



A MELHOR VALORIZAÇÃO NO SEU USADO







Nissan



Renault

NISSAN COTIA (S) 11 4590.0820 Rod. Raposo Tavares SP-270 - KM 25

RENAULT COTIA 9 11 3514. 4600 Rod. Raposo Tavares SP-270, S/N - Km 25



Juntos salvamos vidas.

editorial

E a edição da Revista Tudo chega para aquecer estes dias mais frios de outono e os corações apaixonados, afinal junho é o mês que comemoramos os lindos encontros que a vida nos proporciona.

A nossa entrevistada de capa é esta jovem talentosa atriz, Alanis Guillen, que vive a personagem Juma Marruá em Pantanal, onde tem esquentado as noites contracenando com seu par romântico interpretado por Jesuíta Barbosa.

Dizem que este romance saiu das telas, será???

Que tal dar aquela apimentada na relação? Então, anote nossas dicas dos chamados alimentos afrodisíacos que podem ser um tempero a mais no desejo sexual. Ah... e tem receitinhas também! Aproveite! E se estiver solteira ou solteiro, aproveite também. Não existe melhor coisa do que amar e estar na própria companhia.

Nosso tradicional Caderno de Educação traz uma matéria esclarecedora sobre o que mudou na Educação após um período longo de pandemia, além de um guia com as principais instituições da região. Está imperdível!

As festas juninas voltaram após 2 anos! Se você estava com saudades programese, pois, teremos vários Arraiás em nossa região! Saiba Tudo aqui!

> Tenham um mês repleto de amor e festança!

> > Roberta MShurlan



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

Onze ucranianos estão hospedados na residência de Pedro Bonelli, na Granja Viana, e receberam a visita do cônsul da Ucrânia, Jorge Rybka, para ver de perto a situação dos refugiados. A ação tem recebido roupas, remédios e alimentos graças ao movimento de membros de alguns clubes do Rotary da região.



@zina.amaral
Muito bom poder
envolver os recém
chegados com
amor e cuidados.
Todos os
envolvidos estão
de parabéns.
Estamos juntos
nesta empreitada,
com amor e
solidariedade.

@edna.casoni

O Rotary Club de Embu - e demais Rotary da região - agradece a nota da Revista Tudo e aproveita para agradecer o Sr Pedro Bonelli que cedeu seu espaço para acolher os ucranianos.

MOMENTO TUDO:

O influenciador brasileiro Jesse Koz e o cão Shurastey, dupla que morreu em um acidente de trânsito nos Estados Unidos no dia 23 de maio, serão homenageados com um mural e nome de um dog park em Balneário Camboriú, no Litoral Norte. Os dois moravam na cidade catarinense antes de iniciarem a viagem em um Fusca 1978 pelas Américas.



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

Comidinhas afrodisíacas que ajudam a dar um up na relação

Cuide-se

10

Ficando forte nas alturas. Aulas de circo pela região.

Garimpando

A fé pelo Brasil é tema do colunista Marcelo Sampaio

18

16

Capa

Alanis Guillen e Juma Marruá. Remake de Pantanal conquista o Brasil

Educação

Guia de escolas + transformações na forma de educar. O que mudou?

24

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

Direcão de Arte

Andressa Pirschner/Editora Seta

Fotografia

Flavia Selman Tel: 99486-8025

Foto de Capa - João Miguel Júnior

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









ocê não precisa esperar o dia 12 de junho para surpreender o seu par.

V Alguns alimentos podem despertar o desejo sexual e isso todo mundo sabe. É que a gente adora contar que os chamados "afrodisíacos" são substâncias que elevam o fluxo sanguíneo nos órgãos genitais e aguçam propriamente alguns hormônios sexuais, em particular a testosterona. Por esse motivo, eles são capazes de dar um "tempero especial" na vida sexual.



SEPARAMOS AQUI UMA LISTA DE ALIMENTOS PARA A SUA NOITE DE AMOR:

Ginkgo biloba: o extrato de ginkgo biloba melhora a circulação sanguínea, estimulando a passagem de sangue para o pênis;

Catuaba: aumenta o desejo, diminui o cansaço e tonifica os músculos;

Pimenta: melhora a circulação, aumenta a temperatura corporal e acelera os batimentos cardíacos;

Chocolate: produz hormônios que dão sensação de prazer e bem estar ao corpo;

Açafrão: deixa a região da pélvis mais sensível, aumentando a sensação de prazer;

Gengibre: aumenta o fluxo de sangue para os órgãos genitais, estimulando o desejo;

Ginseng: aumenta o desejo;

Mel: estimula a produção de hormônios sexuais, aumentando o desejo;

Morango: rico em vitamina C e potássio, melhora a circulação e é muito utilizado juntamente com o chocolate como alimento afrodisíaco;

Canela: tonifica o corpo, estimula a circulação sanguínea e aumenta o desejo;

Castanhas, nozes e amêndoas: estimulam a circulação e aumentam a lubrificação;

Alecrim: estimula e revigora, sendo utilizado também para combater a impotência sexual.



Receita de Molho de Açafrão

para massas, carnes brancas e vermelhas

Ingredientes:

- · 300 ml de caldo de peixe
- · 200 ml de creme de leite fresco
- [·] 200 ml de vinho branco seco
- · 1 colher de café de açafrão
- · 1/2 cebola picada
- 'sal e pimenta a gosto

Modo de preparo:

Coloque o vinho branco, a cebola, o caldo de peixe e o açafrão em uma panela. Ferva e deixe reduzir bastante. Quando os líquidos estiverem quase evaporados, acrescente o creme de leite fresco e desligue o fogo. Acerte o sal e a pimenta.



NA FOTO, FETUCINE COM MOLHO DE ACAFRÃO

As ostras são sempre uma ótima pedida para o Dia dos Namorados. Elas contêm zinco, fósforo e iodo, elementos que estão relacionados à produção de testosterona, hormônio decisivo na libido, podendo atuar ainda na lubrificação vaginal.





gastronomia

Para a sobremesa - O clássico Chocolate com Morango

O chocolate estimula a produção de serotonina, um neurotransmissor que tem várias funções sobre o sono e humor. O cacau, seu principal ingrediente, libera serotonina (substância que proporciona a sensação de prazer), a feniletilamina (promove o sentimento da atração), a teobromina (ativa o sistema nervoso) e, por fim, a alcaloide (um estimulante que provoca mais energia e libido). Todas essas substâncias proporcionam benefícios em prol do desejo sexual.

A cor intensa do morango e o formato carnudo da fruta já são boas referências para a questão. O aspecto vermelho da fruta libera a adrenalina do corpo, melhorando o fluxo sanguíneo e o aumento da lubrificação vaginal. A ação ocorre também porque o morango é rico em vitamina C e potássio.



Bombom de Morango com Chocolate

Ingredientes:

- · 25 morangos médios
- · 1 Leite Condensado (lata ou caixinha) 395q
- · 1 colher (sopa) de manteiga
- · 500g de Cobertura Chocolate Meio Amargo

Modo de preparo:

Lave os morangos, retire os cabinhos, seque-os com papel toalha e reserve.

Em uma panela, misture o Leite Condensado e a manteiga e leve ao fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 8 minutos ou até desprender do fundo da panela.

Transfira para um prato untado com manteiga e depois de frio, encape os morangos um a um com uma camada fina do brigadeiro branco. Reserve.

Derreta o Chocolate seguindo as indicações da embalagem. Banhe os morangos encapados no chocolate um a um, apoie em bandejas cobertas com papel-alumínio e leve-os à geladeira por cerca de 15 minutos para secar.

Dicas:

- Os morangos devem estar bem secos antes de serem cobertos com o docinho.
- Os bombons devem ser conservados em geladeira e consumidos em até 1 dia.



PELA GRANJA O oPosto, no miolo da Granja Viana, vai oferecer como opção aos casais, o clássico Risoto de Camarão. Entre os frutos do mar, somente as ostras e os camarões são considerados alimentos afrodisíacos. Além disso, ambos os alimentos são ricos em ômega-3 e aminoácidos, cujas propriedades são responsáveis por melhorar a circulação e elevar os

níveis de neurotransmissores no cérebro.

O oPosto Bar e Restaurante

Rua José Félix de Oliveira, 1133 (11) 4551-4290 (reservas) @opostobar

No Bar do Alemão a pedida para o casal é a Caipirinha de Frutas Vermelhas. Morangos contêm grandes quantidades de folato e vitamina C. Estes nutrientes melhoram os pensamentos, ações e desempenho. Mirtilos, framboesas e amoras fazem uma combinação perfeita que pode levar o seu parceiro ou parceira à loucura.



Bar do Alemão

Km 22 da Raposo, dentro do The Square Open Mall Praça das Árvores (11) 2898-9590 (reservas)

CURIOSIDADE

Você sabia que o termo afrodisíaco deriva de Afrodite, que é a deusa do amor, da beleza e da fertilidade? Pois é. E afrodisíaco é qualquer substância ou atividade que desperte o desejo amoroso... A lenda diz que Afrodite emergiu do oceano em uma concha e abandonou o mar nas praias do Chipre. Ao caminhar por lá, quando seus pés tocavam o solo, nascia uma plantinha. E a primeira delas foi a romã. Essas plantas passaram a ser veneradas. Uma espécie de dádiva de Afrodite aos homens e conhecidas como afrodisíacas. Para a ciência, entretanto, poucas espécies podem ser realmente consideradas afrodisíacas.

BR ESTÚDIO CHEGA À GRANJA VIANA TRAZENDO A BRASILIDADE COMO INSPIRAÇÃO



BR Estúdio

Av José Giorgi, 1243, loja 04 - Térreo

Boulevard São Paulo II - Cotia/SP

@br_estudiomoveis Tel.: 2690-4467





FORÇA QUE VEM DO ALTO

AULAS DE ACROBACIAS AÉREAS GANHAM ESPAÇO E RECONHECIMENTO NA REGIÃO

muscular, já que exige uma força especial dos braços e das pernas. Seja sob as lonas dos circos-escolas ou nas escolas espalhadas pelo Brasil, vale a pena conhecer essas atividades que desafiam a gravidade e deixam a saúde física e mental tinindo.

FORÇA FEMININA

Sim. As acrobacias aéreas recrutam os músculos como um todo. Naturalmente, mulheres de circo possuem tônus muscular, já que fortalecem a musculatura das pernas, bumbum, costas, barriga e braços ao mesmo tempo.

"O circo sempre foi um lugar transgressor quanto aos papeis de gênero. As mulheres sempre subverteram os papéis femininos no circo atuando como portôs, carregando outras mulheres e carregando homens, inclusive desafiando os padrões femininos na sociedade. No circo, a mulher nunca foi o sexo frágil", explica Lu Lima, artista do Circo Zanni, localizado na Granja Viana.

Lu Lima durante o número na corda indiana, que leva o público a

loucura durante os espetáculos do Zanni

s escolas de artes circenses têm ganhado cada vez mais visibilidade.

Espalhadas pelo Brasil, estão conseguindo reunir um público de diferentes idades para as mais diversas modalidades. As acrobacias aéreas, por exemplo, chamam a atenção porque, além de serem bem divertidas, colaboram para o fortalecimento do corpo como um todo, principalmente o tônus



TECIDO ACROBÁTICO

É uma atividade super completa, sugerida para quem não gosta da monotonia da academia, mas quer praticar uma atividade física. Muitas pessoas começam fazendo aulas de tecido acrobático e acabam se apaixonando pela lira ou pelo trapézio.

É uma modalidade de acrobacia aérea oriunda do Circo. Uma atividade que mistura força e beleza, que está conquistando o mundo. Não há restrições quanto à faixa etária, sexo ou biotipo. Praticada com responsabilidade, não oferece riscos.

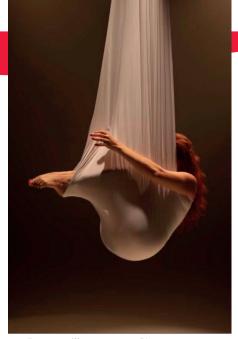
A prática de Tecido Acrobático traz inúmeros benefícios ao praticante:

- Força
- Flexibilidade
- Agilidade
- Resistência
- Superação do medo de altura e quedas

- Trabalha expressão artística
- Respiração
- Determinação
- Autoconfiança
- Memória (pois é necessário decorar as sequências dos movimentos)
- Trabalho em grupo (é necessário confiar no parceiro, em caso de portagem por exemplo)

LIRA

A Lira Circense é apaixonante. É uma modalidade clássica do Circo, aliás, não se fala em circo sem a associação imediata deste aparelho lindo que proporciona equilíbrio, força e graciosidade. Esta modalidade trabalha todo o seu corpo, evidenciando algumas características no praticante como



Em novo álbum, cantora **Pitty** aparece em performance no tecido gota

equilíbrio, autoconfiança e força. Em pouco tempo você já estará fazendo aquelas fotos incríveis em lindas figuras, além de se divertir e trabalhar força, flexibilidade e aqilidade.

CLÍNICA LABATE

SUA CLÍNICA INVISALIGN NA GRANJA VIANA

TRANSFORME SEU SORRISO COM ALINHADORES INVISALIGN

- Maior previsibilidade no seu tratamento
- Mais conforto
- Coma o que quiser
- Mais rápido



AGENDE SUA AVALIAÇÃO





Fernando Ferrari, aluno do Zanni, em uma performance na Lira

BENEFÍCIOS DA LIRA

- Desenvolvimento de Consciência sinestésica e controle corporal:
- Equilíbrio dinâmico e estático;
- Melhora da circulação sanguínea e oxigenação;
- Performance atlética;
- Efeito positivo na saúde da coluna vertebral:
- Alivia o estresse e a tensão;
- Auxilia no desenvolvimento de uma maior estabili-



Luana Mucci durante a apresentação dos alunos do Circo Zanni, no final do ano passado

TRAPÉZIO FIXO OU DE VOO

Todo mundo aqui sabe o que é um trapézio, mas é importante conhecer as suas diferentes modalidades.

- Trapézio Fixo
- Trapézio de balanço
- Trapézio Duplo e Triplo (múltiplo)
- Trapézio de Vôo
- Trapézio Castin (ou somente Casting)

O Trapézio Voador é uma escola referência em trapézio de voos. Lá, o aluno fica preso por lonjas* e salta de uma plataforma a sete metros de altura, passando para as mãos de um outro trapezista com toda a segurança. O catch, quando o trapezista se solta da sua estrutura e é segurado por outro companheiro, é o grande símbolo da modalidade. E acredite: você consegue fazer essa proeza logo de primeira, sem nunca ter realizado tal façanha anteriormente.

No entanto, outras modalidades de acrobacias aéreas também são oferecidas. "Hoje, temos 20% do público masculino e 80% do público feminino, com idades variadas. Estamos abertos para crianças de 4 a 104 anos O Circo Zanni oferece as oficinas em família, onde pais e filhos experimentam os aparelhos aéreos





Gaby Sigueira, aluna do Zanni e do Trapézio Voador

Trapézio de voo no Trapézio Voador, em São Paulo





Mariana Marcal, editora da Revista Tudo, durante a aula de tecido liso no Trapézio Voador, sob os ensinamentos do professor Hércules Guará

de idade", explica a proprietária Ludmila Santos. "Queremos levar a alegria e a transformação do circo para a vida das pessoas; busco oferecer para nossos alunos a diferença que o circo fez e faz na minha



Ludmila, proprietária do Trapézio Voador ressalta que a escola possui um ambiente inclusivo. "Você não precisa ser jovem, forte ou flexível para se aventurar nas nossas aulas".

vida", finaliza ela.

E se você acha que as acrobacias aéreas são atividades incríveis, acredite: elas estão ao seu alcance.

Bora voar!

■ Circo Zanni - Circo Escola R. Vaticano, 2, Jd. Fontana, km 26 da Raposo WhatsApp: 95045-3492 @circozanni

■ Espaço Cia. K

Rua São Francisco, 197, Granja Viana, Cotia/SP WhatsApp: 95062-8338 @ciak_kikokaldas

■Trapézio Voador Rua Alvarenga, 150, Jd. Guedala, São Paulo/SP WhatsApp: 99006-3669

@trapeziovoador



EXAME DE URINA PODE SALVAR VIDAS

Você sabia que ele possui três etapas? Saiba mais!

esmo na ausência de sintomas, o exame de urina costuma ser solicitado pelo médico em função de sua praticidade e de sua reconhecida abrangência, já que é capaz de verificar desde problemas que afetam especificamente os rins até doenças sistêmicas recéminstaladas que poderiam ser

tratadas de forma precoce como: diabetes, hipertensão arterial, tumores e outros males.

O que poucos sabem é que a própria medicina diagnóstica nasceu a partir da análise da urina. Na verdade, este foi o único diagnóstico possível ao longo de 6 mil anos, até o século XIX.

Mas, em meados do século XX, esse exame se modernizou. O novo método, feito a partir do estudo da presença de glicose em papel filtro, nunca mais deixou de ser adotado e tem recebido incrementos importantes no decorrer dos anos.

Hoje, o exame de urina compreende 3 etapas. A primeira, denominada Urina 1 ou EAS (Elementos Anormais do Sedimento), verifica possíveis alterações.

Se o resultado for positivo, o material é enviado para a segunda fase, a Urocultura, que investiga eventuais infecções.

Em caso de novo resultado positivo, o Antibiograma, na terceira etapa, pode definir os antibióticos mais indicados para o tratamento.

De acordo com estudo da Transduson, cerca de 90% dos pedidos de exame de urina, atualmente, já chegam ao laboratório contemplando as três etapas que podem ser feitas em sequência, na medida em que os resultados dão positivo.

O ideal é que esse índice chegue o mais próximo possível de 100%, a fim de proporcionar mais segurança ao paciente.

Por isso, a Transduson está realizando um trabalho de conscientização junto a médicos e parceiros, tendo em vista que, conforme dados históricos da instituição, cerca 1/4 dos exames de Urina 1 tendem a revelar alteração.



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





celsofinkler@hotmail.com CELSO FINKLER



O que dar para o seu namorado?
Vão responda.

frio chegou, você já sabe quais são as tendências de moda para o inverno e, sem dúvida, está enfrentando a estação com muita elegância, não é mesmo? Mas, e o seu coração, como está? Também está aquecido, bem quentinho?

Se ainda não, prepare-se! O Dia dos Namorados é uma excelente data para você por em dia os seus sentimentos, colocar lenha naquela paixão meio adormecida e pre-

sentear quem você ama. Sabemos que não existe data para dizer o quanto gostamos de alguém, mas, quando a ocasião ajuda, por que não dar aquela mãozinha e deixar a emoção falar mais alto?

Sim, sim! Sabemos que corações felpudos e bichinhos de pelúcia são lembranças que provocam sorrisos carinhosos, de imediato. Mas você não acha que o quarto do seu bem querer já está parecendo um zoológico infantil com tantos ursos, girafas, focas, joaninhas, patos e cachorros de pelúcia que você já deu de presente?

Para acompanhar aquelas flores que sempre são bem-vindas quando o amor bater mais forte em seu coraçãozinho, sugiro seguir as orientações de Simone de Beauvoir,



escritora, intelectual, filosofa existencialista que um dia nos disse: "visto porque me dispo".

Uma ótima opção para presentear com peças quentinhas e aconchegantes são as roupas com pelúcia. Pode ser uma jaqueta estilosa, um casaco fofinho ou até mesmo peças onde ela apareça nos detalhes, como na gola ou nas mangas.

Algumas marcas aproveitam a ocasião e oferecem kits completos de looks para deixar o seu par lindo dos pés à cabeça. Para os homens existem kits com diversas opções, tais como: camiseta básica + calça jeans + moletom; jaqueta jeans + camiseta + calça jeans; camiseta básica + bermuda jeans + moletom; jaqueta jeans + camisa jeans manga longa ou então, camisetas básicas em diferentes cores.







Já para as mulheres os kits vão desde: colete jeans + saia jeans + camiseta básica; camisetas básicas + moletom; jaqueta jeans + calça flare; colete jeans + blusa manga longa; camisa com ombreira manga longa + calça jeans black, até conjunto cropped manga longa com calça pantalona.

Agora, se você quer se destacar e dar uma peça exclusiva feita à mão por artesãos locais, que tal um tricô? Além de cair mega bem no inverno, o tricô é uma peça quentinha, romântica, confortável e fácil de combinar com qualquer roupa.

Ok. Você ainda está em dúvida e quer dar de presente algo que a pessoa possa usar sempre, a qualquer hora? #partiumoletom. Nesta temporada o blusão de moletom voltou com tudo e o mais bacana é que

















é unissex! Versátil, macio e confortável, ele está presente também nas bermudas, compondo looks descontraídos e, ao mesmo tempo, arrumadinhos.

Caso a relação com o ser amado seja assim, digamos, mais selvagem, vale super a pena investir em peças com estampas animal print que agora aparecem em tecidos mais leves e fáceis de combinar no dia a dia. Para quem curte presentear com acessórios, todo o cuidado é pouco. Bijouterias são peças fáceis de comprar, porém, difíceis de agradar. Joias, não há quem não goste, pois são eternas! Basta saber se o seu relacionamento irá durar para sempre. Por aqui, continuamos torcendo que sim.



BRASIL DE CRENÇAS DIVERSAS

esse mês resolvi falar um pouco disso, do todo que encontrei em minhas andanças por esse Brasil sem fim.

Cada vez que garimpo um novo destino procuro mergulhar a fundo na cultura e estilo de vida do local e, consequente, naquilo que as pessoas locais acreditam, como elas alimentam sua autoconfiança e como se conectam com o que as impulsionam para frente.

Diante de tantos encontros, entendi que a espiritualidade de cada um é única e toda forma de crença naquilo que constrói e edifica vale a pena.

O indígena busca seu equilíbrio nas forças existentes na natureza e minhas vivências nas matas de nosso país foram excepcionais, sempre com um olhar absoluto de respeito à terra que nos alimenta





No catolicismo, com seus dogmas, meu encontro está com as figuras representativas de Jesus e Nossa Senhora que são energias inexplicáveis onde, através desse apoio, encontro soluções para problemas diversos. O trabalho comunitário é o movimento que mais me encanta dentro de igrejas ministradas por verdadeiros homens da paz.

Vejo em povoados diferentes do Brasil o quanto essa demonstração de fé é transformadora e crescente na vida de tantas pessoas.

As festas desse mês trazem uma representatividade linda e autêntica desse movimento cristão com seus santos juninos. Alegria com poesia brasileira na tradição festiva em confraternizações recheadas de músicas, danças, cores e sabores.

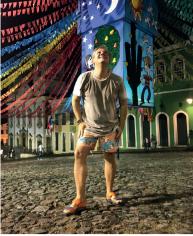
O Candomblé baiano ensinou-me que a manutenção da raíz e das tradições ancestrais são essenciais para a evolução do homem, apresentando-nos dentro da simplicidade caminhos a serem seguidos com olhares diversos sobre todos que nos cercam, sem preconceito e livre de regras estabelecidas pela hipocrisia social. A busca do coletivo.

O espiritismo - em suas diversas manifestações regionais - nos mostra que não somos o centro desse vasto universo e que estamos em constante aprendizado, distante da impáfia humana que acredita ser absoluta em sua breve passagem terrena.

Meditar e parar o tempo é um movimento que absorvemos do oriente asiático e que está presente em muitos corações e lares, trazendo tranquilidade plena e luz interior. Quantas formas de enxergar aquilo que não podemos ver, apenas sentir.

O Brasil é infinito, diverso e vive em constante movimento





de Fé com suas crenças oriundas de culturas múltiplas aqui existentes.

Lindo podermos ter a liberdade de escolher caminhos múltiplos, sempre dentro da ética e do olhar ao próximo.

Hoje, se me questionam o que sou, respondo que sou Marcelo, um ser plural em eterno aprendizado, sem regras pré estabelecidas e pronto para receber o melhor de cada um. assim, como entregar aquilo

que tenho de verdade para contribuir.

Somos uma infinidade de possibilidades diante dessa diversidade cultural existente nessa terra tão imensa e abencoada.

Que nossa jornada seja absoluta e aberta a TUDO de melhor que a VIDA tem a nos oferecer. Vamos fazer e entregar-se por inteiro, sem medo de ser FFI 17.

Bora Garimpar!

MARCELO SAMPAIO GARIMPANDO.LIFE® 55 11 4617.3434 ou 99979.1784

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

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

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

Programa "Garimpando com Marcelo Sampaio"

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



Cotia 11 97437-8159

Vargem Grande Paulista 11 97473-1729

Itapevi 11 97460-2007

11 Saúde dos ossos

- vitamina B12

- Urocultura
- Ácido úrico
- · Vitamina B12 19 exames



ALAMS GULLEN

A REVOLUÇÃO SERÁ FEMININA E NÓS PODEMOS PROVAR

ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL
IMAGENS: GLOBO - JOÃO MIGUEL JUNIOR

la prefere não carregar rótulos. Já teve namoradas e namorados. É feminista e defensora do meio-ambiente. Fala sobre sustentabilidade e natureza nas suas redes sociais. Natural de Santo André, taurina, filha de Fúlvio e Valéria e irmã caçula de Marcelo e Isabela, Alanis Guillen está no auge de sua carreira - com apenas 24 aninhos recém completados - vivendo a personagem visceral Juma Marruá, no remake global Pantanal.

Não só isso, está interpretando ao lado de feras da dramaturgia; Jesuíta Barbosa, com quem faz o par romântico mais badalado da atualidade, rasga elogios para a atriz sempre que tem oportunidade. Ah, e o Brasil inteiro aposta que, na vida real, tem romance novo por aí.

Apesar da pouca idade, ela que recebeu este nome em homenagem à cantora canadense Alanis Morissete, começou ainda criança a galgar a sua trajetória como atriz. Foram comerciais de marcas famosas como Nestlé, Marisa, Nextel e Mercado Livre até a formação na Escola Nacional de Teatro que a fizeram entrar de cabeça no mundo da arte. Chegou a morar em São Paulo e no Rio de Janeiro para a realização de testes e peças teatrais. E estudou, inclusive, na Escola de Atores Wolf Maya, no Rio de Janeiro.







Sua preparação para o papel envolveu estudo arquetípico, mudança de hábitos - Alanis deixou de ser vegetariana -, começou a praticar Kung Fu, aulas de equitação, aulas de prosódia (características da emissão dos sons da fala, como o acento e a entoação) e por aí vai. Bastou três testes para que fosse a escolhida para protagonizar a releitura do sucesso de Benedito Ruy Barbosa.

O que temos a dizer sobre ela: MARAVILHOSA!

Conte-nos sobre o desafio de viver a Juma. De que maneira você conseguiu encontrar o tom certo para interpretar esse personagem? Começou desde o teste, quando recebi a Juma; fui investigar este universo pantaneiro e, investigando o que foi o Pantanal daguela

e, investigando o que foi o Pantanal daquela época, encontrei essa personagem no meu corpo, na minha voz, no meu gesto; ir até o Pantanal foi essencial para descobrir mais sobre ela e sobre este universo. Eu tento me manter fiel ao personagem, ao trabalho. Eu sei que o alcance será maior, já está sendo, e é gratificante poder alcançar tantas pessoas com mais uma história e ver a empolgação do público em reconhecer essa personagem, mas agora por um outro olhar.

A Juma é um papel difícil de se conduzir ao longo da trama. Quais foram as maiores dificuldades que você enfrentou para interpretar esse personagem? Nos bastidores você postou uma foto segurando uma cobra, como foi essa interação com os animais?

Minha maior dificuldade é me manter cada dia mais fiel a ela, a mim, aos meus sentimentos, ao que ela provoca, porque não posso ignorar que esta reconstrução remete às pessoas a recordarem e, consequentemente, fazerem comparações. Eu tento fugir deste comparativo e procuro ouvir o meu caminho, para onde ele quer me levar, o que a Juma que me contar (...) Para interpretá-la eu pratiquei

kung fu como forma de adquirir um registro corporal de maior tônus, força, agilidade e prontidão. Na equitação aprendi a montar, andar e galopar no cavalo, coisa que eu nunca tinha feito. Essas foram algumas das práticas que usei para compor o corpo da Juma. Os desafios são esses, colocar o meu corpo nesse novo jogo, que exig<mark>e uma out</mark>ra energia e que tem outros impulsos e provocações. Essa foto foi tirada num intervalo entre cenas onde eu pedi aos responsáveis pela cobra para tocá-la, mas, antes de o fazer, fiquei um tempo perto dela, sentindo, observando, me conectando e pedindo permissão. Quando a colocaram em mim, pedi para se afastarem para eu sentir ela inteira. Foi mágico.

Você e o Jesuíta estão vivendo um dos casais mais emblemáticos da televisão brasileira. Esses personagens são complexos sozinhos, mas eu gostaria de entender essa conexão que vocês criaram, essa construção, essa intimidade dos dois.

Nós fomos encontrando juntos essa relação, uma coisa que prende é esse amor genuíno; eles se amam genuinamente, se descobrem um no outro.

Pantanal é um lugar maravilhoso, com suas belezas naturais, animais, paisagens, tudo de bom que um lugar cercado pela natureza pode oferecer. Como foi essa experiência, já que essa foi a primeira vez que você visitou o lugar?

Eu fui com uma ideia sobre o Pantanal e voltei surpreendida. É um lugar ambíguo. De uma beleza selvagem e exuberante, mas também de uma realidade muito dura. Vimos muitas queimadas acontecendo nesse intervalo de tempo em que ficamos lá; vimos os resultados da última grande queimada que aconteceu em 2020, onde morreram milhares de animais. Vi muitos bichos migrando em busca de água; levei um choque de realidade ao ver aquelas



terras feitas de pasto para o gado e tudo o que isso envolve. Mas, ao mesmo tempo, ver como a natureza, como esse organismo vivo com seus ciclos e suas formas de autopreservação é lindo demais. É aquela frase: 'a natureza não precisa de nós, mas nós precisamos da natureza'. Me espanto em ver nossa sociedade empolgada com os avanços tecnológicos, mas fugindo da sua comunhão com a natureza. Para onde queremos ir?

Em relação a primeira versão, você usou como um quia ou preferiu não ter contato para não se deixar influenciar?

Era preciso entender todo esse universo, esse período no qual eu não era nem nascida e não fazia ideia desta novela, de nada. Então, foi inevitável pesquisar do que se tratava. Mas, quando fomos mergulhar para realizar este trabalho nos dias de hoje, fizemos uma busca muito pessoal, para entender o nosso corpo hoje. São atores e portas diferentes, é uma época, um Brasil, um Pantanal diferente de 30 anos atrás, muita coisa mudou, então, não se manter preso ao que foi é um caminho de maior encontro com a verdade, de nos mantermos fiéis a própria trama e encontrar o sentido dela. Pantanal é uma história atemporal; voltamos no tempo para entender o que foi, mas se desprendendo desse passado para encontrar a nossa gente no aqui agora, nesse novo tempo.

Na dramaturgia quais são os nomes que te influenciaram e de que maneira você pensa no seu futuro como atriz? Consegue vislumbrar algo em projetos que envolvam cinema, teatro ou televisão?

São muitos os artistas que me inspiram, mas também me inspiro vendo a vida acontecer, nas pessoas que cruzo, colegas de trabalho, amigos, professores. Neste momento estou vivendo um trabalho que me permite explorar e me investigar de uma forma maravilhosa nesse ofício. Quero explorar mais o cinema, o teatro, séries, artes plásticas. Deslumbro isso, um futuro que me envolva ativamente nas artes.



Alanis, há pouco tempo você deu uma entrevista para o Fantástico falando sobre relacionamentos. De que maneira você enxerga o feminismo nos dias atuais e como o movimento influencia a sua vida?

Eu vejo o feminismo cada vez mais ativo, não só nos diálogos entre nós mulheres, mas tenho visto muito na ação. Não estamos mais tolerando comportamentos e situações dessa cultura machista. Apesar de viver ainda muito rodeada por diversas situações das mais bem articuladas às mais veladas, tem sido um exercício diário me libertar também dessa cultura.

Nos últimos anos, muitos artistas se manifestaram politicamente através das redes sociais. Como você analisa o momento atual no Brasil, especialmente quando pensamos em cultura?

Eu tento estar sempre atenta ao meu redor, busco diálogos e, principalmente, a escuta. Observo e exercito minhas ações, ideias e ideais. Atualmente, "me inspiro
vendo a vida
acontecer, nas
pessoas que
cruzo, colegas de
trabalho, amigos,
professores"

temos um governo que enxerga a cultura como uma ameaça e portanto a sufoca. Um povo sem cultura não existe. Estamos tentando resistir e (re) existir em meio a essa tentativa de sufocamento. Esse ano vamos conseguir mudar o rumo dessas águas e voltar a ter esperanças através do nosso voto. Eu acredito.

Nas redes sociais você posta pouco. É uma forma que você encontrou para manter a sua vida privada longe dos holofotes e evitar os haters?

Na verdade, não penso muito sobre ela, apesar de usar muito. Talvez eu ainda esteja encontrando minha forma de me comunicar ali mais ativamente.

Tímida e manhosa quando criança. Foi perdendo a timidez por conta do teatro, mas ainda é um pouco assim e, segundo a mãe, fica vermelha quando reconhecida.

Ela estreou na TV em "Malhação – Toda Forma de Amar" também como a protagonista, à época, a mocinha Rita.



De cara lavada para a vida! O QUE MUDOU NA EDUCAÇÃO?

POR ADRIANA RODRIGUES XAVIER adriana.xavier@egv.com.br

m dia, brincando no parque em uma tarde quente, um dos meus alunos deixou cair sua máscara na areia e disse:

- "Dri, caiu. E agora? Vamos lá na sala pegar outra?"
- "Agora já não precisamos usar máscaras em lugares abertos" eu disse a ele!

Me lembro da expressão alegre e um tanto perplexa daquele menino de cinco anos ao olhar pra mim e sorrir dizendo: : "Nossa, é mesmo"!

E, então, os sorrisos estavam de volta dentro da escola, nos corredores e, logo mais, nas salas de aula! O olhar, que até então era incumbido de dar conta de tanto, dava lugar à boca aberta, falante, à mostra, e ao nariz que agora respirava um outro ar, um ar de esperança.

Assim, a escola foi tomando de novo sua forma, seu ritmo, com suas paredes calca-

das de sons do dia a dia, com as vozes altas, com passos firmes e sua força.

No Infantil, crianças que retornaram do isolamento, reaprendiam a brincar em pares, reconheciam um mundo que estava fechado, pausado. No ensino fundamental 1 e 2, principalmente a partir do 3º até o 9º ano, estudantes retomavam suas aprendizagens e as escolas propunham modelos e estratégias para refazer o percurso que havia sido traçado no período online, e que deixou alguns elementos importantes que ficaram lá atrás e que precisavam ser retomados, revisitados.

A BNCC, lei que determina a base nacional comum curricular e que já havia sido implementada alguns anos antes da pandemia e outros assuntos muito importantes sobre o desenvolvimento infantil - receberam maior atenção por parte dos educadores, que se deleitaram com a imensa oferta de cursos, lives e workshops online sobre diversos temas, com profissionais competentes e atentos a todo esse movimento por trás da volta ao presencial. Foi um tempo de muito



zelo e, de alguma forma, percebemos que as mesmas, de fato, reconheceram essa parceria, esse valor.

Como disse a psicanalista Vera laconelli recentemente no Congresso de Educação Bett Brasil: "A escola está em um momento maravilhosamente desafiador, difícil e sofrido: acabou se tornando

estudo! Esse retorno das crianças, portanto, não foi só para um ambiente físico, mas sim, para um lugar em que a escola nunca se fez tão necessária, tão imprescindível para a vida. Dessa forma, as instituições comprometidas com suas missões receberam essas famílias e seus filhos, creio eu, com tanto um dos últimos bastiões, um dos últimos lugares do exercício do público".

Inclusive, essa declaração se deu nesse evento, quando o LIV (Laboratório Inteligência de Vida) debatia sobre a saúde mental nas escolas, especialmente depois da pandemia.



ESCOLA CANADENSE BILÍNGUE

Da Educação Infantil ao Ensino Médio







The best of Canadian education for a global future

A noua legislação, que está sendo aplicada nas redes pública e priuada, determina que os estudantes tenham um maior tempo na escola e que usufruam de uma organização curricular mais flexíuel...



Assim, a escola tem caminhado, acolhendo, ajustando, recalculando rotas!

Já no Ensino Médio, estamos vivendo uma grande reforma. Em 2017 houve a alteração da lei de Diretrizes e Bases Nacional, que promoveu uma mudança na estrutura curricular do curso. A nova legislação, que está sendo aplicada nas redes pública e privada, determina que os estudantes tenham um maior tempo na escola e que usufruam de uma organização curricular mais flexível, que contempla as disciplinas da BNCC, e a oferta do que chamamos de Itinerários Formativos, que podem ser escolhidos por eles e que têm focos em diferentes áreas do conhecimento e também na formação profissional. A nova proposta não se deu em razão da pandemia ou da volta da mesma, uma vez que essa lei, como já fora mencionado, havia sido aprovada em 2017. Entretanto, nesse ano de 2022, as escolas,

de fato têm implementado as mudanças de maneira prática e funcional. O objetivo principal da reforma foi oportunizar um maior engajamento e protagonismo por parte dos estudantes em meio a uma proposta mais significativa e em sintonia com as mudanças do mundo e do mercado de trabalho. Vale ressaltar que a ideia de promover maior interesse e engajamento veio da análise de dados em relação ao ingresso e permanência dos jovens no ensino médio, uma vez que há grande evasão, principalmente na rede pública e um dos fatores é a falta de interesse e perspectiva.

É claro que a pandemia trouxe impactos também nesse aspecto, e só agora é possível começar a viver essa nova realidade no chão da escola de maneira presencial, viva e em meio às relações de convivência que tanto foram furtadas dos nossos meninos e meninas. Inclusive, essa reformulação traz consigo o "Projeto de Vida". Trata-se de um componente curricular obrigatório, que visa a formação integral do estudante em seus aspectos físicos, cognitivos e socioemocionais.

Colégio Rio Branco



Diálogo, acolhimento, respeito à diversidade e inovação curricular são importantes princípios que fazem parte do projeto pedagógico do **Colégio Rio Branco**.

Ao longo da Educação Infantil, os alunos têm a oportunidade de integrar inúmeras vivências planejadas que ampliam as habilidades de expressão, movimentação e investigação. Os educadores acolhem com escuta ativa nessa fase tão importante do desenvolvimento.

Nas séries iniciais do Ensino Fundamental (1º ao 5º ano), o foco de trabalho é a adaptação dos alunos às demandas escolares mais complexas. Um dos eixos deste trabalho consiste na construção do papel de estudante que enfatiza a necessidade de compromisso com as tarefas, de modo cada vez mais significativo.

Nos anos finais do Ensino Fundamental (6º ao 9º ano), os alunos encontram desafios mais complexos pela necessidade da apropriação dos conhecimentos específicos de cada componente curricular, promovendo a ampliação de repertório.

A formação de jovens críticos e autônomos é parte do papel da escola, que deve acolher a diversidade de projetos de vida. Além da formação geral básica, no Ensino Médio, os jovens participam dos Itinerários Formativos Integrados, que estão sintonizados com temáticas contemporâneas e ampliam a visão de mundo.

Programa Internacional: como evolução de seu projeto pedagógico, o Rio Branco integrou, ao currículo brasileiro, um currículo internacional. No período regular, os alunos contam com mais atividades e aulas em inglês e, no período complementar, a escola oferece o Integral com currículo internacional, o *Middle School* e o *High School*.



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

(f)/colegioriobrancosp

@colegioriobrancosp



Quintais com árvores frutíferas, pequenos animais, horta e um pequeno lago aproximam nossos estudantes da natureza e proporcionam ricas situações de pesquisas e aprendizagens.

ESSA É A ESCOLA RECANTO VERDE.

- · Bercário
- · Infantil
- · Ensino Fundamental
- · Meio período
- · Intermediário
- · Integral

Rua Topázio, 30 | Jardim Nomura | Tel: (11) 4616-9266 / 97155-2304 - www.escolarecantoverde.com.br



São mais de 1.100 m2 pensados especialmente em criancas do Bercário ao 5° ano, com várias opções de horários (das 7:00 as 19:00). Salas com número reduzido de alunos, um dos melhores sistemas educacionais do país (Mackenzie), aulas de inglês Cambridge diariamente desde o Maternal. Alimentação fresquinha, Material comum, Ballet, Capoeira, Judô e Música inclusos na nossa mensalidade. Leitores da Revista Tudo que fizerem matrícula até 20/06 terão desconto especial!

Estrada do Capuava, 4725 Paisagem Renoir - Cotia / SP @colegiokidsmais - Tel: 4262-1802 - WhatApp: 99357-2625





Colégio Arte Viva - Sistema de Ensino Objetivo

A proposta educacional é pautada pelo respeito à criança, que é tratada como indivíduo livre, pensante, capaz, criativo, crítico, descobridor de seu espaço, buscando novas descobertas, construindo valores, interagindo em seu meio ambiente e modificando-o. A didática favorece a reflexão, a invenção e a troca, reconhecendo no aluno múltiplas habilidades e favorecendo o desenvolvimento.



INFRAESTRUTURA:

- Brinquedoteca Parque Ensolarado
- Pátio Coberto
- Av. General Asdrubal da Cunha, 279 Jardim Arpoador
- 11 3781 0693 🕓 11 96642-7702
- o colegioarteviva col.arteviva
- www.colegioarteviva.com email:colegioarteviva@hotmail.com.br



Na Doce Geração nós entendemos e respeitamos o desenvolvimento natural da criança, garantindo que não existam lacunas em nenhuma etapa do seu aprendizado.

A construção do conhecimento e desenvolvimento na Doce Geração é supervisionada pela orientação de professores especialistas em diversas atividades extracurriculares, além claro, da excelência do nosso corpo docente dentro da metodologia J. Piaget.

Ao encontro de toda essa estrutura e buscando o melhor para seu filho, a Doce Geração ainda dispõe de programa bilíngue e aulas de robótica para garantir o desenvolvimento pleno da criança.

Venha conhecer a Doce Geração e proporcione ao seu filho um novo jeito de aprender!

Berçário · Infantil · Fundamental I



Unid. 1 - Estr. Fernando Nobre, 1897 • Tel: (11) 4612-4221 Unid. 2 - Estr. do Capuava, 4239 • Tel: (11) 4616-4305

POR QUE O GIUSTO?

- Educação Socioemocional na grade curricular.
- Metodologia onde o aluno estuda certo;
- Ensino de ponta, atendimento personalizado, os melhores e mais gabaritados profissionais da educação;
- Estamos conectados com o que há de mais moderno e atualizado na educação;

VEM PARA O COLÉGIO GIUSTO ZONZINI



SCONZINI

Rua Adherbal Stresser, 452 Tel.: (11) 3781-0621 www.giusto.com.br @colgiustozonzini



- Aprendizagem com projetos e processos investigativos.
- Alfabetização Ecológica: conhecimento, investigação, respeito e valorização da natureza;
- Atenção à diversidade e ao ritmo de cada aluno;
- Formação continuada dos profissionais atuantes;
- Participação em eventos nacionais: Canguru de matemática, OBA, Maratona de leitura.





Av. São Camilo, 748 Granja Viana, Cotia Fone: 4702-0631 © 94520.7969



educação

Talvez alguém possa me achar otimista demais, mas penso que a educação vive um momento de esperança e de muitas reflexões por parte dos educadores e especialistas, o que certamente é positivo para todos!

As máscaras estão guardadas e agora estamos de cara aberta e lavada para a vida!

A escola voltou com toda a sua força!

Apreciem o site abaixo para maiores informações especificamente sobre o novo ensino médio.

https://www.gov.br/mec/pt-br/novo-ensino-medio



EDUCAR COM AMOR É EDUCAR PARA SEMPRE!

Tradição e Excelência! O Colégio Santa Tereza Granja Viana foi inaugurado em 2019 trazendo para a região mais de 40 anos de experiência na educação de excelência, tradição construída na Matriz que fica em São Paulo. Nosso Projeto Pedagógico é desenvolvido com profissionalismo e carinho. O Colégio recebe alunos a partir dos 18 meses de idade e apoiamos a sua evolução física, emocional e cultural.

Filosofia: A VERDADEIRA EDUCAÇÃO. Aquela que está além do ensino de currículos, e que forma não somente um "bom profissional", mas sim uma

ENSINO INFANTIL E FUNDAMENTAL I PERÍODO INTEGRAL

BOA PESSOA. Acima de tudo, o AMOR faz parte do nosso DNA. Amor pelo trabalho, pelos alunos, pela educação. Estamos seguros de que toda atividade exercida com amor tem melhores frutos e trabalhamos todos os dias para confirmar essa certeza.

O prédio tem instalações novinhas, ambientes amplos e arejados, e turmas reduzidas para receber os alunos com segurança. O Colégio oferece educação tecnológica, sistema de ensino Ari de Sá (SAS), Google For Education, atividades extracurriculares e muito mais!

Educação Infantil, Ensino Fundamental I e Período Integral. Agende sua visita!

PROGRAMA
EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA
SISTEMA DE ENSINO:
ARI DE SÁ (SAS)

PORQUE EDUCAR COM AMOR
É EDUCAR PARA SEMPRE!!!

MATRÍCULAS ABERTAS

98815-6367

Estrada do Capuava, 3620 | Paisagem Renoir - Cotia/SP Tel.: 4551-3054 |

A **Escola Villa Happy** é comprometida com a educação e contribui para a formação ética da criança. Através da formação de uma cosmovisão cristã e da educação integral, temos o objetivo de desenvolver cada criança em seus aspectos afetivos, cognitivos, físicos e espirituais, tudo isso a partir des valores esistênes.

A alfabetização segue o padrão do **Sistema Mackenzie de Ensino**, por meio do Método Fônico. Temos uma excelente estrutura de 2100m² onde as crianças podem ter contato com a natureza ali presente e um parque projetado para atividades lúdicas, desafiadoras e criativas. Nossa equipe docente é altamente qualificada, cada professor é profissional e profissionalmente avaliado, e contamos com serviço especializado

Rua José Felix de Oliveira, n° 1612, Granja Viana / Cotia (11) 4612-9872 BERÇÁRIO ED. INFANTIL ED. FUNDAMENTAL I

em todas as areas da escola, seja na cozinha para bem alimentar cada um, seja na limpeza para garantir a saúde e beleza, seja na assistência aos responsáveis, e na comunhão e integração entre todas as partes para o melhor funcionamento da escola e manutenção de um ambiente agradável e eficiente. Uma Villa chamada Família espera por você!

Reserva de vagas para 2022.

o [] (/ escolavillahappy

11 96308-7678



As máscaras estãn guardadas e agora estamos de cara aberta e lauada para a uida! A escola uoltou com toda a sua força!



Cursos

KUMON **DESCUBRA**

- Estudo planejado e individualizado, que respeita o ritmo de cada aluno;
- Desenvolve a concentração, a postura de estudo, a autoconfigança e o raciocínio lógico:
- Desenvolve habilidades acadêmicas como cálculo, leitura e interpretação de textos:
- Melhora o desempenho escolar;
- Alfabetização a partir de 4 anos:
- Material didático exclusivo:
- Avanço além da série escolar;

Há mais de 60 anos, o Kumon está presente em 50 países, com mais de 4 milhões de alunos.





MATEMÁTICA PORTUGUÊS

INGLÊS

Rua José Felix de Oliveira, 836 (térreo) - Granja Viana - Tels: 4702-4036 / 97233-0101 - www.kumon.com.br

CHEGOU AO BRASIL A GINÁSTICA REVOLUÇÃO NO MUNDO DO PÓS-PARTO!

Vinda da Austria, Kangatraining é uma ginástica pós-parto que pôde--se fazer junto com o seu bebê no babywearing.

O fitness de baixo impacto está especializado na recuperação da diástase abdominal e no cuidado e fortalecimento do assoalho pélvico. A instrutora tem babywearing sem custo adicional para lhe emprestar! Vamos curtir do puerpério juntos? Bora fazer KANGA!!!





Enderço das aulas: Casa Nascitá, na Cidade Âncora (Estrada Municipal Walter Steurer 1239, Cotia) - @kanga brasil

Bora aprender espanhol?



Aulas presenciais

Tanto para se divertir quanto para trabalhar, aprender uma segunda língua pode ser uma ótima ideia.

Cinthya Lepin é linguista da Pontifícia Universidade Católica do Chile com magistério e especialização no ensino do espanhol como língua estrangeira. Possui experiência em ensino de espanhol com fins específicos tanto em empresa (Delloite) quanto com aulas particulares.

Valores Aulas on-line: R\$100 p/hora. Aulas presenciais: R\$120 p/hora. Material fornecido pela professora.

Cinthya Lepin

Linguista Pontifícia Universidad Católica de Chile

11 9 9490-5698

MORANDO SOZINHO



eja o início da vida adulta, uma separação ou simplesmente por amar viver com a própria companhia, morar sozinho requer facilidades diárias que ajudem a deixar a rotina mais leve e dinâmica. Montamos aqui um guia com as prioridades para quem está de mudança. Feliz nova vida!

Para mobiliar a casa ou o apartamento

O primeiro passo é elencar prioridades, até mesmo porque nem sempre se tem a grana toda ali, disponível para mobiliar todos os ambientes de uma só vez.

Na cozinha e área de serviço, por exemplo, eletrodomésticos como geladeira, fogão e máquina de lavar são fundamentais.

Dical da Revista Tudo

Decore em sua totalidade um ambiente por vez. Assim, evite gastos desnecessários comprando peças aleatoriamente sem necessidade.

Morar sozinho, geralmente, significa morar em espaços menores. A integração dos ambientes é uma maneira de acrescentar mais amplitude para os cômodos e, com isso, surge a necessidade de trabalhar com cômodos multifuncionais, como uma cozinha integrada com a sala de estar.

Dica 2 da Pevista Tudo

Quem gosta de cozinhar precisa de uma cozinha prática e funcional. O ambiente que mais reflete a sua personalidade é o que deve ganhar mais atenção.

Começando a comprar

Comece com o básico: cama, mesa e cadeiras, panelas, pratos e copos – sim, no plural. É sempre bom ter de 5 a 6 peças de cada um dos seus itens de cozinha, seja para receber os amigos ou para ter de reserva caso algum quebre.

Para comprar primeiro	Para comprar depois
Colchão	Sofá
Mesa	Tapetes
Panelas	Armários
Pratos e copos	Talheres específicos
lluminação	Arte

Hora da limpeza

Aprenda a faxinar. Quando você mora sozinho é importante se organizar para deixar seu cantinho arrumado e limpo. Mas uma ajuda de uma faxineira pode desestabilizar o orçamento. Faça a manutenção semanal e, se achar necessário, combine com uma faxineira uma vez por mês. Assim ela te ajuda no trabalho pesado e você garante um apartamento ou casa sempre arrumado.

Reutilize...

É bem provável que sua avó, seus pais ou aquele tio próximo tenha algo que te interesse: copos, talheres, toalhas ou até uma cama. Claro que é importante ter certeza que, para eles, os itens não são mais úteis e que para você são.

Panelas são necessárias

É importante contar com ao menos duas caçarolas em sua cozinha. A maior, de 22 centímetros de diâmetro, é perfeita para ensopados e para preparação de pratos





para toda a família (quatro pessoas ou mais). A de 20 centímetros de diâmetro serve para cozinhar arroz, risotos, molhos para macarrão e lasanha, além de guarnições. Adora cozinhar uma boa massa para toda a família? Avalie se não vale também contar com uma espagueteira.

Cozinha, panelas e afins

O que pode ser essencial na cozinha: fogão, geladeira, microondas, pratos e talheres, copos, panos de prato e os famosos "tupperware".

Vamos falar de panelas?

Tenha na sua casa no mínimo duas panelas com cabo comprido, de 16 e 18 centímetros de diâmetro. Elas podem ser utilizadas para preparar os mesmo pratos das caçarolas maiores, só que em menor quantidade (para servir de uma a três pessoas).

Fervedor

Outro item importante para quem cozinha todos os dias é o fervedor – como o nome já diz, serve para ferver. Ele é ideal para fervuras de até 1 litro, como leite e água para chá e café.

Panela de pressão

Para feijão, carnes ensopadas e outros alimentos de cozimento lento, é essencial ter ainda uma panela de pressão. Nela, você cozinha tudo o que precisa de muito tempo para ficar pronto, já que na pressão o processo é acelerado.

Frigideiras

Quem ama cozinhar deve ter na cozinha ao menos duas frigideiras. Uma delas, conhecida como a "do chef", costuma ser maior (20 cm de diâmetro ou mais) e serve para saltear alimentos, grelhar carnes, peixe e frango, além de fritar batatas, milanesas e fazer uma deliciosa farofa. Já a frigideira de 16 centímetros costuma ser usada para preparar pratos mais práticos e rápidos, como ovos mexidos e fritos e omeletes.

No quarto

O primeiro item que não pode faltar na sua lista é uma cama com um colchão confortável, seja ela nos modelos mais tradicionais ou box (se já vier com um baú, melhor ainda).

Para completar essa parte prioritária, é preciso escolher também o seu travesseiro e os jogos de lençol, fronha e edredom, começando com pelo menos dois de cada para ter a opção de revezar enquanto o outro está lavando.



ANOTEM NA AGENDA - Mário Sérgio Cortella

O filósofo e educador **Mário Sérgio Cortella** vai fazer palestra em **Cotia** no dia **23 de junho**. A palestra, cujo tema é '**Mudar é complicado, mas se acomodar é perecer,'** será realizada no auditório do colégio Rio Branco, na Granja Viana. Ainda não foram divulgados maiores detalhes sobre o evento, mas você pode acompanhar mais detalhes em nosso site: www.revistatudo.com.br

Mario Sergio Cortella é um filósofo, escritor, educador, palestrante e professor universitário brasileiro. É autor de vários livros, entre os quais "Por que Fazemos o que Fazemos?", em que analisa a vida profissional na contemporaneidade.



Vai rolar

A Feira da Casa da Granja é uma feira de Arte, Artesanato e Gastronomia que acontece em uma propriedade tipicamente granjeira: ampla, cercada de verde, frequentemente visitada por animais silvestres, localizada na Rua São Paulo, 102 bem próximo ao Colégio Objetivo da Granja Viana.

Reúne os melhores expositores da região, valorizando o trabalho artesanal local.

Dia 10/06 tem arraiá, das 12h às 20h. Infos.: Mila (11) 99291-2359 ou lara (13) 99191-1619

Na @ACasaDaGranja - R. São Paulo, 102





O Garfielò chegou

O Shopping Granja Vianna abre as portas para o Parque do Garfield, o gato mais guloso, querido e famoso do cinema. Pela primeira vez na região, o brinquedo chega ao shopping center e leva as crianças para uma viagem ao universo do personagem com as estações interativas, como labirintos, escorregadores de diferentes tamanhos, cama elástica para pular e gastar energia, obstáculos e túneis.

A entrada custa R\$30 para 20 minutos, R\$45 para 40 minutos e R\$60 para uma hora, sendo R\$15 a cada 15 minutos adicionais. A atração é indicada para crianças a partir dos dois anos, e acompanhante é obrigatório para os menores de quatro anos. O Parque do Garfield está localizado no Piso L1, na Praça de Eventos, e segue no empreendimento até o dia 31 de junho. O Shopping fica na Raposo Tavares, km 22,8.

@granjavianna



perado da região

A Paróquia Santo Antônio da Grania Viana realiza no mês de iunho a 63ª Festa de Santo Antônio. Segundo a organização, a festa está sendo preparada pelos voluntários da paróquia. Como é tradição, haverá várias 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 e outras atrações.

Servico:

63ª Festa de Santo Antônio

Data: 11 e 12, 18 e 19, 25 e 26 de

junho de 2022

Sábados: das 17 às 23 horas Domingos: das 17 às 22 horas Local: Paróquia Santo Antônio -Rua Santo Antônio, 486 – Grania

Viana

com saudade de um bom arraiá. vem aí a Festa Junina do The Souare!

Em Junho, aos finais de semana, + de 30 shows ao vivo em dois palcos com o melhor da Música Brasileira, destaque para Banda Bicho de Pé, Homenagem a Marília Mendonça, apresentação de quadrilhas e mais.

Pra criançada, pescaria, boca do palhaço, tomba lata e outras brincadeiras típicas.

E claro, não pode faltar, deliciosas comidinhas juninas, barracas de quentão, vinho quente, milho, caldos, doces juninos na Feira da

Venha que a festa vai ser boa demais!

Sábados: das 12 às 22 horas **Domingos:** das 12 às 20 horas Figuem por dentro das novidades em @openmallthesquare Raposo Tavares, km 22

Quermesse do

Calvário

Há 42 anos, toda a Comunidade da Paróquia São Paulo Cruz popularmente conhecida como Igreja do Calvário – se organiza para promover uma das maiores festas beneficentes da cidade de São Paulo, e a maior realizada nos meses das Festas Juninas e Ouermesses da capital.

São 20 barracas que contam com pratos tradicionais da época até pratos típicos de outros países, além de brincadeiras, bingos e shows – tudo isso com a ajuda de mais de 400 voluntários.

Até o dia 03/07/2022

nheiros, São Paulo/SP

Sábados das 17:30 às 23:30 Domingos das 17:30 às 22:30 Ingressos: R\$ 20 adultos / R\$ 10 idosos (acima de 60 anos) Crianças até 10 anos não pagam Inclui um vale bingo, shows ao vivo e 3 sorteios diários Rua Cardeal Arcoverde, 950, Pi-

A 18º edição do Torneio de Golfe beneficente Invitational Golf Cup Instituto Ronald McDonald vai unir o amor pelo esporte e diversão em um laço de solidariedade, no dia 10 de junho no São Fernando Golf Club, na Granja Viana. A ação é uma parceria com o Instituto Ronald McDonald e deve

reunir cerca de 150 convidados, entre esportistas e parceiros em prol da causa.

O torneio é realizado anualmente e, nas edições anteriores, já foram arrecadados cerca de R\$4 milhões que foram investidos em projetos em prol de crianças e adolescentes com câncer no Brasil.

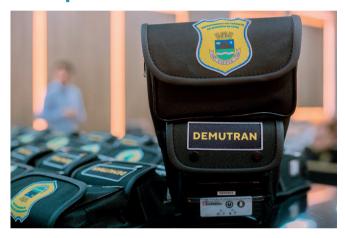








Em Cotia, multa será em tempo real



A Secretaria de Transportes e Mobilidade (Setram) de Cotia implantou o sistema eletrônico de notificação de auto de infração de trânsito. A nova tecnologia vai otimizar a prestação dos serviços de trânsito, além de diminuir a quantidade de papel no departamento.

A partir de agora, os antigos talões de papel dão lugar a conjuntos de talonários compostos por impressora, smartphone e um suporte para cinto que serão utilizados pelos agentes de trânsito. A tecnologia permite que os agentes preencham os dados da infração diretamente no sistema, há, entre outros, campos para que o agente coloque informações sobre dados observados no momento da notificação do auto de infração. "É um sistema que aumenta a efetividade e a segurança do agente de trânsito e dos motoristas, pois permite a inclusão de fotos e vídeos do local da infração e do veículo fiscalizado no sistema", disse Joaquim Brechó, titular da Setram.

Todos os agentes de trânsito da Setram passaram por capacitação para conhecerem o sistema, além disso, parte do treinamento foi em campo. Cada conjunto de talonário será compartilhado por dois agentes (cada um em seu turno) e os equipamentos já foram entregues aos colaboradores para início de uso imediato.

Shopping Granja Vianna faz arrecadação solidária

Shopping center torna-se ponto de arrecadação de roupas, calçados, cobertores e acessórios para ajudar instituições locais

Shopping Granja Vianna convida o público para fazer o bem com a Campanha do Agasalho. Em um espaço especial, o shopping center recebe roupas e acessórios que não são mais usados e estão em bom estado, como cobertores, jaquetas, blusas, calças e meias, e destina todo o material às instituições locais responsáveis por cuidar de crianças, jovens e adultos em situação de vulnerabilidade.

Para doar, basta deixar sua contribuição nos espaços especiais, localizados no Piso L1 – próximo à praça de eventos, e no Piso G2 – próximo aos elevadores.

Shopping Granja Vianna Raposo Tavares, km 23,5



Serão instalados radares de velocidade que vão funcionar em diversos trechos da Estrada de Caucaia. O limite de velocidade permitido na estrada de Caucaia vai variar de 40 a 60km/h. De acordo com a Secretaria de Transportes e Mobilidade (Setram), responsável pela instalação dos equipamentos, a estrada de Caucaia terá dez equipamentos de fiscalização ao longo de sua extensão. "O projeto, em sua totalidade, prevê a instalação de 49 equipamentos em toda a cidade. Os demais locais ainda não estão definidos e serão alvo de estudos, pois o objetivo é reduzir o número de acidentes como colisões, atropelamentos e outros", disse Brechó, titular da Setram.

Os aparelhos ainda não têm data para começarem a fiscalizar, já que, após instalados, os equipamentos passarão por um período de aferição.

Dia de combate à exploração sexual de crianças e adolescentes é lembrado com palestras



A anfitriã Ângela Maluf durante o circuito e palestras

ma programação especial marcou a passagem do Dia Nacional de Combate à Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes (18 de maio) em Cotia. Dezenas de pessoas acompanharam as palestras que aconteceram no Paço Municipal com especialistas que debateram o tema, trouxeram dados alarmantes sobre este crime, falaram sobre a importância da instrução das crianças sobre o assunto para se protegerem

e alertaram sobre a alta subnotificação.

O evento foi promovido pela Secretaria dos Direitos Humanos, Cidadania e da Mulher em parceria com a Secretaria de Desenvolvimento Social. Na abertura, a titular da pasta de Direitos Humanos, a vice-prefeita Ângela Maluf, salientou que a sociedade precisa se unir na proteção das crianças e adolescentes. "Denuncie, a denúncia vai para os órgãos

responsáveis e o caso será investigado. Muitas vezes, ela não sabe que está sendo abusada. A gente sabe. Então, não se cale, disque 100, a denúncia pode ser anônima, mas também ensinem as nossas crianças a se protegerem", disse.

O Secretário Nacional dos Direitos da Criança e do Adolescente, Mauricio Cunha, participou com um vídeo com uma mensagem aos presentes.



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

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

Agende o Seu horário



Cotia ganhará Campanha de conscientização sobre autismo

pepresentantes do poder público se reuniram com o grupo Mães que Lutam, composto por responsáveis por crianças e adolescentes com Transtorno do Espectro Autista (TEA), para apresentar uma proposta de campanha de conscientização sobre o autismo que será lançada no município.

Entre os apontamentos esteve a necessidade de um trabalho de informação e conscientização das pessoas sobre o autismo, especialmente no que diz respeito ao atendimento prioritário em serviços públicos e privados, às crises que costumam ser



Câmara Municipal de Cotia aprovou o Dia Municipal do Orgulho LGBTQIA+ para ser incluído no calendário oficial do município e comemorado no dia 28 de junho dos anos seguintes.

O projeto de lei, de autoria do vereador Edson Silva (Republicanos), recebeu 11 votos favoráveis.





Violência nas eleições

rgãos internacionais não irão esperar até outubro para monitorar o processo eleitoral no Brasil, considerado por observadores estrangeiros como um dos mais tensos em décadas no país. A Comissão Interamericana de Direitos Humanos, OEA (Organização dos Estados Americanos) e o escritório regional do Alto Comissariado da ONU (Organização das Nações Unidas) para Direitos Humanos já iniciaram contatos para poder acompanhar as campanhas no país, enquanto reuniões se proliferam entre membros da sociedade civil e organismos internacionais para monitorar e acompanhar os riscos do processo eleitoral. Tanto para ativistas de direitos humanos, grupos políticos e mesmo para os órgãos estrangeiros, as ameaças e a violência política já são realidades do país. Desembarcar apenas em outubro para avaliar o funcionamento das urnas, segundo observadores, pode ser tarde demais. (Trecho da coluna de Jamil Chade)



frequentes, entre outros. "A gente se sensibilizou muito com os relatos de mães que são julgadas e criticadas por falta de conhecimento das pessoas sobre certos comportamentos dos seus filhos autistas. Vamos fazer a informação girar. Queremos levar conscientização e trazer mais amor e compreensão por parte da sociedade", disse Marcos Menão, secretário de comunicação de Cotia.

O grupo aprovou a campanha de imediato. "Faltam palavras. Eu nunca chorei de alegria como agora. Imaginávamos que teríamos algum retorno daqui a alguns anos, mas estamos tendo agora. Estamos muito felizes", disse Angélica Melo, uma das mães presentes na reunião.



Rússia x Ucrânia: imagens mostram evolução da guerra em 3 meses

ssuntos como "eleições" adormecem temas como o conflito na Ucrânia.

A guerra continua.

Mais de 6,5 milhões de refugiados deixaram a Ucrânia. Isso equivale a 15% da população.

*A Granja Viana recebeu onze ucranianos recentemente. Veja mais na seção "Espaço do Leitor".





Existem pessoas que transformam a sintonia por onde passam. Andrea certamente é uma delas.



xiste uma alegria na vida que só é perceptível se você estiver na mesma sintonia: por outro lado. existem pessoas que transformam a sintonia por onde passam. Andrea certamente é uma delas.

Quando comecei a estagiar na área, a via indo para as salas de ginástica arrastando multidões, sem exageros de minha parte, ela parava a academia! Sempre com muita alegria, energia, intensidade e humildade.

Pude conhecer um pouco mais sobre a deusa dos palcos de ginástica desta Granja Vianna dos anos 2000, cultivando um pouco mais que o convívio de trabalho, através de uma ami-

zade verdadeira.

Por trás daquela euforia toda, inerente ao seu trabalho. existia uma mulher sensível, humana e muito trabalhadora, dessas que não desiste nunca. Recém separada, fazia o possível e impossível para cuidar de suas filhas, sempre com muitos valores, cautela e amor. Uma mãe sempre presente, mesmo com sua agenda apertada. Andrea foi a primeira treinadora que a equipe contratou, trazendo alegria e motivação em um esporte onde muitos entendem como individual e solitário; desmistificou também o trabalho do professor, do palco para o chão, correndo lado a lado aos alunos, trabalho esse que eu considero um diferencial até hoje do WomenWithWings.

Certamente, foi a pessoa que mais me ensinou sobre o "por trás " da profissão, não as técnicas, não os treinos mirabolantes, mas me ensinou algo muito mais pro-



Andrea com as filhas





fundo: a olhar com empatia ao meu aluno! Atividade física é para todos, desde guem enxerga somente o físico, até os que vão além e entendem o quanto equilibra o físico, o mental e até o espiritual. Segue aqui minha singela homenagem a todos os profissionais que enxergam a beleza oculta da nossa área, a respeitam e aplicam; certamente, desta forma, iremos valorizar ainda mais a nossa profissão.

Andrea Yazigi, 57 anos, foi treinadora das WomenWithWings do ano de 2013 até 2021.

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

Saúde é TUdo

Clínica Médica



Farmácias



Terapias



Odontologia / Ortodontia





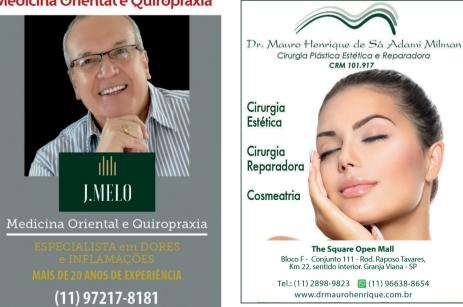






Anuncie aqui:





Siga-nos nas redes

©99972-9795

FUdo

@tudoemrevista @revistatudo2021 www.revistatudo.com.br

















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



ptyl-yal was possible of the p

Siga-nos nas redes

② @tudoemrevista
③ @revistatudo2021
www.revistatudo.com.br





TUdo conectado



⊙ instagram @tu∂oemrevista está chegan∂o nos 10 mil segui∂ores. ⊙ nosso conteú∂o está incrível e as ∂icas imperdíveis! Nosso grupo no facebook Tu∂o na Granja Viana já está com 1.700 participantes. Se você não conhece, entre agora e faça parte ∂essa comuni∂a∂e!

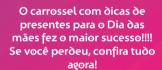


Participe já do nosso grupo!

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!!!!

Dia das mães





Creamy Cake





Thalita Maia na Pin Up





Estivemos com a Thalita Maia na Pin Up que fez uma produção linda em 3 gerações de mulheres para o Dia das Mães. É encantador e super profissional o trabalho que ela realiza!!!!







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

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

Em nossa clínica você encontra todas as vacinas que seu pet precisa, além de especialidades como oftalmo, oncologista,

PERDOAN CONTRACTOR CON

CRMV 17.506

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.





Família Pet Clínica Veterinária

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



Festival de Fondue Suíça

FONDUE ORIGINAL 400G • FONDUE EMENTAL 400G FONDUE DOCE 200G CHOCOLATE (BRANCO OU PRETO) E FRUTAS DA ESTAÇÃO.

SEQUÊNCIA DE FONDUE ORIGINAL + CHOCOLATE • EMENTAL + CHOCOLATE TODOS ACOMPANHAM PÃES.

CADA FONDUE SERVE DUAS PESSOAS.



BUFFET ALMOÇO



