em revista TUdo 137



Gastronomia
Listamos os piores alimentos do mundo

ESPECIAL Bem-estar
Alopecia Areata tem tratamento + Equilíbrio do corpo e da mente

Moda
Outono chegou com TUdo

A Brasilidade de Dira Paes

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

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

Quinta dos Lagos

LOTEAMENTO FECHADO



Perspectiva ilustrada do local.

OBRAS ACELERADAS

Lotes a partir de 500m².

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



Perspectiva ilustrada do local.



Perspectiva ilustrada do local.

VISITE O ESTANDE

km 28 Raposo Tavares / estrada Fernando Nobre

Rua Carlos Alberto de Castro, ao lado do número 1.129 - Caiapiá - Cotia/SP
Fácil acesso à Rod. Raposo Tavares e Rod. Pres. Castelo Branco

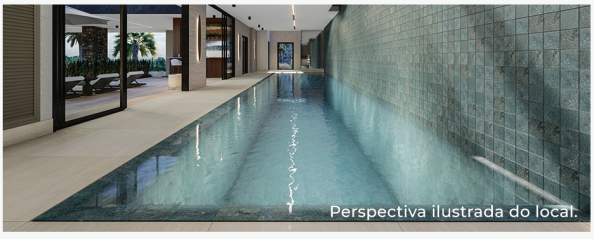


SEU NOVO MUNDO.

HABITE SEU MUNDO COM MAIS CONFORTO E SEGURANÇA.


Perspectiva ilustrada do local.

- Sistema automatizado de controle de acesso


Perspectiva ilustrada do local.

- Piscina de raia aquecida
- Spa


Perspectiva ilustrada do local.

- Área fitness


Perspectiva ilustrada do local.

- Espaço massagem e atendimento

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

O mês de maio chegou!

É o mês que mais toca o nosso coração por celebrarmos o "Dia das Mães", data na qual nos permite celebrar a vida! Parabéns para todas vocês, mães, que cuidam, que se doam, lutam, educam e ajudam no desenvolvimento das crianças e jovens que são o futuro do nosso país.

A entrevistada de capa desta edição, Dira Paes, A Filó de Pantanal – a nova novela da Globo - é um exemplo de mulher: simpática, simples e inteligente. Mãe de Inácio e Martim, ela nos conta um pouco da sua carreira e de sua vida.

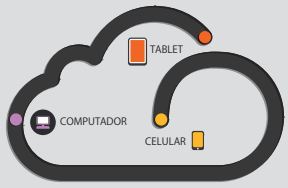
Criamos um Caderno Especial de Bem-estar para vocês e trouxemos informações importantes sobre a Alopecia Aerata, uma doença tão falada nos últimos tempos. Além disso, apresentamos diversos profissionais e serviços incríveis que contribuem para uma vida mais leve e feliz!

E se saúde é fundamental, selecionamos aqui os melhores alimentos e aqueles que devem ficar bem longe da sua geladeira, da sua mesa e da sua vida. Além, é claro, de receitas super saudáveis e fáceis de fazer.

Desejo a todos um mês floridо!

Nos vemos em breve

Roberta Martinelli



ESPAÇO DO LEITOR

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



A Revista Tudo de abril entrevistou Mônica Iozzi

@decor.meirerocha
Muito legal! Só não vale partidarismo; aí perde a graça, né?

Matéria especial sobre o aniversário de Cotia, referente a solução para a mobilidade urbana.

@descobrindoroles
Tooooooooop!!! Pra resolver o trânsito da Raposo tem que fazer uma obra justamente aí no retorno do Open Mall e ampliar com mais pistas! A Raposo sempre trava nos dois sentidos justamente por esse retorno só ter uma pista pra ir e uma pra vir.

MOMENTO TUDO:

O Carnaval em abril foi só um detalhe para o grande show que foi a festa este ano. E a Intolerância religiosa foi um dos temas levados para Avenida pelas Escolas de Samba Campeãs, tanto de São Paulo (com a Camisa Verde e Branca) quanto no Rio De Janeiro (com a Grande Rio),

Na foto, o destaque para a Grande Rio, que levou Exu para a Sapucaí.



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

Faça uma boquinha sem culpa.
Substitua os piores alimentos
pelos melhores

Bem-estar 10

Um caderno especial pra você
se sentir beeeeem melhor

Moda 16

Cores, mini-saias e bolsas grandes.
Confira o que está em alta nessa estação

Capa 18

Dira Paes: Do Pará
para o mundo.
Conheça a história de vida da atriz

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 - Renan Oliveira

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.

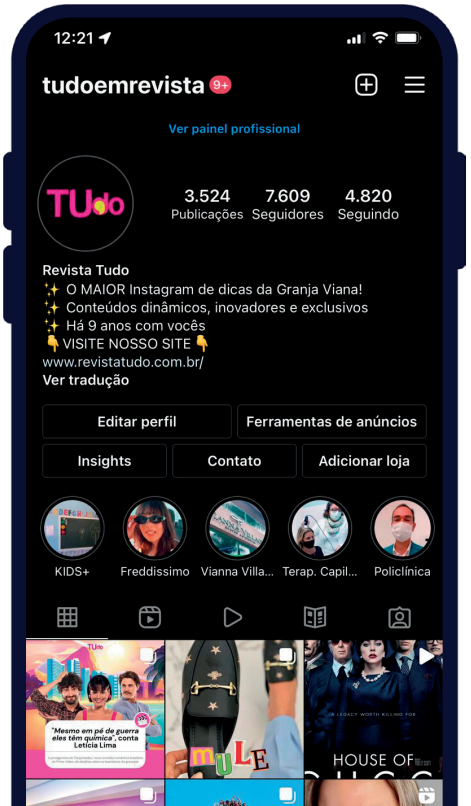
Distribuição gratuita: *condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.*

revistatudo.com.br

/revistatudo2021
@revistatudo

@tudoemrevista

revistatudo.com.br





BOCA LIVRE

MAS SEM PERDER A NOÇÃO.

LISTAMOS AQUI OS PIORES E OS MELHORES ALIMENTOS DO MUNDO

Tem alimento que faz mal e, ainda assim, está no topo da lista dos preferidos. Alguns, inclusive, chegam mascarados de "bom moço". A verdade é que uma boa comida pode ser um sanduíche na esquina – desde que haja bons ingredientes e um bom procedimento.

Não adianta nada ter personal trainer ou se matar na academia para ficar com a carcaça em dia se você manda qualquer coisa para dentro do corpo.

Separamos uma lista dos melhores e piores alimentos para se consumir. **Confira:**

OS 5 PIORES ALIMENTOS DO MUNDO!

1- REFRIGERANTE



Um copo de refrigerante por dia equivale de 6 a 7 colheres de chá de açúcar além de ser repleto de aditivos que proporcionam inchaço, dores de cabeça, asma, hiperatividade e falta de concentração.

Quer substituir o refrigerante? Nossa dica: Kombucha, um probiótico feito a partir de chás; chás gelados e água aromatizada.

2- FAST FOOD



As famosas comidas prontas, principalmente as congeladas, têm excesso de calorias, gordura saturada, sódio e proteína. Normalmente essas comidas trazem gorduras trans que contribuem para vários problemas cardíacos, além do excesso de açúcar. **Um exemplo são os nuggets industrializados, que mesmo sendo feitos ao**



forno, fazem mal à saúde. Como ingredientes utilizam as sobras de frango, farinha branca, muito sódio e muitos elementos químicos, aromatizantes para ressaltar o sabor, pigmentos para dar cor, além de conservantes e outras substâncias nocivas à saúde.

3- SALSICHA

Uma carne processada rica em nitrito de sódio - substância cancerígena que favorece o câncer no pâncreas e no intestino, além de causar hipertensão. O mesmo vale para bacon, mortadela, salame, linguiça e presunto.

No cachorro quente, substitua a salsicha por 2 cenouras médias cozidas ao dente.

4- PÃO FRANCÊS

O queridinho da galera é cheio de produtos químicos que fazem dobrar a quantidade de fermento no organismo, ocasionando vários tipos de infecções além de inchaço, gases intestinais e problemas digestivos.

5- BEBIDA ALCOÓLICA

Muito calórica e pouco nutritiva, a longo prazo pode aumentar o colesterol e os triglicerídeos, facilita a pressão alta e dilata o coração. Beba com muuuuuita moderação.

OS 5 MELHORES ALIMENTOS PARA CONSUMIR:

1- LIMÃO

Um limão médio por dia é capaz de suprir 100% da dose diária recomendada de VITAMINA C, que reforça o sistema ósseo e ajuda a aumentar os níveis de colesterol "bom".

Água com limão, cúrcuma e gengibre é uma opção para beber diariamente. Funciona como um remédio natural que fortalece o sistema imunológico.



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

2- ALHO
Além de anti inflamatório, combate bactérias e é indicado o consumo regular no caso de hipertensão e colesterol alto.

3- ESPINAFRE


É poderoso por conter luteína e zeaxantina, antioxidantes e potenciadores imunitários ligados à saúde ocular. Segundo estudos, o espinafre é um dos alimentos mais úteis na dieta de doentes oncológicos.

4- LEGUMINOSAS
A famosa família dos feijões, ervilhas e lentilhas! O consumo dessas belezinhas pelo menos quatro vezes por semana pode diminuir em até 22% o risco de doenças cardiovasculares, além de ajudar a reduzir a incidência do câncer de mama.

5- BRÓCOLIS
Um talo médio de brócolis contém mais de 100% da dose diária de vitamina K e próximo à 200% da dose diária recomendada de vitamina C que são essenciais para o reforço do sistema ósseo.
A vitamina K ajuda na coagulação do sangue, evitando hemorragias, e participa da cicatrização e da reposição de nutrientes dos ossos, além de ajudar na prevenção de tumores e doenças do coração.
De acordo com os cientistas da Universidade Al-Maarefa (Arábia Saudita), a vitamina K pode proteger idosos do Alzheimer e de outras formas de demência.



Receita de Nuggets Saudável
Nugget de Frango com Cenoura e Aveia

Ingredientes:
- 300g de peito de frango
- 1 cenoura média ralada fina
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos finos
- 1 colher de chá de sal
- 1 cebola pequena ralada
- 2 colheres de sopa de salsinha picada
- 5 colheres de sopa de margarina

Modo de preparo:
Passe o frango no processador ou na máquina de moer, até obter uma pasta. Em uma tigela, junte o frango moído, a cenoura, a aveia, o sal, a cebola, a salsinha e a margarina. Amasse até obter uma mistura homogênea, que solte das mãos.

Abra a massa, entre duas folhas de filme plástico, com o rolo, até atingir uma espessura de 1 cm. Use cortadores de biscoito de vários formatos para cortar a massa.

Arrume os nuggets em assadeiras, deixando um pequeno espaço entre eles. Cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido, a 180 °C, por 15 minutos. Retire o papel-alumínio e deixe assar por mais 5 minutos ou até dourar levemente. Sirva em seguida.

Dicas
- O rendimento varia de acordo com o tamanho dos cortadores utilizados.
- Se preferir, peça para o açougueiro moer o frango.

CURIOSIDADE
Se você acha que só o sachê do miojo faz mal, se prepare para esta informação:
O macarrão instantâneo é rico em sódio, é pré-frito e desidratado, o que o torna um alimento nocivo à saúde, e sem nenhum valor nutricional. O alto teor do sódio eleva os níveis de pressão arterial, a gordura favorece o aumento de peso e todo o processo para que o produto seja embalado e possa ficar por um longo período nas prateleiras até o consumo, causando prejuízos ao organismo.
De acordo com dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda-se que um adulto deveria consumir no máximo quatro gramas de sal, e dois gramas de sódio por dia, mas o sachê de tempero do macarrão instantâneo tem em sua composição o dobro destes percentuais recomendados.

Diversidade: como o papel da mulher é abordado em sala de aula?



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço das mulheres, em esfera global, já sofreu violência física ou sexual. Realizada em 2021, a pesquisa também aponta que 25% das jovens de 15 a 24 anos já sofreram agressões de alguém próximo a elas.

Nesse contexto, visando promover debates, a análise de dados e a construção moral e ética dos estudantes, as escolas devem levar a pauta para a sala de aula. No Colégio Rio Branco, por exemplo, os jovens podem se aprofundar no tema em múltiplas atividades.

"Desde 2009, o Colégio Rio Branco faz parte do Programa das Escolas Associadas (PEA), que une escolas em torno de princípios difundidos pela UNESCO", conta a coordenadora pedagógica da Unidade Granja Vianna, Carolina Sperandio. Dentre as principais causas defendidas, há a construção da cultura da paz e a formação de gerações conscientes de seu papel como protagonistas da cidadania global.

Por meio dessa estrutura, é estabelecido, no próprio currículo escolar, um diálogo com a Agenda da Educação 2030 e seus Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Em sala de aula, os estudantes realizam atividades baseadas nessas metas. As temáticas variam e incluem o tópico *"alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas"* (ODS 5).

O impacto nos estudantes

Ao estudar o cenário de desigualdade e violência, os jovens são motivados a ter maior entendimento sobre participação política e direitos civis, e procurar combater o preconceito, assédio, misoginia e qualquer forma de violência. Esses fatores impulsionam, ainda, ações de valorização do papel da mulher e de igualdade de oportunidades.

Por que a escola deve se posicionar?

A ação da escola vai, sempre, além da sala de aula. Em sua essência, deve conscientizar os estudantes sobre a necessidade de garantir os Direitos Humanos e ressaltar a necessidade de proteger qualquer indivíduo em condição vulnerável. Contribuindo para a construção moral e ética das crianças e jovens, o papel da mulher na sociedade precisa, indispensavelmente, ser abordado.

PUBLIEDITORIAL

RIOBRANCO | Colégio

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







ALOPECIA AREATA

A doença de JADA SMITH e de tantas outras pessoas

A Alopecia areata deu o que falar nos últimos tempos. Conhecida popularmente como "pelada", é uma condição caracterizada pela perda de cabelo ou de pelos em áreas arredondadas ou ovais do couro cabeludo ou em outras partes do corpo (cílios, sobrancelhas,barba, por exemplo). Ela acomete de 1% a 2% da população, afeta ambos os sexos e todas as etnias. O distúrbio pode surgir em qualquer idade, embora em 60% dos casos, seus portadores tenham menos de 20 anos.

"É uma doença inflamatória, autoimune, no qual o organismo do indivíduo reage contra os folículos pilosos (responsáveis pela produção de pelo)", explica a dermatologista **Cláudia Chaim**. *"Geralmente, a aparência da alopecia são falhas de pelos ou cabelo que parecem clarões"*, completa a profissional.

Entre as possíveis causas do distúrbio, estão fatores genéticos (em 10% a 42% dos casos, existem outras pessoas na família com o problema) e imunológicos (genes provavelmente interagem com fatores ambientais desencadeantes, como o estresse ou a presença de micro-organismos, para disparar uma resposta imunológica que lesa o folículo piloso).

Em 20% a 30% dos casos, a alopecia pode estar associada a enfermidades de natureza imunológica, como tireoidites, diabetes, lúpus, vitiligo, rinites e a outras condições alérgicas.

A alopecia areata universal é o estágio mais grave da doença; é quando acontece a perda total de cabelo, sobrancelhase, até mesmo, cílios.



WILL E JADA SMITH - CRÉDITO DAVID LIVINGSTON GETTY IMAGES NORTH AMERICA

TRATAMENTO

Segundo a **Dra. Claudia**, o tratamento varia conforme a gravidade e extensão da doença.

Pode ser realizado com medicamentos tópicos ou orais (corticoides ou imunossupressores), que têm a intenção de diminuir esse processo inflamatório, ou medicamento injetável nas placas de alopecia, variando de caso para caso.

Adultos com menos de 50% de envolvimento do couro cabeludo podem beneficiar-se com a aplicação de injeções locais de derivados da cortisona.

A aplicação local de cremes contendo corticosteroides, de soluções de Minoxidil, de creme de antralina, de sensibilizadores de contato como o DNCB e o SADBE são outras opções de tratamento para estimular o crescimento do fio de cabelo.

O tratamento não é obrigatório, porque não previne o retorno da atividade da doença, uma vez que a condição é benigna e tende a regredir espontaneamente. Geralmente, quando volta a crescer, o cabelo é branco e fino, mas depois adquire cor e consistência normais.

Tricologia
& Terapia Capilar

Alopecia Androgenética (Calvície)
Alopecia Areata
Eflúvio (queda acentuada)
Caspa
Dermatite Seborreica
Psoríase, outras patologias

EXAMES
Tricograma
Videomicroscopia
Microscopia de Luz Polarizada



Mônica Alkmin
TRICOLOGIA

ABTM 4030/22
@monicaalkmin_tricologia
Rua José Félix de Oliveira, 2060
Granja Viana Cotia, SP
(11) 94309-3390

VOCÊ SABE O QUE É MICROAGULHAMENTO?



Trata-se de uma técnica de rejuvenescimento da pele. Com ele tratamos linhas de expressão, rugas, bigode chinês e manchas estimulando o colágeno e firmando a pele. O resultado é incrível logo na primeira sessão!!!
Venha renovar sua pele de dentro para fora!!!!



CRISTIANE Oliveira
ESTÉTICA · SAÚDE · BELEZA · BEM-ESTAR

Av. São Camilo 1181 sala 07
no Posto Shell (em cima da Swift)
011 93927.5814
Tel: 4612.4758
@estetica_cristianeoliveira





RONALDO GIOVANELLI,
CRÉDITOS: IMAGEM REPRODUÇÃO BAND

Ronaldo Giovanelli declarou que tem Alopécia Areata, que provoca a queda de fios de cabelo devido a fatores emocionais, como o estresse, ou por alterações da glândula tireoide. Como ocorreram quedas de cabelo, o ídolo corintiano resolveu raspar completamente a cabeça

"Doenças autoimunes não possuem cura, mas sim controle. É possível o indivíduo não apresentar nenhuma lesão por muito tempo. No entanto, pode vir a ter novamente mediante um quadro de estresse ou alguma alteração de rotina. A Psicoterapia é indicada e ajuda muito o paciente" finaliza a dermatologista.

A gravidade da alopecia determina a quantidade da perda de pelos ou cabelos. Esses quadros mais tranquilos podem acontecer com crianças, por exemplo, diante da separação dos pais ou mudança de escola.

PARTICIPARAM DESTA MATÉRIA

Dra. Claudia Chaim
Clínica Le Dermique
The Square Open Mall,
Rod. Raposo Tavares, km 22
Bloco C - Sala 10/11
(11) 4612-2025/2327

Mônica Alkmin
Tricologista
R. José Félix de Oliveira
2060, Granja Viana
(11) 94309-3390

A Tricologia é um ramo da ciência que trata dos pelos e cabelos. A Tricologista Mônica Alkmin alerta para a um tratamento que abrange os fatores psicológicos, imunológicos, vitamínicos, minerais e o sintoma em si, neste último a colaboração do tricologista no tratamento terapêutico a fim de auxiliar na contenção do processo inflamatório. *"Nós também fazemos um estímulo para que novos fios de cabelo cresçam fortes e saudáveis"*, explica.



STUDIO V GRANJA VIANA

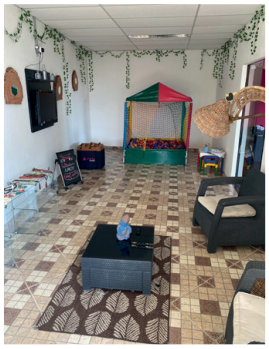
Conceito Nail Bar chega para agitar a região





Embelezamento e happy hour nunca combinaram tanto.
Todas as sextas, o terraço do Studio V se transforma num espaço para brindar à vida; as clientes, enquanto apreciam um espumante, saboreiam um petisco e batem papo, cuidam dos cabelos, das unhas, da pele e da autoestima.

Quer mais?
Um diferencial é que durante o happy hour, as crianças são super bem-vindas. O espaço kids conta com piscina de bolinha, dentre outras atividades, que permitem tranquilidade às mães enquanto bebemoram a chegada do final de semana.
Ah, o local não conta com monitores, viu?
Além dos procedimentos tradicionais (que a gente ama?), o Studio V oferece todos os tipos de massagens - desde as relaxantes até as ayurvédicas - não menos importantes do que as massagens modeladoras e turbinadas que dão aquela ajuda para manter a saúde do corpo em dia. Limpeza de pele, podologia, botox facial, depilação e colocação de cílios e mega hair ajudam a completar a lista de serviços.
Uma boa notícia para quem gosta de começar a semana bem poderosa, é que o salão abre também às segundas-feiras.
Ah, e o local dispõe de produtos de primeira linha como esmaltes importados e veganos.
Um espaço perfeito para pequenos eventos como Chá Revelação ou uma reunião com amigas (mas tudo mediante agendamento).
Conheça e faça seu brinde.
Uma equipe linda e super competente te espera.
Saúde!











Studio V Granja Viana
Cabelo | Massagem | Maquiagem | Cílios | Limpeza de sobrancelha | Micropigmentação | Manicure | Pedicure | Unhas de Gel | Podologia | Botox Facial

Alameda Buritis, 19 (em frente ao Condomínio Palm Hills)
11 96040-9733
De 2ª a 5ª e aos sábados, das 09 às 18 horas, 6ª feira, das 09 às 19 horas.
Fiquem atentos às promoções do **Instagram** **@studio_v_granjaviana**



ERICA NOGUEIRA
Emagrecimento e Estética

Aqui seu sonho de emagrecer se torna realidade!
Elimine até 15kg em 60 dias
Já eliminamos mais 1,5 tonelada
Sem medicamento, Sem dieta maluca
Estética Corporal e Facial

Vianna Village, R. Mesopotâmia 109, 2º andar
Jd. Passárgada na Granja Viana.
(11) 99809-2711- 93936-7460



SPAZIO DI ROSAS CLÍNICA DE ESTÉTICA

Nossos tratamentos
Corporais: redução de medidas, celulite, estrias e flacidez. **Facial:** limpeza de pele, clareamento,toxina botulínica. **Equipe Multidisciplinar:** Nutricionista, Fisioterapeuta, Cosmetologa, Biomédica e Odontologa Esteta.

@spaziodirosas
11 4702-3189 - 11 91066-8811



SILVA
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA
DR. EDUARDO VELOSO SILVA

CRO/SP 81.360

Atendimento Personalizado:
Prótese fixa/ removível, Clareamento a laser, Harmonização Facial, Reabilitação Oral, Lentes de Porcelana, Implantes, Estética, Ortodontia, Aparelho Invisalign
www.silvaodontologia.com.br
Av. Prof. Joaquim Barreto, 418 - Granja Carolina
Cotia - SP (com estacionamento)
11 4616-8382 **11 99802-8056**



MAIS VOCÊ
SPA DE BELEZA

O espaço de beleza mais completo da região.
Atendemos de segunda a sábado.
Confira nossos trabalhos no Instagram
estudiomaisvoce

Vianna Village, Rua Mesopotâmia 109,
Jd Passárgada na Granja Viana.
97525-8495 Tel 4551-7000



Sorriso Da Granja
Clínica de Especialidades Odontológicas

Prof. Dr. Ricardo Raitz CROSP 58714 (cirurgião dentista, mestre e doutor pela USP) e 7 especialistas. Tratamento INTEGRADO em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortodontia, Odontopediatria, Endodontia, Periodontia, Estomatologia, Harmonização Facial e Prótese.
The Square Open Mall – Bloco A, Sl 318
93800-8655 - 4612-1721
www.sorrisodagranja.com.br



DRA ALEXIA TAINARA COSTA
AC
CIRURGIÃ DENTISTA

CRO/SP 144790

Harmonização facial , Toxina botulínica (Botox), Preenchimento labial, Rinomodelacao Preenchimento de mento e mandíbula Preenchimento de malar, Odontologia Estética Facetas em resina.

Av. São Camilo, 989, Granville Towers, 2º andar, sala 30, Granja Viana - SP
11 97270-6725 **dra.alexiatcosta**



BARBEARIA 4 SHAVE

Espaço voltado ao público masculino e infantil com vídeo game.
Serviços de manicure, pedicure e depilação.

4shavebarbearia
www.4shave.com.br
11 4777.0611



RSV
TERAPEUTA E VETERINÁRIA
REGINA SUPLICY VIANNA - CRMV SP 5268

Yoga, acupuntura, reiki, shiatsu, constelação familiar, mesa radiônica, floral, cromoterapia, ozônio terapia, barra de access, cirurgias

11 99505.4615
reginasuplicyvianna
R. São Francisco, 25 Granja Vianna - Cotia - SP



tattwayoga
ASHRAM

Cursos de instrutor | aulas e atendimento
yoga, meditação, acupuntura, reiki, mitologia hindu, kundalini tantra, mesa radiônica, cromoterapia, astrologia védica, constelação familiar, thetahealing, barra de access, culinária indiana, ayurvédica, massagem, puja (ritual de casamento indiano)
11 96921.5331
tattwayoga www.tattwayoga.com.br

Clínica Labate: sua clínica Invisilign na Granja Viana

Há mais de 20 anos na Granja Viana, a Clínica Labate atua em diversas áreas da Odontologia, como a Ortodontia. Utiliza as técnicas mais avançadas do mundo e trabalha com o Invisalign, alinhadores transparentes com a exclusiva tecnologia SmartTrack, proporcionando mais conforto, previsibilidade, rapidez no tratamento e resultados precisos.





Clínica Labate, Odontologia e Saúde
O Dr. Pascoal Labate, formado pela PUC Campinas e que atua há 20 anos na Granja Viana e a Dra. Sabrina Labate, graduada na USP, atendem diversas áreas da Odontologia, com foco em Ortodontia, Implantes, Próteses e Estética, incluindo tratamentos com lentes de contato e facetas em resina.

Você já conhece o Invisalign?

Os alinhadores transparentes Invisalign são praticamente invisíveis - as pessoas nem sequer percebem que você os está usando. Você poderá removê-los para comer e beber, escovar os dentes e usar fio dental ou em ocasiões especiais.
Ao contrário de outras marcas, os alinhadores transparentes Invisalign são feitos de material patenteado SmartTrack, que é mais confortável e proporciona um ajuste melhor. Os alinhadores Invisalign também são recortados tendo por base a linha gengival para oferecer conforto e boa aparência. É o sistema de alinhadores transparentes mais avançado do mundo. Diferente do aparelho fixo, os alinhadores transparentes aplicam uma força exata e abraçam os dentes por completo - isso que torna o tratamento mais rápido do que com aparelhos fixos. A movimentação acontece por etapas: cada fase de alinhadores traz uma nova posição para os dentes, até chegar no sorriso final.



Invisalign Week - 23/05 a 27/05

Faça seu tratamento ortodôntico com alinhadores transparentes, com a tecnologia mais avançada do mundo.
Nessa semana, os valores e as condições serão especiais.
Não perca a oportunidade!
Agende sua consulta!

CLÍNICA LABATE
ODONTOLOGIA E SAÚDE

A **Clínica Labate** é um espaço integrado e está em novo endereço, com localização privilegiada e pertinho de você.
Clínica Geral | Ortodontia | Implantodontia
Prime Office - Rua Adib Auada, nº 35, conj 312- A2
(11) 4702-3562 (11) 96246-7156

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

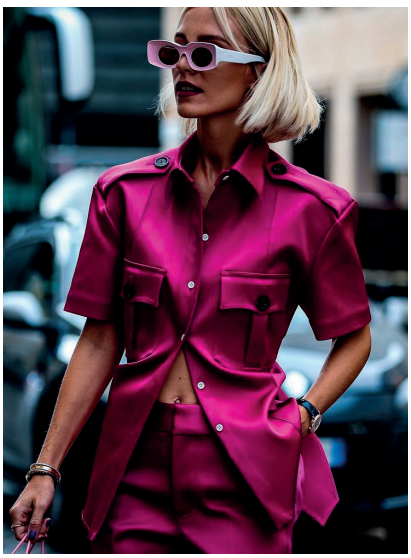
QUANDO A TEMPERATURA CAI, *a elegância sobe*



Sim, parece que a pandemia está acabando e, com o seu fim, o modo de se vestir de forma prática e confortável permanece neste inverno através da alfaiataria e dos casacos grandes e envolventes. Entretanto, uma nova maneira de se vestir mais festiva e sexy, repleta de cor, veio para exacerbar a feminilidade que esteve contida nestes dois últimos anos.

Chega de pretinho básico. As cores chegaram para dominar a estação tanto nas roupas quanto nos acessórios. Os calçados, principalmente as botas, voltaram hiper coloridas, até mesmo em neon. Imponentes, as cores retornaram prontas para mostrar toda a sua personalidade de forma elegante e única.

Diga adeus à monotonia. Há tempos que não temos um inverno tão colorido e cheio de padronagens e estampas. As cores vibrantes, que são as estrelas das estações mais quentes, permanecem como hit nesta estação do frio. Além do xadrez vichy e do oil print, as estampas tradicionais também resolveram dar o ar da graça nas



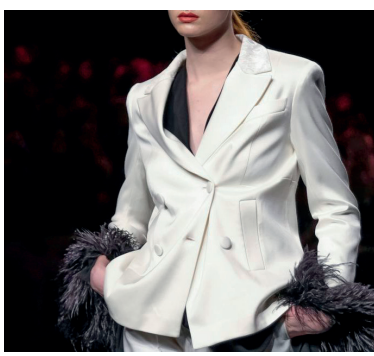




vitrines mais descoladas do mundo fashion, transmitindo uma sensação criativa de alto astral, sensualidade, ousadia e liberdade.
O clássico e atemporal xadrez tartan, passando pela estampa animal print como a piton, chegando até o paisley, mais conhecido como cashmere, se mesclam com as peças de cor única em tecidos e materiais inusitados como a pelúcia, presente tanto nas roupas quanto nos acessórios.

Alfaiataria em alta. A estação também está marcada pela volta do vestuário estruturado. Ternos, jaquetas e casacos grandes em volumes soltos e confortáveis, em tweeds feitos em lãs finas e masculinas, retornaram deslumbrantes. As mulheres querem estar mais elegantes e sentirem-se bem vestidas.





Queimaram todos os sutiãs? Hum... Que pena! Além da alfaiataria, inúmeras peças feitas com muitos tules e transparências pra lá de femininas estão de volta. Estamos falando dos espartilhos, bustiers, babydolls e dos sempre polêmicos sutiãs, que nesta estação aparecem bem visíveis substituindo os corpetes.

Pode ser P, M ou G, mas tem que ser mini. Polêmicas à parte, a minissaia, símbolo de muitas batalhas, aparece bem curta até o limite das nádegas, praticamente um cós, como diriam as mais pudicas. Combinada com botas de cano alto ou um maxi casaco, é peça-chave para a mulher que deseja se mostrar da forma que quiser, sexy ou poderosa, sem perder a elegância.







Regata: quando menos é mais. Básica branca e de algodão, em sua versão clássica, a regata pode ser usada com jeans ou saia para compor um look simples e contemporâneo, ou até mesmo com peças sobrepostas. A regata em malha com gola redonda e alças grossas é elegante e altamente sedutora. Exagere no visual compondo um look com acessórios incríveis.

Papo-cabeça: e não é que cobrir a cabeça virou tendência? Típico dos adolescentes que jogam a jaqueta por cima de suas cabeças deixando-as totalmente cobertas e integradas à roupa, a moda inverno trouxe peças especialmente cortadas como se fossem amplos capuzes, que vieram para facilitar, digamos assim, esse desejo em ter a cabeça enrolada e protegida pela roupa. Quer mais proteção que isso?

Peles, jamais! Mas a proteção se expressa melhor através do amplo volume dos casacos longos e fluídos em forma de casulo e dos vestidos trabalhados em lana rizada, a nossa já conhecida lã encaracolada, que vem substituindo cada vez mais as peles finas de animais banidas pela maioria das marcas. Isto sem falar nas jaquetas puffer, aquelas acolchoadas, ideais para o frio. O seu volume excessivo, além de chamar muito a atenção, imprime um visual moderno, arrojado e futurista.

Bote para quebrar. Você já viu isto por aqui. É claro que sabemos que você nos acompanha a cada edição. Então, não é nenhuma novidade que as botas são acessórios indispensáveis para esse inverno. Tanto na versão guerreira, cavaleira, dominatrix, em látex preto, vermelho ou flúor, elas já estão por toda parte.









A bolsa ou a vida? Ambas! Sem alça mas com muita atitude, as maxi clutches estão fazendo um sucesso gigantesco, literalmente. Quadradas e grandes, fofas e macias em forma de almofada, foram feitas para serem carregadas na mão ou debaixo do braço. Mas o que faço com a minha mini clutch? Ah, sempre haverá um espacinho de sobra em seu closet ou você esqueceu que a moda é um ciclo?

Então, todas prontas para encarar lindamente as baixas temperaturas?

DIRA PAES



CRÉDITO: RENAN OLIVEIRA



DIRA TRANSBORDA

ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL

Formada em Filosofia e Artes Cênicas, de etnia indígena, filha de Flor e Edir, **Ecleidira Maria Fonseca Paes** nasceu em casa no dia 30 de junho de 1969, no Pará. No entanto, a vontade mesmo era de ser engenheira - seguindo os passos de um dos sete irmãos. Mesmo com a vida simples e com as dificuldades financeiras, se formou no inglês ainda menina, o que foi valioso para despontar no cenário da arte internacional.

Simpática, divertida, simples e inteligente, uma grande curiosidade sobre sua carreira nos cinemas foi que estreou em uma produção norte-americana chamada "A floresta de esmeraldas" (1985). Dira tinha apenas 15 anos de idade e desbancou 500 candidatas.

Com uma condição financeira melhor por conta desse trabalho que abriu outras portas, em 1987, aos 18 anos, foi para o Rio de Janeiro investir na arte dramática.

Um bom início para quem, ao longo da trajetória, recebeu doze indicações para o prêmio Grande Otelo - vencendo como melhor atriz em 2013 - três kikitos no Festival de Gramado e outras premiações importantes que comprovam seu talento versátil.

É mãe de 2 filhos: Inácio Paes Baião e Martim Paes Baião. Os meninos são frutos do casamento com o fotógrafo Pablo Baião. A atriz teve uma gravidez de risco do primogênito e recorreu a tratamento para engravidar do segundo filho.

Interpretando Filó em Pantanal, sua personagem é a alma e o coração da novela e caminha lindamente entre uma menina que foi expulsa de casa aos 12 anos pela mãe, a uma mulher religiosa, apegada à sua fé.

Aliás, pelas nossas contas, Dira coleciona cerca de 80 personagens ao longo dessa trajetória. Não é à toa que ela transborda.

Respeito máximo pela sua arte!



CRÉDITO FOTOS: REDE GLOBO - JOÃO MIGUEL JUNIOR

criação para os personagens que você interpreta. Você tem algum método peculiar? Acredita que seguir os próprios instintos pode ser um tiro no escuro ou não?
Quando vem um personagem novo, a gente sempre mergulha nele; o primeiro estudo é o universo do qual aquele personagem faz parte. Falando de Pantanal, o universo pantaneiro, este mundo dos peões e das fazendas isoladas, é um universo que já traz muitas cargas como a própria cultura, as particularidades, o sotaque, a maneira de se vestir, de usar o cabelo; tudo isso vai moldando o personagem e as informações da trama criam o caráter, uma personalidade. Primeiro eu entro em contato com este universo do personagem e depois deixo fluir de acordo com as relações humanas. O instinto também faz parte desta criação.

Em 'Pantanal' você interpreta Filó e terá ao lado Marcos Palmeiras, ator e amigo no qual vocês dividiram a cena em 'Irmãos Coragem' (1995). É mais fácil para o ator, pela intimidade que já se estabeleceu anteriormente, contracenar juntos? Você acredita que a cena flui melhor?
Sem dúvida nenhuma! O Marquinhos é um grande parceiro de vida e, ao longo desses anos todos, já fomos irmãos, colegas de trabalho e amantes. Tem sido um privilégio estar ao lado de uma pessoa que transborda paixão pelo trabalho, por esse universo, por esse Brasil rural e estou muito feliz e me sentindo muito privilegiada de estar ao lado, não só do Marquinhos, mas de todos esses atores incríveis que fazem Pantanal.





Uma das habilidades como ator é nunca julgar os personagens, mas, de que maneira esse conceito é aplicado na sua vida pessoal? Ou você acredita que esses elementos não se misturam?

Sem dúvida nenhuma julgar um personagem antes de buscá-lo, antes de entendê-lo, é você perder muitos pormenores que fazem toda a diferença na composição dele, porque a gente não faz uma composição só com os sins ou os nãos. Todas as características são fundamentais pra gente criar um contraponto. A Filó é uma mulher muito fiel àquela fazenda e a todos que estão em torno dela, mas também tem os seus segredos, e isso dá para o personagem dimensões muito maiores e melhores de trabalhar.

Muita coisa mudou desde sua estreia na televisão em 1985, na tecnologia e na linguagem. De que maneira você analisa os pontos positivos e negativos nessa nova forma de fazer teledramaturgia, levando histórias e dramas reais para a casa das pessoas?

A narrativa em si acaba sendo sempre a coluna vertebral de todo um trabalho. Mas, qual a narrativa de Pantanal? Qual a narrativa desta novela? A tecnologia trouxe realmente novas formas, novos ritmos de trabalho; a gente ganha por um lado e perde pelo outro. A velocidade e a quantidade de cenas que a gente faz mostra que o tempo encurtou, mas, ao mesmo tempo, os recursos são muitos. A sensibilidade da direção nos proporciona tranquilidade pra gente fazer o nosso trabalho.

Qual a sua opinião sobre se posicionar politicamente nas redes sociais. De que maneira a classe artística pode lutar contra o autoritarismo e o desmonte da cultura no país?

O histórico da classe artística sempre foi de luta, luta para que a cultura popular seja reconhecida como arte, luta pelos direitos dos artistas para aposentadoria, reconhecimento de como a arte é um setor fundamental do mercado do entretenimento. As políticas dos editais públicos, os incentivos fiscais, tudo isso faz parte da luta diária de um artista e as redes sociais se somam, tanto nas horas boas quanto nas horas difíceis, mas acabam sendo uma ferramenta muito importante para divulgação e para o conhecimento dos direitos dos artistas.

Ontem você era filha e hoje você é mãe; quais foram as dificuldades que você enfrentou para cultivar a mente jovem dos seus filhos neste mundo cheio de desigualdades e preconceitos?

Eu vivo muito o agora; sou uma pessoa que quer estar conectada com o meu tempo, porque faz parte da minha profissão. Eu tenho filhos jovens e preciso estar conectada com o mundo que eles se relacionam; isso me deixa bem consciente em relação ao tempo. Eu não quero brigar com o tempo; eu quero o tempo como o meu aliado.

Dira, recentemente descobrimos um país polarizado, preconceituoso e machista entre outros problemas. Como é o Brasil no qual você gostaria que seus filhos, Inácio, de treze anos, e Martim, de cinco, crescessem?

Eu procuro mostrar para os meus filhos as diferenças dos privilegiados e dos não privilegiados, e de que forma eles podem ser mais úteis para o mundo; ensino-os a ver na felicidade dos outros a sua própria felicidade. A nossa realização e a nossa capacidade de ser feliz não diz respeito apenas ao nosso umbigo, mas diz respeito a tudo o que nos cerca e, às vezes, além do que nos cerca. Acho que esse é um dos segredos: pensar o mundo além das próprias fronteiras.

Toda evolução pessoal acontece na base da troca e da



REDE GLOBO - JOÃO COTTA

“Entendermos o mundo pela ótica dos menos favorecidos foi a coisa mais importante que aconteceu durante a pandemia”

experiência com outras pessoas. Neste período em que ficamos isolados, de que maneira você procurou evoluir como pessoa, já que essa troca ficou limitada?
Simplesmente o Brasil tem que conviver com essa polarização, uma polarização que foi, de certa maneira, alimentada por notícias que não eram verdadeiras. Uma polarização inventada para causar radicalismo tolo que não leva a lugar nenhum. O que a gente sabe hoje dessa estrutura de governo que a gente vem atravessando ao longo dos anos, é que ela não é uma estrutura voltada para os direitos humanos, os direitos do cidadão, mas voltada para um capital que oprime e provoca uma desigualdade ainda maior entre os seres humanos. Eu fico triste, mas temos uma eleição pela frente que irá nos fortalecer e, com certeza, nos trazer de novo uma consciência política para que a gente consiga conviver com respeito às diferenças.

A pandemia te ajudou a desacelerar e ter uma vida com mais equilíbrio e tranquilidade?
Esse período que eu fiquei isolada foi um período que me trouxe muitas reflexões e, a maior delas, foi valorizar o meu entorno, ter projetos construídos ao lado do meu marido - que é fotógrafo e também faz parte do mesmo universo que eu - e acabamos tendo também a felicidade de poder reconhecer entre nós a possibilidade de nos reinventarmos como casal, como pais, como filhos e como profissionais; entendermos o mundo pela ótica dos menos favorecidos foi a coisa mais importante que aconteceu durante a pandemia. Neste período surgiu um filme chamado ‘Pasárgada’, um projeto de cinema que estamos finalizando agora.

Dira, além da novela, você está envolvida com algum outro projeto que será lançado em 2022?
Os meus projetos são: curadoria do Festival de Gramado, o lançamento de ‘Pureza’, um filme que será lançado agora em maio, e a novela é, sem dúvida nenhuma, o meu grande foco nos próximos meses.

"NOVIDADES" EM PRÓTESES DE MAMA



Fast Track?
Explantação de Próteses?
Nanotextura?
BIA-ALCL,
Doença do Silicone
e Síndrome ASIA?

A cirurgia de prótese mamária está entre as mais procuradas nos consultórios de cirurgias plásticas há décadas. Apenas no Brasil, estima-se que cerca de 2 milhões de pacientes já optaram pelo procedimento.

Muitos cirurgiões divulgam o **Fast Track Recovery**, um protocolo que tem o objetivo de retorno quase imediato a qualquer atividade física após a cirurgia. Sem dúvida, é excelente para pacientes que não conseguem interromper sua rotina. Sua principal indicação é pacientes que não associam outras cirurgias e necessitam apenas da pequena incisão para introdução do implante. Pessoalmente, contrário ao Fast Track, não sugiro as pacientes dançarem, marombarem ou se deitarem de bruços nas primeiras duas semanas.

A retirada de próteses **(Explantação)** tem se tornado cada dia mais comum e acontece por motivos diversos: pacientes com mudança corporal, mudança de autoimagem, doenças mamárias, complicações relacionadas a prótese, desejo de não se submeter a procedimentos cirúrgicos futuros, etc... O procedimento é similar a cirurgia de redução mamária, podendo ser aplicadas técnicas de reconstrução como o enxerto de gordura e a transferência de tecidos de outros locais do corpo (retalhos).

As próteses de silicone também evoluíram nestes mais de 50 anos. A indústria busca um implante que cause a menor reação no organismo, incluindo o sistema imunológico, mas que, ao mesmo tempo, suporte o estresse mecânico crescente, preservando o resultado estético desejado. Diversas texturas são utilizadas atualmente: macrotextura, microtextura, nanotextura, poliuretano etc. Destas, a nanotextura mostra-se promissora, com redução de diversas complicações devido a maior compatibilidade com o organismo.

O **BIA-ALCL** é o linfoma associado a prótese mamária. Trata-se de uma doença rara (cerca de 600 casos no mundo) descrita em 2011, associada a próteses macrotexturizadas e apresenta baixo risco de evolução desfavorável. O sintoma mais comum é o acúmulo espontâneo de líquido ao redor do implante e a retirada da cápsula (junto com o implante) é o suficiente no tratamento da maioria dos casos.

A **Doença do Silicone** e a **Síndrome ASIA** são quadros ainda em investigação (necessitam de evidências da relação causa e efeito do implante). Alguns pacientes associam quadros de cansaço, dores articulares e sintomas inespecíficos, que podem ser uma resposta imune a próteses macrotexturizadas.

As próteses mamárias mantêm alto índice de satisfação das pacientes, devido a melhora da harmonia corporal e repercussões positivas no comportamento social e afetivo. Mas, como toda cirurgia de grande porte, deve ser realizada em local adequado (hospital), com suporte de um médico anestesista e executada por um cirurgião plástico habilitado (consulte: www.cirurgiaplastica.org.br)

Dr. Mauro Henrique Milman
Cirurgião Plástico
CRM 101.917
2898-9823
96638-8654
www.drmaurohenrique.com.br
milmancirurgiaplastica

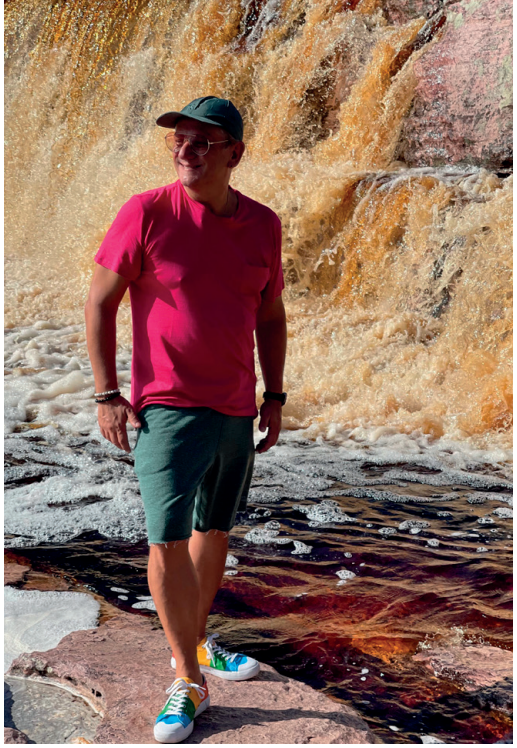
PUBLIEDITORIAL

MUCUGÊ
Natureza e Poesia



Na Charmosa e aconchegante Hospedaria Villa Santo Antônio

Que cidade é essa? A autêntica história brasileira, do garimpo, da Bahia, está em **Mucugê**, preservada para que possamos viver uma autêntica poesia.
Caminhar pela cidade é um presente, um verdadeiro museu a céu aberto como se estivéssemos num cenário de novela. Apaixonante.
Hotelaria impecável nas duas experiências que tive. O **Hotel Boutique "Refúgio na Serra"** entrega autenticidade com elegância além de um conforto extremo. A Gastronomia arrasa desde o delicioso café da manhã até o jantar com pratos únicos assinados pelo competente **Chef André Chequer.**



Pelas Cachoeiras de Mucugê

A Hospedaria **"Vila Santo Antônio"**, num estilo de vida bem local em autêntica casa de família toda restaurada, faz com que possamos viver como vivem os mucugenses com todos os mimos que amamos. Os sabores do **Café da Manhã** são feitos com tanto carinho que a gente se sente compartilhando delícias como se vivêssemos ali. Um sonho real!

O entorno de **Mucugê** oferece-nos trilhas deslumbrantes; rios, lagos, cachoeiras de tirar o fôlego de tão lindas e histórias fantásticas da época dos garimpos de diamantes. Um autêntico museu ao lado da **Estrada Real restaurada** - e no coração de onde ocorriam as extrações - costura todos os fatos que ali se passaram, entregando-nos conteúdo riquíssimo.

E o **Sítio do Galera**, minha gente? Esse é o mais admirável e delicioso cultivo de frutas vermelhas do entorno, com maravilhas preparadas no próprio local. Por falar nelas, o **"Empório do Sítio"** na rua central da cidade com suas cachaças, licores, geléias, queijos e embutidos deixou-nos apaixonados pelos sabores.
Sabor bom também do C**hocolate de Mucugê**, preparado com todo amor e técnica com as melhores amêndoas baianas. Pai do Céu, que delírio!

A **Vinícola UVVA** é o assunto mais falado na região hoje em dia, afinal, o empreendimento ultrapassa todas as expectativas possíveis. Impressionante é o termo correto para o que encontramos na estonteante e mega estudada **UVVA**.



Pelas ruas de Mucugê



Apaixonado pela Vinícola UVVA



Banho de Cachoeira renovando as energias



Dona Roxa na sua janela todos os dias sorrindo









Quem imaginou em **Mucugê, Chapada Diamantina**, encontrar um projeto tão arrojado com vinhedos maravilhosos, emoldurados por uma beleza natural sem fim produzindo os melhores vinhos brasileiros?
Pois então, a **família Borré** estudou durante 40 anos essa história linda para que o resultado fosse simplesmente único.

Respeitando a natureza, ou melhor, contribuindo com toda a região, a **UVVA** chega com notas máximas em todos os quesitos, desde instalação, design, sofisticação, plantio, colheita, técnica, produção, bom gosto, simpatia e claro, vinho!

Que orgulho bater no peito e gritar: Minha terra tem produtos que alimentam e massageiam meu Ego, ou melhor, nossos Egos.



Arroz Garimpeiro delicioso do Point da Chapada



Gastronomia do Chef André Chequer do Hotel Refúgio na Serra



Babando com as delícias de Dona Nena



Sala de Estar do Hotel Boutique Refúgio na Serra

Mucugê é isso e muitíssimo mais: é gente querida, comida de primeira com restaurantes especiais **(Point da Chapada, Paraguassu, Alpina, Casa Amarela, Odeon e Beco da Batéia)** onde degustei pratos sensacionais em lugares mais sensacionais ainda. Um lugar mexeu com minhas emoções e lembranças de família: a cozinha caseira de **Dona Nena**. Essa cozinheira é uma senhora repleta de vivências e histórias, que nos recebe em sua cozinha com o seu melhor sabor. Delicioso e emocionante!

Mucugê é pura **Chapada Diamantina**, uma região única onde se encontram as maiores altitudes do Nordeste Brasileiro, com um clima ameno e conhecida mundialmente por sua vegetação exuberante de espécies nativas, além de seus atrativos ligados à Mãe Natureza. Ah … tudo isso me foi apresentado pelos amados guias **Ailton e Vini,** gente mais do bem e culta impossível.

Às 18 horas, a **Igreja Matriz** toca os sinos e entoa uma Ave Maria para que todos escutem. Eu simplesmente abaixei a cabeça e agradeci com os olhos em lágrimas.
O que mais desejo depois dessa jornada? Muito, mas muito mais vezes de **Mucugê**. Alma lavada e renovada. Vamos garimpar?

MARCELO SAMPAIO
GARIMPANDO.LIFE®
55 11 4617.3434 ou 99979.1784

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

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

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

Programa "Garimpando com Marcelo Sampaio"
Todas as 4as às 20h + 4 reprises semanais na Tv a Cabo Travel Box Brazil
"2021 - Em busca de Experiências Autênticas pelo Brasil e Mundo Afora!"

BR ESTÚDIO

Tendo a brasilidade como inspiração, Beatriz Dutra inaugura loja com peças exclusivas de decoração na Granja Viana

A personalidade forte unida ao dom de se relacionar facilmente com as pessoas fizeram toda a diferença ao longo dos 40 anos de trabalho de **Beatriz Dutra**, que comemora, ao lado de sua sócia Rosângela Gomes Araújo, mais uma conquista na sua trajetória: **a inauguração de sua loja física na Granja Viana.**

Com peças assinadas por outros profissionais e por ela, o espaço reflete seu estilo contemporâneo e sua busca por conciliar a forma com a função, aliando a habilidade de misturar elementos de bom gosto aos anseios dos clientes, garantindo em cada peça um equilíbrio único entre beleza, sofisticação e preço.

Com produtos que vão do clássico ao moderno, moradores e profissionais da Granja Viana que se preparem: tem muita coisa linda nessa loja, com preços acessíveis e muito bom gosto.

Um conselho: **vá conhecer.**



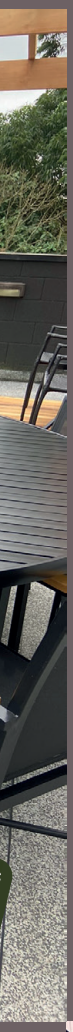
Após 30 anos na Granja Viana, vocês vão inaugurar uma nova loja. Por que viram essa necessidade?

Apesar da região ser riquíssima em produtos e serviços, não temos muitas opções de móveis planejados e de produtos de decoração na região.

O que as pessoas irão encontrar na nova loja?

Na nova loja representaremos duas indústrias de móveis planejados, uma com excelente qualidade e custo mais baixo e outra mais sofisticada e com ferragens top de linha. Também teremos móveis para área externa com preços acessíveis, uma pequena mostra dos móveis da empresa Progetto (com peças poderão ser compradas tanto na nossa loja, quanto na loja deles da Raposo), tecidos Quaker pelo mesmo preço de São Paulo, iluminação e cerâmicas assinadas pela Beatriz Dutra, entre outros produtos.





Qual o conceito que vocês usaram?
De uma loja contemporânea que atenda tanto às necessidades dos moradores quanto dos arquitetos da Granja Viana.

O que inspirou vocês?
A brasilidade! Tanto do design, quanto das nossas necessidades.

A Granja Viana está se tornando uma referência nacional em arquitetura e construção. Vocês que atuam aqui há tantos anos, como enxergam isso?
Como uma grande possibilidade de ampliarmos o nosso campo de trabalho.

Quanto ao custo benefício, falem sobre o valor dos produtos encontrados na loja.
São produtos de qualidade com excelente custo benefício. A ideia é atender clientes em geral. Usando a criatividade, conseguimos fazer combinações incríveis com custo mais baixo.

Após a pandemia, os conceitos de arquitetura e decoração mudaram muito! Falem sobre isso!
Sim! Hoje todo mundo curte mais a casa. As pessoas começaram a trabalhar, receber e ficar mais em casa. A casa tem que ser confortável, bonita e funcional.









OS PREÇOS PROMOCIONAIS SERÃO VÁLIDOS ATÉ IRÃO 31/05/2022

BR ESTÚDIO
MÓVEIS E OBJETOS DE DECORAÇÃO

BR Estúdio
Av José Giorgi, 1243,
loja 04 - Térreo
Boulevard São Paulo II
Cotia/SP

@br_estudiomoveis
Tel.: 2690-4467



DORES *abdominais*

E OS SEUS SINAIS DE ALERTA



Os sintomas abdominais representam uma parte significativa das visitas aos estabelecimentos de saúde no Brasil. Nos Estados Unidos, onde existem estatísticas confiáveis sobre o tema, os problemas de origem gastrointestinal estariam levando uma em cada três pessoas ao médico, anualmente.

A estimativa faz parte de um trabalho publicado em 2018 pelo Hospital Cedars-Sinai, de Los Angeles, que incluiu uma pesquisa nacional realizada com 71 mil americanos.

O levantamento, que parece também refletir a realidade brasileira, deu conta que 61% dos entrevistados relataram ter sentido pelo menos um sintoma típico da região abdominal no espaço de uma semana, nesta ordem:

- **Azia / refluxo (30,9%)**
- **Dor abdominal (24,8%)**
- **Distensão abdominal (20,6%)**
- **Diarreia (20,2%)**
- **Constipação (19,7%)**
- **Náuseas / vômitos (9,5%)**
- **Disfagia (5,8%)**
- **Incontinência intestinal (4,8%).**

Felizmente, nos países mais desenvolvidos, incluindo o Brasil, os principais centros de medicina diagnóstica passaram a dispor de uma avançada tecnologia para auxiliar médicos e pacientes na investigação desses sintomas com rapidez, eficácia e credibilidade. A **Transduson**, por exemplo, emprega recursos atualizados da Endoscopia Alta para diagnosticar os casos de azia e refluxo, que representam as principais queixas advindas do sistema gastrointestinal.

Em crianças, a investigação pode ser feita com o apoio da Ultrassonografia, que é menos invasiva e também verifica as medidas do esôfago abdominal, peça chave para diagnosticar o refluxo.

Curiosidade

Quando um AVC pode ser detectado

A disfagia é definida como a sensação subjetiva de dificuldade de engolir e representa um sinal de alarme em diferentes patologias, principalmente em pacientes com sintomas no aparelho digestivo. As possibilidades variam da fraqueza muscular ao AVC. Na Transduson, a maioria desses eventos tem sido elucidada com o apoio da Endoscopia Alta.

A dor abdominal, que também se encontra entre as principais queixas, muitas vezes gera temor porque está associada com um grande universo de possibilidades. Mas, hoje, é possível obter diagnósticos rápidos e confiáveis para esse tipo de problema, por meio de um amplo conjunto de exames de imagem e análises clínicas. Na maioria das vezes, a dor tem origem inflamatória, tais como nos casos de apendicite aguda, colecistite (cálculo biliar), pancreatite, diverticulite (advindas de dieta pobre em fibras) e colangite (obstrução do duto biliar), entre outras possibilidades.

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

Vai ter festa!

Na região, Vila Pau Brasil se destaca como uma das mais charmosas casas de eventos













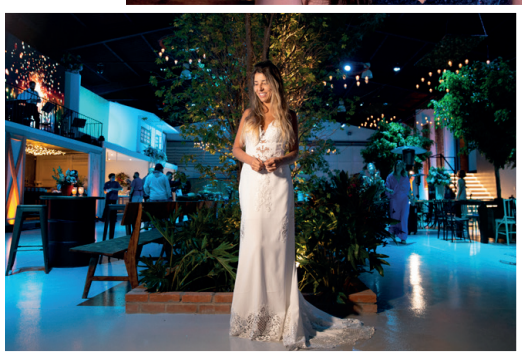
Em meio a árvores de pau-brasil com mais de cinco metros de altura e jabuticabeiras lindíssimas, um prédio fabril recebeu telões e projetores de alta tecnologia e se transformou no Vila Pau Brasil, um buffet inspirado nas fábricas que se transformaram em restaurantes e boutiques no bairro Itália, em Santiago.

A alta gastronomia é um capítulo à parte. Com menus customizáveis com curadoria assinada por grandes chefs - a culinária é pensada com foco na diversão e interação dos convidados. De cafés a estações com delícias gourmet, o espaço oferece um cardápio temático, com opções que vão de acordo com o evento.

Pelo salão, é possível encontrar container bar e pontos instagramáveis com cabines fotográficas ou adaptados para demonstração de produtos, este último, no caso de festas corporativas. A iluminação cênica faz composição com o pé direito triplo, garantindo a modernidade da arquitetura.

Dois palcos para shows, um super telão com projeção em até 360 graus e a praça com árvores internas trazem o Vila como uma ótima opção para eventos de todos os tipos. O espaço tem capacidade para 500 pessoas sentadas e 800 em estilo balada ou coquetel. O espaço externo comporta tenda ou cobertura transparente, o que amplia bastante o número de convidados.

Super bem localizado e próximo à Granja Viana, com acesso pelo km 30 da Raposo Tavares, o Vila Pau Brasil está aberto para casamentos, aniversários, eventos sociais e corporativos, formaturas e lançamentos. Peça já um orçamento.



Rua Iris Memberg 100 - Cotia, SP
(11) 3461-5931
(11) 99195-3008
contato@vilapaubrasil.com.br
@vilapaubrasil
Estacionamento com 80 vagas

VILA PAU BRASIL

#partiu radicalizar

O **Mundo Radical**, no Shopping Granja Vianna, traz brincadeiras para os mais aventureiros, como escorregadores infláveis, obstáculos para pular, desviar e atravessar, gangorras e piscina de bolinhas. Além disso, o espaço oferece área kids especial para pintar e desenhar, ideal para as crianças menores de cinco anos.
A **entrada custa R$ 40 para 40 minutos** e R$ 1 a cada minuto adicional e a atração é indicada para participantes de **até 12 anos**. A atração está localizada no Piso L1, na Praça de Eventos 2.

O **Shopping Granja Vianna** abre as portas de segunda-feira a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 14h às 20h.



Mais informações: www.shoppinggranjavianna.com

Oficinas de Arte na Galeria Solange Viana



Você não precisa saber desenhar, pintar ou mesmo bordar", diz **Solange Viana**, diretora geral da galeria. *"Essa é uma das principais perguntas que me fazem. Nossas oficinas são essenciais para quem quer ampliar seu repertório, estimular a criatividade e aguçar as suas habilidades"*, diz a galerista.
.Serão diversas técnicas oferecidas por artistas diferentes.
Confira!



ARTE TÊXTIL, com a arte-terapeuta e psicanalista, **@fatimarmarinho**

Baseado no livro **À Mesa com Monet**, do impressionista Claude Monet, os alunos irão construir uma obra através de bordados, costuras, fotografia e uma ampla quantidade de estímulos provocados pela artista.
Para pessoas a partir de 15 anos.
Quando: terças, das 14h às 16h, ou sextas, das 10h às 12h



ARTE PARA JOVENS, com a artista **@marianne.lepine .**

Os alunos vão praticar uma técnica diferente a cada aula. Terão contato com cerâmica, estêncil, monotipia, guache, desenho, entre outros, realizados para estimular a criatividade e concentração. Para pessoas de 7 a 15 anos.
Quando: segundas, das 10h às 12h, ou quartas, das 13h30 às 15h30



AQUARELA, com o artista **@guilhermemaciel.art**

Nesta oficina, os alunos irão experimentar diversas modalidades de estudos: pássaros, paisagens, céus, natureza etc., aprendendo a lidar com a paletas de cores, seus desdobramentos e significados.
Esta oficina terá duração de 4 meses, sendo aulas quinzenais com duração de 3 horas.
Para pessoas a partir de 15 anos.
Quando: terças, das 16h às 19h

Inscrições: (11) 4777-0234

Vai ter FESTA JUNINA! Obaaaaa!



A **Paróquia Santo Antônio da Granja Viana** realiza nos dias 04 ,05, 11,12, 18, 19, 25 e 26 de junho a **63ª Festa de Santo Antônio.**

Como em todos os anos, o evento terá as barracas com comidas típicas, entre elas: milho, yakissoba, tapioca, caldos, nhoque, pastel, lanche de pernil, churrasco, hot dog, doces, fogazza, vinho quente e quentão, bebidas, churros, crepe, algodão doce e pipoca.

Terá também o espaço Kids com diversas brincadeiras para as crianças além de shows com artistas locais e outras atrações.

Serviço:
63ª Festa de Santo Antônio
Datas: 04 e 05, 11 e 12, 18 e 19, 25 e 26 de junho de 2022
Horário:
Sábados: das 17 às 23 horas
Domingos: das 17 às 22 horas
Local: Paróquia Santo Antônio - Rua Santo Antônio, 486 – Granja Viana

Festival Assadores em Cotia

A cidade de Cotia recebe nos próximos dias 14 e 15 o **Festival de Assadores,** evento que reúne gastronomia, cervejas especiais e muita diversão; realizado pela **Beer's Festival** e a Base 2 Produções, o festival vai rolar no Parque Teresa Maia e contará com apresentações ao vivo e espaço kids.

Serviço:
Dias 14 e 15 de maio, das 12h00 às 22h00
Onde: Parque Teresa Maia, Rua Santarém, 13, Vila Santo Antônio, Granja Viana
Entrada: 1 kg de Alimento não perecível
Todos os alimentos arrecadados com a entrada do público vão ser destinados ao Fundo Social de Solidariedade da Cidade de Cotia
Classificação Livre
Espaço Kids
Confira a Programação completa ao lado



Apresentações ao Vivo
Sábado:
13h30 e 15h30: Pandora Acústico
18h: Monallizza - Tributo a Tim Maia
Domingo:
13h30 e 15h30: Ton Cremon & Bira Aguiar
18h: Legião Urbana Cover do Brasil

Agenda da Cidade Âncora

Gente, a Cidade Âncora está com uma agenda top. Dê uma espiada!



Toda quarta-feira, das 18 às 20 horas
Está rolando um treino para a montagem da **Orquestra de Berimbaus.** As pessoas podem participar independente da idade e do grau de envolvimento com a musicalidade da capoeira.

Para participar: basta se inscrever através do whatsapp: **(11) 97662-1346**

Meditações e Reflexões - grupos presenciais
Quartas, sextas ou sábados
Para participar: basta se inscrever através do whatsapp: **(11) 97662-1346**

Local: Cidade Âncora
Estrada Municipal Walter Steurer, 1239, Jardim Rebelato, Cotia/SP

Arte para mobilizar

Durante todo o mês de maio, **cinco artistas grafiteiros pintarão os muros** de cinco escolas públicas da cidade de **Embu das Artes**. Os convidados, a maioria da cidade, são: **Sotaq, Image, Stefany, Crica e Siss.** Professores e alunos participarão de oficinas com as artistas **Siss e Kátia Lombardo**, além de bate-papo com o artista responsável pelo muro de suas respectivas escolas.

"O projeto nasceu do nosso desejo de apoiar a causa da segurança viária e fortalecer o Movimento Maio Amarelo. Para isso escolhemos o graffiti, uma linguagem artística que dialoga com o ambiente urbano e é acessível a todos, está nas ruas, em locais públicos", diz **Helen Almenara**, uma das idealizadoras do projeto e sócia da **Holy Cow Criações**.

O projeto busca gerar uma reflexão sobre a mobilidade urbana e ressaltar a importância da segurança, cidadania e humanização no trânsito. E fará de vitrine as unidades estaduais de ensino EE Ede Wilson Gonzaga, EE Marlene Aparecida Maia Olberge, EE Marcia Aparecida da Silva Faria Ries, EE Maria Auxiliadora, EE Tadakiyo Sakai, de Embu das Artes.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, os acidentes de trânsito estão entre as principais causas de morte entre adolescentes brasileiros de 10 a 19 anos.



A artista Crica é uma das convidadas

Yoga de graça para todos



Todo sábado, a **Casa Sements** recebe a jornalista, professora de yoga e moradora da nossa região, **Mariana Marçal,** para uma prática aberta ao público.
Pessoas de todas as idades e todos os corpos são bem-vindos.

Casa Sements
Rua Eliseu de Almeida, 1566, Butantã
Todos os sábados, as 10 horas
*Não tem estacionamento no local
@casa_sements

'Projeto Escola no Circo' no Circo Zanni







Além dos espetáculos, das aulas regulares e das oficinas, a lona do **Circo Zanni** lança mais um projeto: receber alunos de escolas públicas e privadas para assistir a um espetáculo só deles e depois terem um bate papo com os artistas.
O **Projeto Escola no Circo** proporciona toda essa experiência regada a pipoca, suco e muuuuita diversão com ingressos a preços promocionais.
Quer saber mais?
Deixe sua mensagem no Instagram do **Circo Zanni @circozanni** ou mande um e-mail para: circozanni@gmail.com

Templo Zu Lai organiza corrida virtual

A **Corrida da Solidariedade 2022** está com as inscrições abertas **até o dia 27 de maio.** O evento é uma corrida virtual, mas na prática, os participantes vão ter que colocar o corpo em movimento e cumprir os percursos de 3, 5, 10, 21 ou 42 Km conforme a escolha no momento da inscrição. O evento é gratuito, realizado pelo **Templo Zu Lai** e conta com o apoio da Prefeitura de Cotia.

Como funciona uma corrida virtual?
Os participantes deverão informar qual será o seu trajeto (3, 5, 10, 21 ou 42km) no ato da inscrição, ter um app e dispositivo que marque a sua corrida (como relógio com GPS ou celular) e enviar o seu registro para os organizadores. Para cada 3km corridos, a organização do evento vai reverter 1kg de alimento para entidades sociais de Cotia.



Inscrições: https://vegrun2022.azurewebsites.net/RegisterNow.aspx
Upload dos registros da corrida: https://vegrun2022.azurewebsites.net/UploadRecords.aspx

NA REGIÃO

Obras na Raposo serão licitadas. Será?



O governador do Estado de São Paulo, **Rodrigo Garcia**, esteve em Mairinque para anunciar o investimento de R$140 milhões na duplicação da **Rodovia Raposo Tavares** entre os quilômetros 67 a 87, de Mairinque a Sorocaba.

Ao ser questionado pelos repórteres se Cotia será contemplada com as obras da Raposo na altura da Granja Viana, o Governador respondeu: *"Temos cinco viadutos previstos para construção em Cotia que somam mais ou menos R$110 milhões; estamos ajustando os projetos executivos para poder fazer a licitação das obras"* afirmou o Governador.

Vale relembrar que o prefeito Rogério Franco fez duras críticas ao ex-governador João Dória por ter deixado o governo para ser candidato nas próximas eleições sem ter realizado a licitação para o Plano de Mobilidade, cujo projeto executivo foi pago pela Prefeitura de Cotia. Nossa equipe aguarda cenas dos próximos capítulos.

Oportunidade de Estágio - Bolsa Auxílio será de R$2.200,00

Gente, olhe que legal···

A **Armac**, empresa líder nacional em locação de máquinas e equipamentos, está com inscrições abertas para a nova edição de seu processo seletivo de Estágio que busca por estudantes com formação superior prevista até Dezembro de 2023, sem restrição de cursos. **As vagas são para atuação presencial em Barueri/SP (Alphaville).**

O Programa, que terá duração de 6 a 24 meses, tem como objetivo atrair e desenvolver talentos por meio da participação ativa na rotina, nos processos e nos projetos da empresa.

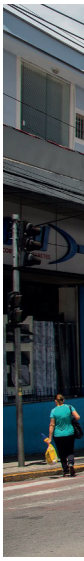
Os estagiários selecionados contarão com bolsa auxílio no valor de R$2.200,00, além de outros benefícios como seguro de vida, transporte (auxílio combustível + pedágio + estacionamento ou vale transporte), vale refeição e GymPass.

As inscrições vão até 09/05/2022.

Saiba mais sobre os pré-requisitos e inscreva-se.

https://www.estagiotrainee.com/post/armac







Segurança com sistema Forense Totens de monitoramento farão leitura de placas

Equipamentos são capazes de armazenar imagens de placas de veículos com alto nível de assertividade e aprimoraram os níveis analíticos das imagens

A Prefeitura de Cotia, por meio da Secretaria de Segurança Pública, atualizou o sistema dos totens de vídeo monitoramento instalados no município. Com isso, o software ficou mais inteligente aprimorando os níveis analíticos e podem, portanto, realizar buscas inteligentes das imagens gravadas, como no sistema forense. O novo sistema já está em funcionamento.

A atualização permite, entre outros, que a Guarda Civil Municipal alimente o sistema de busca com algumas características/particularidades de uma ocorrência e faça a consulta às imagens de forma inteligente. Poderá consultar imagens listando a cor ou o modelo do veículo, por exemplo, e a direção que ele seguiu, para fazer a filtragem de uma busca direcionada referente ao período desejado. *"É um salto que Cotia dá mais uma vez em termos de tecnologia a serviço da segurança. O sistema está mais eficiente e significa um salto no serviço de monitoramento dos pontos estratégicos da cidade"*, disse o prefeito Rogério Franco.

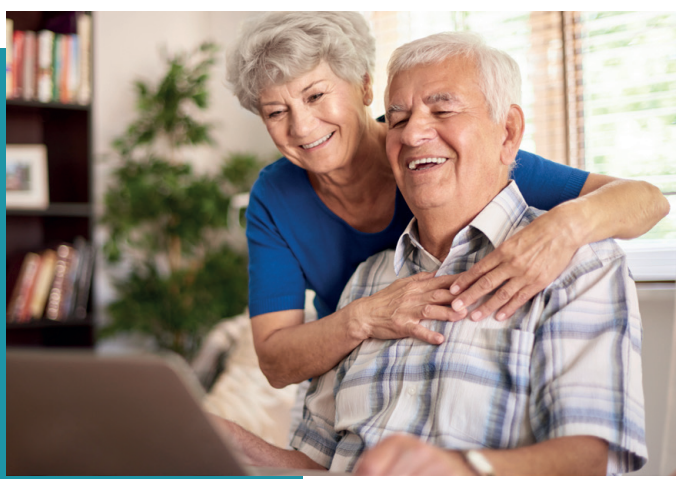
O secretário destacou a importância do sistema de câmeras e o sistema de OCR que está em processo de licitação. *"Ainda, aumentamos mais sete unidades dos totens de segurança e Cotia poderá contar com 37 totens espalhados pela cidade. Isso contabiliza 185 câmeras gravando 24 horas por dia, 30 dias por mês"*, concluiu.

A nova tecnologia implantada - de busca forense - proporcionará uma diminuição do tempo de busca de imagens que serão importantes para a Polícia Civil dar continuidade às suas investigações. O sistema é capaz de fazer a leitura de placas de veículos pelo sistema LPR. O sistema grava e armazena todas as imagens de placas que forem possíveis de serem capturadas. Embora não seja esta a prioridade do sistema, a Secretaria de Segurança Pública terá um alto nível de assertividade em caso de necessidade.



13º INSS

Os aposentados e pensionistas do INSS – Instituto Nacional do Seguro Social já podem consultar o extrato com os valores e as datas de pagamento do décimo terceiro. O procedimento pode ser feito tanto pelo aplicativo Meu INSS, disponível para celulares e tablets, como pelo site.



NA REGIÃO



Cotia representada no No Limite

A farmacêutica Tiemi Hiratsuka, de 30 anos, vive em Cotia e é uma das participantes do Programa No Limite - edição 2022.

Paulista de Mogi das Cruzes, Tiemi garante que é uma ótima mediadora de conflitos e que a sua boa comunicação poderá ser uma peça fundamental para o sucesso no programa.

O No Limite deste ano contará com 24 participantes comuns, que não se conhecem, em um local mais selvagem do que a edição 2021 e com desafios extremos de sobrevivência. Além disso, a grade de exibição muda, com três episódios por semana.

A cada episódio, às terças e quintas, um participante será eliminado. Já aos domingos eles conversam com a Ana Clara no A Eliminação, logo após o Fantástico.

A apresentação do Programa ficará por conta do atleta e ex-BBB, Fernando Fernandes.



Fim da emergência contra Covid no Brasil

NO BRASIL

O fim do estado de emergência sanitária relacionado à Covid-19 anunciado pelo Ministério da Saúde traz incerteza para o futuro da CoronaVac. A vacina do Butantan pode deixar de ser aplicada no país.

A Anvisa – Agência Nacional de Vigilância Sanitária anunciou que está revisando as normativas sanitárias em resposta à pandemia, incluindo as resoluções que tratam do uso emergencial de vacinas e de medicamentos específicos para a doença.

Entre os imunizantes em uso no país, a CoronaVac é o único com aprovação apenas para uso emergencial. Pfizer, Janssen e AstraZeneca já obtiveram o registro definitivo.

Segundo resolução da Anvisa publicada em dezembro de 2020, autorização de uso emergencial e temporário da CoronaVac será válida até o reconhecimento pelo Ministério da Saúde de que não há mais situação de emergência em saúde pública.

Segundo o Instituto Butantan, os estudos sobre o imunizante continuam.

Mesmo sem o registro definitivo, a Anvisa já atestou a segurança e a eficácia da CoronaVac. Por isso, o Ministério da Saúde solicitou à agência que mantenha por mais um ano a autorização para o uso emergencial.

A ideia do governo federal é continuar usando a vacina — mas só em crianças e adolescentes de 5 a 18 anos.



NO MUNDO

Elon Musk anuncia compra do Twitter



O Twitter anunciou que fechou um acordo definitivo para ser comprado pelo homem mais rico do mundo, Elon Musk, numa transação estimada em US$44 bilhões (cerca de R$215 bilhões).

O negócio deve ser concluído ainda neste ano: precisa da aprovação formal dos acionistas da empresa e dos órgãos regulatórios.

Fundada em 2006, a plataforma tem mais de 217 milhões de usuários mensais.

Com a compra, segundo o Twitter, a companhia passa a ser uma companhia de capital fechado. Isso significa que a empresa não vai mais oferecer suas ações na bolsa.

Segundo o bilionário, a rede social tem um "potencial tremendo" e deve ser uma espécie de "arena" de defesa para a liberdade de expressão.





Spazio Di Rosa

O Spazio Di Rosa comemorou em seu primeiro ano de vida com toda sua equipe, amigos e clientes que brindaram o sucesso deste período!

1. Equipe SPAZIO DI ROSAS - Érica(Esteticista), Denise (proprietária)e Marjory (Fisioterapeuta).
2. Cinthya Lepin (kanga Brasil), Larissa Menezes (bailarina), Denise Rosa (proprietária), Alline Aguiar (Blusinhas e tal).
3. Denise (proprietária)



Corre Cotia Family & Pets

Em abril, a Revista Tudo participou como apoiadora do Corre Cotia Family & Pets e nossa equipe presenteou todos participantes com um Kit especial do sempre parceiro Dog's Day Cotia. O evento aconteceu em um domingo ensolarado no lindo parque Teresa Maia. Depois da caminhada e corrida com ou sem pet em diversas categorias e distancias, as famílias se espalharam no gramado, e curtiram as várias atrações como a feirinha, show de adestramento, agility , Cãocurso e apresentação do músico Mauricio Pedote. Foi um dia inesquecível!!!!

1. Stand da Revista Tudo e sua equipe de mulheres superpoderosas!!!!
2. As idealizadoras do projeto Ana Luiza Castro e Gaby Rotemberg com a publisher Roberta Smilari
3. Mauricio Pedote
4. Maira e Dra Fabiana Sartori da Família Pet
5. A Família Camargo prestigiou o evento
6. As mulheres com Asas estiveram presentes
7. Os participantes receberam um kit fofo

Visita Ucrânia



O cônsul da Ucrânia no Brasil, Jorge Rynka, veio para conhecer em Itapecerica da Serra , o local cedido pelo proprietário Sr. Pedro Borelli para receber um grupo de 11 ucranianos entre eles 6 crianças com idade de 8 meses a 7 anos. O Rotary Club de Embu, presidido Por Edna Casoni, com demais clubes da região (Itapecerica e Taboão) foram convidados pra dar apoio a esta comunidade oferecendo o que for necessário, como alimentos, roupas, remédios, etc.

Inauguração do Studio V



A nova empresária Val comemorando esta nova etapa do studio.



O Studio V abriu suas portas com uma comemoração muito especial! O mais novo espaço de beleza e bem-estar chegou em ritmo de festa! Regado a um bom espumante e com sorteios, clientes e convidadas brindaram essa novidade em nossa região.

Não tenhamos regras. Não achemos que não temos mais tempo; não podemos esquecer que o tempo é imprevisível, invisível e questão de prioridade.

Nada para mim é mais tocante que as marcas do tempo e o que você faz com elas; existe uma diferença muito grande entre o aprendizado e o sofrimento; e essa escolha só dependerá de nós mesmos.
Tempo esse que parece não parar para Neusa.
Ou arriscaria dizer que ela que não para no tempo. Exemplo vivo de quem o tempo fez bem. Sua fala é calma, seu diálogo claro e seus objetivos sempre bem traçados; obviamente, uma pessoa que aprendeu com o passar dos anos e continua querendo aprender.





Neusa não teve filhos e, desde cedo, se dedicou ao seu lado profissional. Executiva de uma multinacional, acumulou horas de trabalho, viagens a negócios, cobranças e, consequentemente, muito stress. E encontrou no esporte uma forma de contrabalancear tudo isso.

Posso dizer porque acompanhei de perto o quanto a corrida foi algo libertador, onde literalmente a ajudava a respirar melhor.

Neusa, começou com metros e respeitando seu tempo e seu corpo; foi conseguindo acumular quilômetros; é uma das alunas mais antigas da equipe e tem como meta fazer sua primeira meia maratona aos 65 anos de idade.

Não tenhamos regras. Não achemos que não temos mais tempo; não podemos esquecer que o tempo é imprevisível, invisível e questão de prioridade. Respeite seu tempo, mas, principalmente, seus sonhos!

Neusa Macchion, 65 anos, WomenWithWings desde 2013.

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

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

anuncie que é sucesso

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

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

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



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 @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

revistatudo.com.br

TUdo conectado

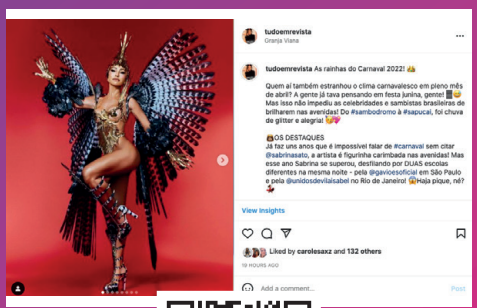


Em nosso instagram @tudoemrevista além de todo conteúdo exclusivo, apresentamos novidades da nossa região e dicas imperdíveis! Nosso grupo no facebook Tudo na Granja Viana passou de 1mil e 400 participantes. Entre já e faça parte da nossa comunidade!

Participe já do nosso grupo!

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

Rainhas do Carnaval



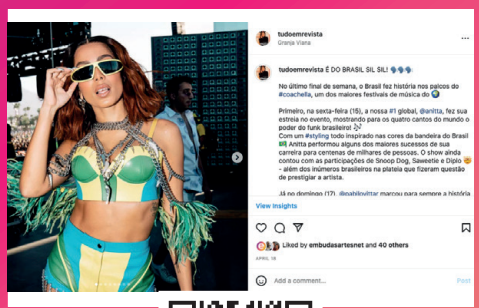
O carrossel de fotos com as rainhas do Carnaval fez o maior sucesso!!!! Mulheres maravilhosas estamparam nossa rede. Confira tudo aqui!

Cristiane Oliveira Estética

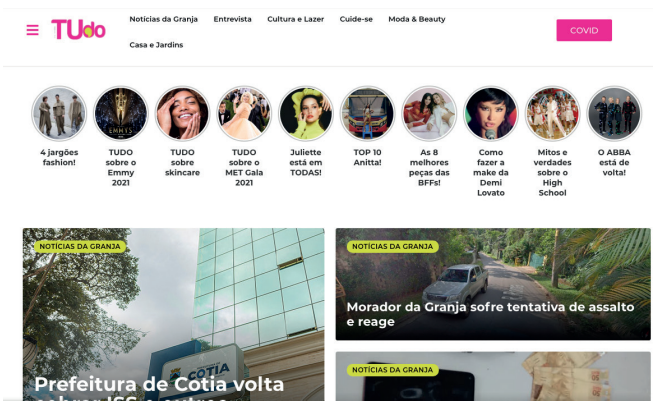


Estivemos na Cristiane Oliveira Estética e quanto gente curtiu este reels!!!! Se perdeu, veja TUDO agora!

Festival #coachella na Califórnia



Quanta polêmica gerou nossa postagem sobre as duas artistas brasileiras Anitta e Pabllo Vittar que estiveram no festival #coachella na Califórnia. Muitos criticaram sobre o tipo de arte que elas vêm apresentando mundo afora.



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

Clínica Veterinária - Cirurgia - Laboratório
Estética Animal



A Família Pet é fruto de muito amor e dedicação da Dra. Fabiana Sartori, há 19 anos veterinária especialista em diagnóstico clínico e cirurgia com anestesia inalatória, e vem cada dia mais se tornando referência aqui na Granja Viana.

Na Família Pet você encontra - além de muita qualidade e ética - o diferencial de receber um tratamento humanizado. Aqui, seus filhos de pelo são tratados como filhos mesmo, porque é assim que a doutora Fabiana considera seus próprios pets e de seus amigos e clientes, pessoas que vêm, cada dia mais, endossando seu trabalho.
Em nossa clínica você encontra todas as vacinas que seu pet precisa, além de especialidades como oftalmo, oncologista, cardiologista, exames de raio x, ultra-som entre outros. Contamos ainda com um laboratório próprio da Idexx, onde os resultados de vários exames saem praticamente na hora, afinal, quem tem um bichinho doente não pode esperar, não é mesmo?

Na área de estética animal temos um banho e tosa todo equipado -, e de vidro - onde o cliente pode acompanhar todo o tratamento que é dedicado ao seu pet. Usamos com exclusividade a linha Pet Society, a melhor do mundo atualmente.
Venha conferir, agende o banho do seu pets e marque uma consulta para eles com a Dra. Fabiana.







CRMV 17.506

Família Pet
CLÍNICA VETERINÁRIA

Família Pet Clínica Veterinária
Dra. Fabiana Sartori Fávaro
Estr. do Capuava, 4550
Paisagem Renoir – Cotia
Tel.: 11 98280-0145
Instagram: @familiapet.granjaviana


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)