&22&22"**, com mais de 100 obras!
A mostra pode ser conferida **até 22 de maio, de terça a domingo, das 9h às 20h.** Os ingressos custam **até R$30** e são vendidos pelo site do Sympla (www.sympla.com.br).
A exposição reúne trabalhos que representam e influenciaram a nossa identidade cultural. Os itens pertencem ao acervo do Palácio do Governo do Estado de São Paulo e à Coleção Santander Brasil. São obras de grandes artistas brasileiros – e alguns estrangeiros! – de várias épocas, inclusive do presente, que ocupam o hall de entrada e outros três andares do centro cultural.

‘Portinari para Todos’ explora universo de um dos maiores artistas brasileiros

Mega exposição do MIS Experience apresenta as obras e a trajetória de Candido Portinari em três áreas bem imersivas

Considerado um dos ícones da arte brasileira no século 20, o pintor paulista Cândido Portinari (1903-1962) tem suas obras apresentadas ao público de forma inédita e imersiva! Estamos falando da exposição **“Portinari para Todos”**, que ocupa o incrível MIS Experience, **até o dia 10 de julho. A mostra pode ser visitada de terça a sexta e aos domingos, das 10h às 17h, e aos sábados e feriados, das 10h às 18h.** Os ingressos custam entre R$30 (de quarta a sexta) e R$45 (aos sábados, domingos e feriados), mas a entrada é grátis às terças.

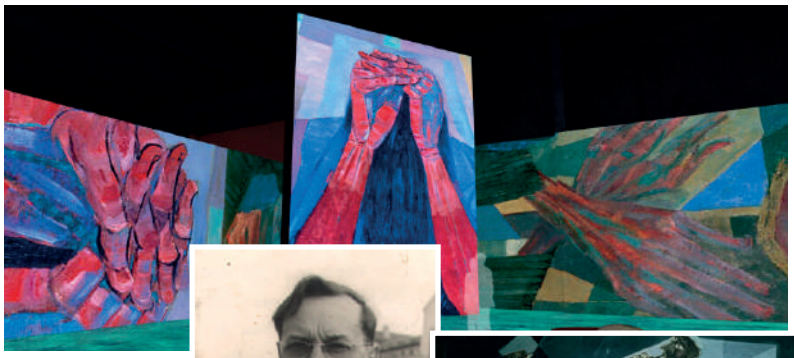




Imagem de Candido Portinari - autoria desconhecida - Domínio Público - Wikimedia Commons. Candido Portinari é um dos maiores artistas brasileiros do século 20



Quadro "Chorinho", 1942. João Candido Portinari - divulgação - site do MIS

Entre as inúmeras obras exibidas na mostra, você tem a chance de contemplar a famosa dupla de painéis “Guerra e Paz” (1956), que estampam, desde 1957, as paredes da sede da Organização das Nações Unidas (ONU) em Nova York, nos EUA. Uma curiosidade é que o artista não chegou a ver os trabalhos instalados, pois não conseguiu o visto para entrar no país.

Mundo Animal

Lanchonete Temática no Raposo Shopping

Vivida por milhões de pessoas ao redor do mundo, Com uma média de 550 lugares em um espaço de aproximadamente 1 mil m² de área, a Mundo Animal do Raposo Shopping traz o combo completo típico da rede, que inclui cardápio diversificado com porções generosas a preços justos, bebidas em opções de garrafa para compartilhar, um show ao vivo com o mascote da casa, com repertório exclusivo, área kids gratuita para os pequenos e crianças maiores em um espaço de 100 m² com monitores, e tudo isso sem taxa de serviço, em uma decoração temática diferenciada repleta de madeira e verde, que proporciona uma sensação de conforto e bem-estar. Quem quiser, ainda pode levar para a casa uma lembrança dessa vivência: almofadas, copos, camisetas e pelúcias estão disponíveis para compra na lojinha de produtos personalizados.



SERVIÇO: Mundo Animal – Raposo Shopping
Rodovia Raposo Tavares, KM 14.5 - Jardim Boa Vista
Funcionamento: Segunda a sexta-feira, das 16h à 00h, finais de semana e feriados das 12h à 00h.

LEONEL, O ASTRO DA NOITE

O ponto alto da noite fica por conta da chegada do Leonel, leão mascote da marca, que faz uma entrada triunfal quando as luzes se apagam e, junto com os colaboradores da unidade, apresenta um show contagiante. Após a apresentação, Leonel passa de mesa em mesa para tirar fotos com os clientes e registrar um momento único e especial.

CARDÁPIO SABOROSO E ACESSÍVEL

O Batatão, carro-chefe da marca, oferece uma mistura de batatas fritas, carnes, recheios e molhos variados. Servido em três tamanhos, Filhote, Médio e Grande, a opção vem em um cilindro que, quando retirado, permite que o alimento tenha contato com uma pedra quente, oferecendo um visual suculento.

NA REGIÃO

Trânsito na Raposo

problemas complexos exigem gestão compartilhada



Por SERGIO FOLHA
Secretário de Habitação e Urbanismo da Prefeitura de Cotia

O Município de Cotia cresceu mais de 100% em população e em domicílios urbanos desde os anos 2000. Infelizmente, a infraestrutura de mobilidade urbana - em especial as ligações entre os bairros que não ocorreram - que já era ruim seguiram em passos lentos com os investimentos realizados na Rodovia Raposo Tavares, que foram insuficientes nesse período.

Buscando entender o problema, e conciliar as várias propostas desenvolvidas como solução, a Secretaria da Habitação, em conjunto com outras secretarias municipais, desenvolveu uma série de ações que culminaram com a entrega de todos os projetos executivos e planilhas necessárias à licitação, e obrigatórios para a emissão do convênio entre o Governo do Estado de São Paulo e a Prefeitura de Cotia.

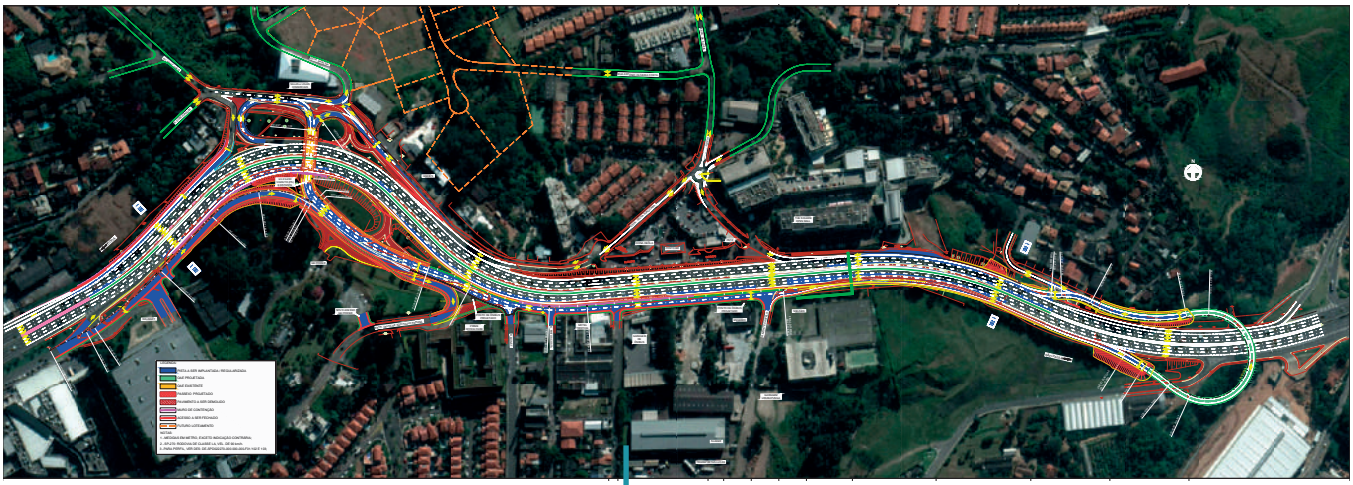
No entanto, sempre importante atuar com transparência e relatar a construção da solução adotada:

1. Em março de 2018 foi realizado o fórum que discutiu o Plano de Mobilidade da Cidade de Cotia, e um dos eixos foi a correção dos acessos da Rodovia Raposo Tavares.

2. Ainda em 2018, a Secretaria da Habitação, através de processo de contrapartida de empreendimentos imobiliários, construiu com uma série de empreendedores imobiliários de Cotia, a busca de alternativas para a questão da mobilidade, em especial da interligação dos bairros, e da Rodovia Raposo Tavares. Ainda em 2018, foram contratadas as empresas CANHEDO BEPPU e PA & Associados, que coletaram os dados dos veículos que perpassavam pela Raposo Tavares, em especial nos pontos de congestionamentos, dos Km 21 ao Km 30. A pesquisa revelou, entre outros aspectos, que 60% do tráfego de veículos que saem da pista leste para a oeste é local, em função de pequenas viagens, de casa para trabalho, ou de casa para escola, e vice-versa. Com base nessas pesquisas e simulações, foi possível avaliar as alternativas de integração dos bairros, e intervenções na Raposo Tavares. Foram testadas várias soluções com uso de um software que simula as intervenções e os impactos na fluidez do tráfego.

3. No início de 2019, o projeto foi apresentado no espaço cultural da WURTH com mais de 600 pessoas; estiveram presentes as autoridades do DER, Secretaria do Estado de Logística e Transportes, Secretaria de Assuntos Regionais, além dos servidores públicos da Prefeitura, membros da sociedade civil, entre outros. O referido projeto foi aprovado pelo DER e pela Secretaria do Estado de Logística e Transportes como projeto funcional.

4. Em março de 2021 o projeto foi retomado pela Prefeitura, pois com o projeto funcional aprovado, havia a necessidade da construção dos acessos aos recursos necessários à implementação. Dessa maneira, o Prefeito Rogério Franco e o Secretário da Habitação de Cotia estiveram com o Vice-Governador Rodrigo Garcia, que garantiu parte dos recursos necessários, mas solicitou em contrapartida os projetos executivos e a desapropriação como responsabilidade do município de Cotia.



O retorno do Km 22, trecho de maior trânsito em toda região sofrerá intervenções em todo o seu entorno

5. A Secretaria da Habitação, mais uma vez, coordenou junto aos empreendedores imobiliários que detinham contrapartidas para com o município de Cotia, a busca da contratação dos projetos executivos necessários. E, de posse dos mesmos, em 25/08/2021, foram protocolados os projetos executivos junto ao DER e a referida Secretaria de Transportes e Logística do Governo do Estado de São Paulo.

6. Em 27 de agosto de 2021, o Governador João Doria esteve em Cotia para anunciar a liberação de 96 milhões de Reais para a revitalização da Rodovia Raposo Tavares.

7. Nos últimos 06 (seis) meses o projeto executivo tem sido avaliado e revisado pela CANHEDO BEPPU, Prefeitura de Cotia, DER, e o Governo do Estado de São Paulo. No dia 25/02/2022, o projeto com todas as solicitações técnicas foi protocolado no DER.

Agora, acredita-se que deva ser emitido o convênio e a licitação da obra seja deflagrada pelo Governo do Estado de São Paulo para que, em breve, o que estava em projeto seja executado. Importante dizer que, para além da rodovia Raposo Tavares, outras soluções de mobilidade estão sendo projetadas pela Secretaria da Habitação e pela Prefeitura de Cotia, visando melhorar o acesso entre bairros, e aprimorar a qualidade de vida dos munícipes. "Estamos planejando Cotia para os próximos 30 anos", explica o Secretário da Habitação, Sérgio Folha.

"Estamos planejando Cotia para os próximos 30 anos"
Sérgio Folha



*Viaduto que liga o **Parque São George** ao **Jardim da Glória**, evitando que motoristas utilizem a Rodovia e, consequentemente, o retorno do km 26 para este pequeno deslocamento*

NA REGIÃO



Um espaço do bem

A inauguração da sede própria do **Instituto Cáritas Granja Viana** foi no dia 12 de março, numa manhã linda, com cerca de 70 pessoas que prestigiaram o evento.

Com um prédio novinho em folha todo projetado para atender a comunidade, o espaço conta com três andares e mais de 600m de área construída; são várias salas, cozinha-escola certificada pela vigilância sanitária, espaço aberto, sala de arte e cultura e muitos outros atrativos. Os atendimentos continuam a todo vapor. "Estamos atendendo o projeto Jovens Talentos, com capacidade para mais de 150 jovens, com idade entre 1 e 17 anos e 11 meses; é um projeto contínuo que resulta na empregabilidade dos jovens. Estamos com parceria para o Programa de Aprendizagem, executando as atividades teóricas por aqui", explica a Presidente da Cáritas Granja Viana, Christina Badra.



Junto com o novo endereço, chegam mais dois novos projetos.

O **"Encenarte"** vai atender mais de 80 jovens nas Oficinas de Artes Cênicas e é destinado para o público de 12 a 18 anos.

O **"Elas podem, Elas Fazem!",** destinado para o público feminino com idade entre 18 anos e 59 anos, está com inscrições abertas. A iniciativa vai trabalhar temas como projeto de vida, gastronomia empreendedora entre outros assuntos para empoderar mulheres para que pensem no futuro.

O **Gastronomia Social**, com o intuito de desenvolver um **Buffet Social** que atenda toda a região, é uma forma de possibilitar geração de renda para nossos jovens e mulheres. Esta iniciativa não só oferece o Técnico em Gastronomia e inúmeras receitas, como ensina também a parte de administração, marketing, finanças pessoais e até o processo de elaboração da empresa.

Quer colaborar?
@institutocaritasgranjaviana
Telefone: 4702-6466



Internações por COVID zeram em Cotia

De acordo com os dados divulgados pela Secretaria de Saúde no dia 21 de março, os casos de internação por Covid-19 foram zerados no Hospital Regional de Cotia. Até essa mesma data, foram registrados quase 23 mil casos de pessoas infectadas pelo vírus.

Alcançar um período sem internações e mortes é resultado da vacinação; na cidade, um total de 537.504 doses foram aplicadas, sendo 220.433 da primeira dose, 201.112 com a segunda e 109.687 na terceira. Com dose única, mais 6.272 pessoas foram vacinadas.

A tradicional Costela e Leitão Fogo de Chão abre a agenda de eventos do Pequeno Cotolengo





No dia 24 de abril, a partir das 12 horas, acontecerá mais uma edição do **Costela e Leitão Fogo de Chão,** o primeiro evento do ano no **Pequeno Cotolengo**. Dessa vez, o evento que reúne diversas famílias e amigos voltará a ser presencial!

Famoso pela comida boa, o evento tem o propósito de arrecadar fundos que serão direcionados para os gastos e melhorias da organização. Por isso, a sua presença é extremamente importante e pode melhorar a vida de mais de 100 moradores do Cotolengo.

O ingresso de apenas **R$ 65,00** permite que você aprecie uma deliciosa e completa refeição, com música ao vivo e muita diversão.

Você pode adquiri-los através do Whatsapp ou na recepção do Pequeno Cotolengo. Você também possui a opção de comprar no dia do evento por R$ 70.

Prontos para um domingo cheio de comida boa, música ao vivo e boas companhias em prol do bem? Então garanta seu ingresso!

Rod. Raposo Tavares, Km 25,5
Infos.: 4612-2662
@cotolengopaulista







NA REGIÃO

Segurança na Granja

Durante um patrulhamento de rotina, no fim da manhã do dia 23 de março, a Guarda Civil Municipal de Cotia saiu em perseguição a um veículo Gran Siena, cor preta, pois o condutor não atendeu à solicitação de parada. Na altura do km 25 da Rodovia Raposo Tavares, sentido interior, ocupantes do veículo começaram a disparar com a GCM, houve revide, três ocupantes do veículo foram atingidos: dois foram socorridos, um foi a óbito no local e um está na Delegacia de Cotia.



Com os ocupantes do carro, a GCM encontrou celulares e três armas de fogo: uma de calibre 45, uma 380 e uma ponto 40). Ao fazerem o levantamento dos dados, a GCM constatou que três dos criminosos já têm passagem pela polícia. O carro utilizado é um carro roubado e estava com a placa adulterada. A ocorrência foi registrada na Delegacia de Cotia.

De acordo com o comandante da GCM, Júlio Cesar, há suspeita de que o veículo estava transitando por ruas internas na região da Granja Viana, minutos antes da abordagem da corporação, tentando abordar pessoas para sequestro ou outros crimes.

Eleições 2022

NO BRASIL

Todos os brasileiros a partir de 16 anos têm até o dia 4 de maio para pedir a primeira via do título de eleitor ou regularizá-lo a tempo de votar nas Eleições de 2022.

Como fazer?

Para regularizar a situação do título de eleitor ou a retirada da primeira via do documento devem ser solicitadas pelo sistema Título Net, no Portal do Tribunal Superior Eleitoral (TSE). Será preciso anexar documento oficial com foto, comprovante de residência, comprovante de pagamento de débito com a Justiça Eleitoral e comprovante de quitação do serviço militar.



A vida não é sobre metas, conquistas e linhas de chegada; é sobre quem você se torna durante a caminhada.

Há alguns anos se formou uma turma linda e animada de corredoras que se auto-intitulam como "As Puravida": são atletas que correm durante a semana e aos sábados, mas, com a mesma intensidade e alegria vão a bares, shows, encontros e festas.
Filosofia delas, a qual eu admiro muito: a vida é agora e deve ser vivida!
Existe aquela classe de corredor, na qual eu me incluo, que tem grandes dificuldades de sair da rotina; gostam de dormir cedo, quase não ingerem bebidas alcoólicas e adoram falar sobre corrida; muitas vezes conhecidos como "os corredores neuróticos".
Diferente das "Puravida" que topam qualquer parada e, incrivelmente, estarão no dia de treino da mesma forma; às vezes um pouco atrasadas, às vezes com uma maquiagem ou brilho a mais, mas jamais perdem para preguiça.
Nesse time, tenho grande apreço pela Gaby. Ela é quase que uma líder dessa "gangue". Além disso, é uma super empresária, daquelas que faz de tudo um pouco, cheia de projetos e ideias incríveis, é mãe, filha, atleta.
Mas, nem sempre foi assim. Gaby entrou na equipe aos 48 anos após inúmeras tentativas em diversos esportes sem sucesso, mas foi na corrida que se encontrou; ela conta que, ao passar pelo processo de treinamento de





sua primeira meia maratona, se viu capaz de tudo. Mais forte de corpo e alma e com uma sensação única: a de ter tomado rédeas da sua própria vida.
Frequentemente escuto isso das mais diversas mulheres, o que me deixa convicta que o esporte liberta. Gaby sempre se reconheceu forte, mas por anos se viu inerte e presa em um casamento infeliz, bem diferente de seu estilo "Puravida" de ser. Coincidências da vida ou não, sua primeira prova longa aconteceu no dia em que faria 18 anos de casada, mas ela já não estava mais; tinha conseguido forças e coragem não só para concluir o desafio dos 21 km, mas também o pedido do divórcio. Ela conta ter sido um dos momentos mais marcantes da sua nova vida, regados de muita emoção, alegria e superação.
A vida não é sobre metas, conquistas e linhas de chegada; é sobre quem você se torna durante a caminhada.

Gaby Rotenberg, 54 anos, WomenWithWings desde 2016.

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
@drapamellapassero

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

Anuncie aqui:

Medicina Oriental e Quiropraxia



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

Cirurgia Plástica

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

The Square Open Mall
Bloco F - Conjunto 111 - Rod. Raposo Tavares, Km 22, sentido interior. Granja Viana - SP
Tel.: (11) 2898-9823 (11) 96638-8654
www.drmaurohenrique.com.br



- 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

Daniela Morrone

Artista Plástica



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

11 98177 7333 @danimorroneseidel

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



Abril chegou e com ele a nova estação!!!!! Agora somos mais de 9 mil seguidores na nossa página no instagram!!! Obrigada!!!!! Nosso grupo no facebook Tudo na Granja Viana ultrapassou 1 mil participantes. 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 @tudoemrevista , O MAIOR INSTAGRAM DE NOTÍCIAS E DICAS DA REGIÃO DA GRANJA VIANA! Tudo, né? Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Exposição Beyond Van Gogh



A nossa visita na exposição Beyond Van Gogh foi um sucesso na rede! O evento é incrível e deve ser visitado, confira tudo aqui!

Promoção Buddha Spa

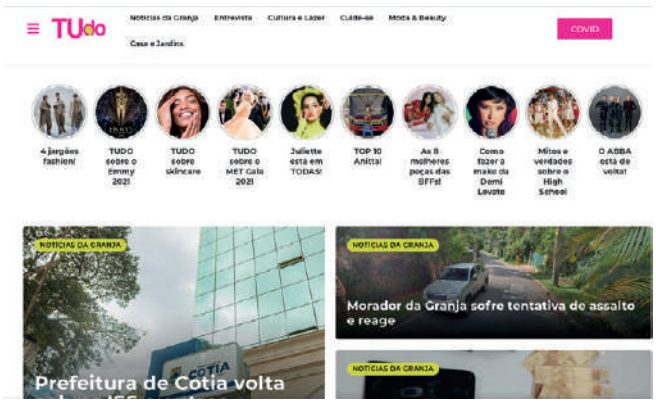


Em março fizemos uma promoção de uma massagem relaxante no Buddha Spa. Foram mais de 1 mil participantes. Arrasamos!

Parque de diversões de Cotia



O post atualizado de como está ficando o novo parque de diversões de Cotia foi uma dos de maior engajamento nas redes. Estamos sempre mostrando as novidades, por isso fique ligado em nossas redes!



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



TENNIS RANCH

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

Programas Oferecidos:

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



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

@tennisranking

- **Tel.: 11 99209-9456**
- **Estr. do Capuava, 4215**
  Granja Viana - Cotia

www.vilapaubrasil.com.br

UM NOVO CONCEITO DE EVENTO NA GRANJA VIANA

Venha conhecer o Vila Pau Brasil!

Galpão eco-industrial com árvores internas, praça e jardim para celebrar, projeção 360° e estações gastronômicas.

VILA PAU BRASIL