em revista

TUDO

139

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.



Especial Pet
Os melhores produtos e serviços

Destinos de Inverno
Arrume as malas e pé na estrada

Casa Noble

Um estilo inédito de fazer bons negócios

Ana Lúcia Bezerra, Camila Bezerra e Beatriz de Souza, proprietárias da Imobiliária Casa Noble

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

PADARIA Gran Viana Desde Sempre

TEM NOVIDADE NA GRANJA VIANA



BENTÔ CAKE

BOLO NA LANCHEIRA

SENSAÇÃO DO MOMENTO

"*Bentô Cake*" é uma expressão que quer dizer "**bolo na lancheira**", na **Gran viana** você pode personalizar o seu Bentô. Faça sua encomenda em qualquer tamanho. Entre na brincadeira e venha personalizar o seu!!!

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

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

www.granjaviana.com.br



Casa Noble - Granja Viana (capa)



Projetos de arquitetura em 3D



Casa Noble - Granja Viana (capa)

L.S

ENGENHARIA E ARQUITETURA

CONSTRUINDO SONHOS!

- ✓ Projetos executivos
- ✓ Arquitetônico
- ✓ Interiores e prefeitura
- ✓ Execução e acompanhamento de obras

l.sengenharia

(11) 94006-7444

Escritório, Avenida Trindade, 254 - Sala 710
Edifício Office Bethaville, Bethaville - Barueri/SP

editorial

Um mês com gostinho de férias, até que enfim!

Após confinamento, apesar dos casos de COVID-19 apresentarem alta, estamos (quase) todos vacinados e certos de que os sintomas da doença estão suportáveis e fracos ante uma pandemia devastadora na qual atravessamos.

Agora, é cair para o abraço, ou melhor, para o tão merecido descanso. Para dar aquela ajudinha, se você ainda não pensou para onde vai nas próximas semanas, preparamos um roteiro de inverno charmoso e que precisa só de disposição e algumas horinhas de carro. Confira!

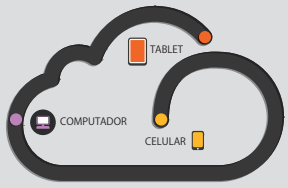
Ah, e se pretende ficar pela região, tem uma programação legal para você curtir com toda a família.

Só relax!

Os ventos do mercado imobiliário mudaram de rumo e muitas novidades estão chegando na Granja Viana junto com a Casa Noble! Nossa matéria de capa está quente é imperdível.

Aliás, a revista inteira está especial; como sempre, ela foi preparada especialmente para você. Boa leitura! Bom inverno! Boas férias!

Roberta Mastrocolla



ESPAÇO DO LEITOR

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

Estivemos presentes no anúncio das obras que visam combater o trânsito da Raposo! De acordo com o governador Rodrigo Garcia, as intervenções serão iniciadas a partir dos trechos mais complexos.



@ronaldogarcia0601

Maravilha! Excelente notícia.

@brisa_navida

A melhoria só irá acontecer entre o km 23 ao km 26, no lado rico de Cotia.

MOMENTO TUDO:

Klara Castanho revelou que gestou uma criança após ser estuprada e a entregou para a adoção. A história ganhou notoriedade após comentários da apresentadora Antonia Fontenelle e do jornalista Leo Dias. A Revista Tudo se solidariza com essa jovem e se compromete com seus leitores no que tange o respeito a qualquer ser humano, independente da notícia.



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
Bentô Cake e Bolo Flork: memes pra comer e se divertir

Cuide-se 10
Kangatraining: o treinamento para mães e bebês no pós-parto

Especial Pet 22
Os melhores produtos e serviços para os nossos peludinhos

Viajar é Preciso 26
Destinos clássicos para curtir o inverno

Férias 32
Preparamos um especial carimbado para curtir o mês com a garotada

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 - Marcos Snoop

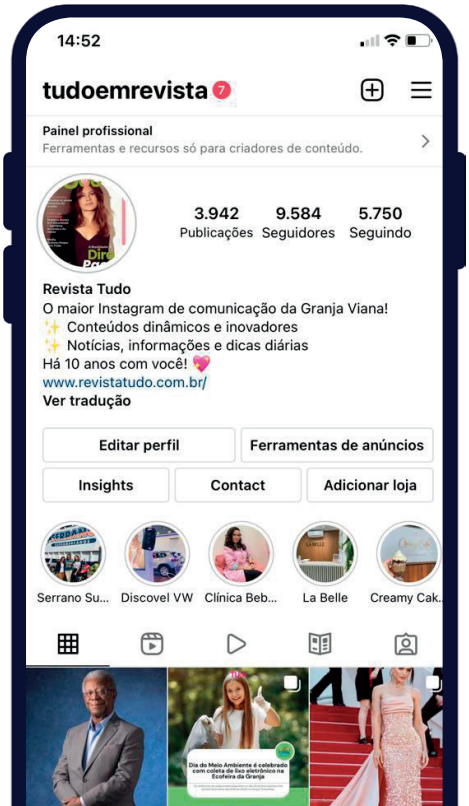
Fotos complementares - Depositphotos, Freepick e Pexels

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

Meme Açucarado



Se você acha que só os confeiteiros buscam inspirações no famoso 'Flork', o personagem queridinho dos últimos tempos, está ligeiramente enganado.

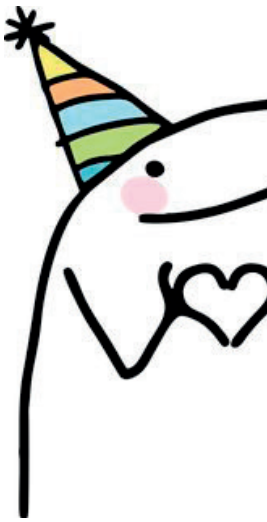
O Flork caiu na graça do brasileiro e tem inspirado todos, nas mais diferentes ocasiões.



Os bolos, que cabem na palma da mão, foram popularizados na Coreia do Sul e dominaram a cultura asiática.

No Japão, o 'bentô' ou 'obentô' é um tipo de marmita que tem a refeição servida em bandeja, possibilitando o transporte dos alimentos.

O Bolo Flork fazendo parte das melhores comemorações



Com a cultura coreana em alta principalmente por conta do fenômeno K-Pop, os mini-bolos logo viraram tendência pelo mundo. E, assim, surgiram os 'bentô cakes', com 'marmita' em japonês e 'bolo' em inglês, ou traduzindo, bolo marmita.

Além do seu tamanho, o que também conquistou o público foi o personagem Flork, que geralmente vem acompanhado de frases irônicas, engraçadas ou até românticas.

O sucesso é tão grande que a marmita chega até a ser deixada de lado e a decoração é ampliada em outros tipos de bolo.

"*Na **Padaria Gran Viana**, o Bentô Cake é feito no sabor escolhido pelo cliente, mas, o red velvet é o nosso carro chefe*", explica a proprietária **Karin Sanchez.**



Como escrever em Bolo Flork?

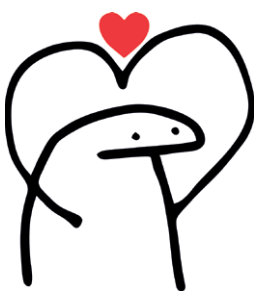
A escrita na cobertura do bolo é sempre um desafio e no Bolo Flork pode ser um pouco mais difícil, por ser um mini-bolo.

Para fazer o desenho e a frase escolhida é possível usar ganache ou Chantilinho, tonalizados com corante em gel.

Coloque a pasta numa caneta de confeiteiro, feita de papel manteiga e que encaixe na mão.

Para escrever, aproxime bem a ponta sobre a cobertura, mas sem tocar.

Aperte levemente para formar a primeira gotinha e, logo em seguida, suba o bico um pouco para formar uma pequena linha entre o bolo e o bico da caneta.



Movimente a mão para dar contorno à linha, fazendo-a cair sobre o bolo e, assim, continue pressionando a caneta até quando estiver satisfeito.

Massa, recheio e montagem

De consistência fofinha, o bentô cake é feito com massa de pão de ló nos sabores baunilha ou chocolate. Você pode assar a massa em uma assadeira retangular convencional e usar discos no diâmetro do bolo para cortar a massa.

Depois que a massa estiver pronta, é hora de montar o mini bolo. Use um disco de isopor do mesmo tamanho do bolo ou uma base de papelão. Coloque um pedaço de papel manteiga sobre essa base. Coloque a primeira camada de massa do bentô cake e, com um saco de confeitar, aplique o recheio de sua preferência, como brigadeiro, doce de leite, leite ninho e outros. Depois é só colocar a outra camada de massa por cima.

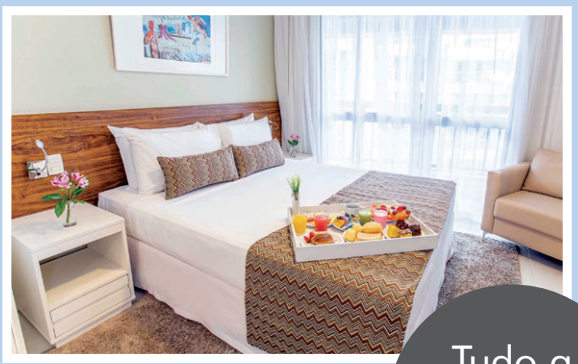
Para cobrir, você pode usar Chantilinho, ou ainda ganache e buttercream. Aplique a cobertura com um saco de confeitar, da base até o topo. Com uma espátula, alise a cobertura. Lembrando que, nesta etapa de aplicação da cobertura, você pode colocar o bentô cake sobre uma bailarina para facilitar o trabalho e manuseio.

As frases do bentô cake são chamadas de escrita flork. Elas são feitas com saco de confeitar com furo pequeno, ou com bico de confeitar, e feitas à mão livre. Mas, quem preferir, pode usar um palito para fazer a risca do desenho antes de aplicar o Chantilinho ou ganache, que devem estar com a consistência fluída para facilitar a aplicação. Você ainda pode usar confeitos de sua preferência para finalizar a decoração e está pronto o seu bentô cake!



Karin Sanchez, da Padaria Gran Viana









Tudo a preço de **fábrica**



Loja de fábrica
na Granja Viana!

- Enxoval de Cama (Lençóis, Colchas, Edredons e Cobertores)
- Enxoval de Banho (Toalhas e Roupões)
- Enxoval de Mesa (Toalhas, Caminhos, Cobre Manchas, Guardanapos, Porta Guardanapos, Pano de Copa)
- Linha de Decoração (Saia Box, Peseiras, Porta Travesseiros, Almofadas)
- Travesseiros com grande variedade de modelos, fibras e gramaturas.



Av. Denne, 245 Parque São George - Cotia
(11) 95075-9605 | (11) 4617-4440
www.apoiotelenxovais.com.br

APOIOTEL
★★★★★
O ENXOVAL IDEAL PARA VOCÊ!!!

Em muitos casos, o bolo acaba se tornando a grande resenha da festa, afinal, os memes na internet sempre garantem boas risadas.





Receita do Bentô Cake

Ingredientes:

Massa Branca:

- 3 ovos
- 1/2 xícara de açúcar
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1/2 xícara de leite quente
- 3/4 xícara de farinha de trigo
- 1 colheres (sopa) de fermento em pó
- 1 pitada de sal

Recheio de Brigadeiro:

- 1 xícara de leite condensado
- 5 colheres (sopa) de achocolatado
- 3 colheres de manteiga sem sal
- 1 xícara de creme de leite

Cobertura de Buttercream:

- 1/2 xícara de manteiga sem sal
- 1 xícara de açúcar de confeiteiro
- 1 colher (sopa) de leite
- 2 colheres (chá) de essência de baunilha

Modo de preparo:

Massa:

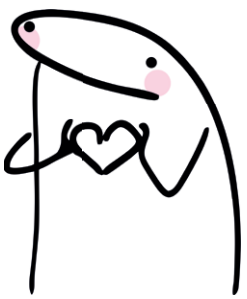
Em uma vasilha peneire a farinha, o fermento e a pitada de sal juntos e reserve. Bata os ovos e o açúcar por 10 minutos até formar uma espuma consistente. Diminua a velocidade da batedeira e adicione o óleo, o leite quente e a baunilha aos poucos e bata até misturar. Adicione o conteúdo da vasilha com a farinha e misture delicadamente com a espátula até integrar na massa. Bote a massa na forma untada pequena. Leve ao forno pré-aquecido a 180º por 40 minutos.
Depois de assar, leve à massa para a geladeira para esfriar.

Recheio:

Em uma panela misture a manteiga, o leite condensado e o achocolatado em pó. Leve ao fogo até virar um brigadeiro, desgrudando da panela.Tire do fogo, coloque o creme de leite e misture.

Cobertura:

Bata a manteiga na batedeira. Acrescente o açúcar e bata bem. Adicione o leite e a baunilha e bata tudo junto até ficar uniforme. Para fazer várias cores, separe as porções em recipientes e adicione corante.



Montagem:

Corte a massa do bolo ao meio para rechear. Umedeça a parte debaixo do bolo com leite ou uma mistura com água e açúcar e coloque uma camada grossa de recheio. Umedeça a outra parte da massa e coloque em cima. Passe uma camada fina da cobertura para cobrir imperfeições. Faça outra camada de cobertura mais grossa e use uma espátula para alisar. Usando um saco de confeiteiro, use a cobertura para escrever ou desenhar em cima do bentô cake. Bote o bentô cake pronto na embalagem com um guardanapo decorado embaixo.



Os preços do **Bento Cake** variam. A confeiteira **Lene Ambrósio**, de Cotia, vende o **Bentô Cake a partir de R$35;** o mini bolo a partir de R$50 e o de 17 fatias a partir de R$90, sendo o de brigadeiro o mais pedido.
@lene.ambrosio



Bolo Flork da confeiteira Lene Ambrósio

Colégio Rio Branco amplia a oferta de educação internacional



*O **Programa Internacional Rio Branco** valoriza a formação **plurilíngue** e **multicultural** de alunos de todas as idades*

O **Colégio Rio Branco**, por meio do **Programa Internacional Rio Branco**, oferece para alunos da educação infantil ao ensino médio a **ampliação da carga horária de inglês**, com a integração dos currículos brasileiro e internacional.

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



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

O programa da educação infantil e do ensino fundamental conta com a parceria da organização britânica ***Fieldwork Education***. Para o ensino médio, a escola apresenta o programa de dupla certificação com o ***Global High School*** em parceria com a ***Rosedale Academy***, da região de Ontário, Canadá, cujo diploma, o ***Ontario Secondary School Diploma***, é reconhecido pelas principais universidades internacionais.

Para todos os programas, além da ampliação das aulas e atividades em inglês no período regular, há o período complementar, optativo, com integral, *Middle School, High School* e eletivas.

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



Kangatraining

Mães e bebês em movimento pós-parto



O Kangatraining é indicado para mamães e bebês a partir da 6ª semana após o parto (para parto normal) e a partir da 10ª semana para parto cesárea

O Kangatraining é um treino que beneficia o corpo inteiro, em especial o assoalho pélvico pós-parto, no qual a mãe realiza os exercícios com o bebê preso ao corpo. O exercício é projetado para atender às necessidades das novas mães.

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos presos à base da coluna vertebral, nas costas e no osso púbico. Esses músculos agem como uma rede, sustentando o intestino, o útero e a bexiga. Se você precisar usar o banheiro, se levantar ou levantar um objeto pesado, seus músculos deverão contrair para manter tudo no lugar. Eles também formam a base do core – o grupo de músculos que vão da pelve até o diafragma e são responsáveis pela estabilidade durante os movimentos.
É válido dizer que, durante toda a aula, as canções vão rolando e os movimentos se tornam coreografias.
Normalmente, quando as mulheres se tornam mães, querem e precisam fazer atividades que ajudem a se sentir melhor como mulheres, tanto física quanto emocionalmente. Mas, muitas vezes não encontram o momento certo para fazê-lo, pois não podem e não querem deixar os bebês de lado. *"Por esta razão, esta rotina de treino incorpora os bebês. Mães e filhos podem estar sempre próximos e curtir a aula de forma tranquila e segura"*, explica a treinadora Cinthya Lepin.

Como os bebês ficam durante a aula



Especialmente do parto, o assoalho pélvico pode ser lesionado. O tipo mais comum de lesão é quando uma parte do assoalho solta do anel pélvico, exatamente como se uma das amarras da cama elástica tivesse se soltado do anel de ferro que mantém a cama esticada. Porém, como qualquer tecido rompido, o assoalho pélvico também pode ser consertado.

"esta rotina de treino incorpora os bebês. Mães e filhos podem estar sempre próximos e curtir a aula de forma tranquila e segura"
Cinthya Lepin



O Kangatraining, além do fortalecimento do assoalho pélvico, proporciona uma consciência postural para as mamães

Em Cotia, abriu as portas o Kangatraining Brasil, pioneiro na modalidade - criada na Áustria - no país.
Além disso, oferece todos os equipamentos necessários para a aula, inclusive a mochila ergonômica para o bebê.
"A ginástica de baixo impacto é especializada na recuperação da diástase abdominal e no cuidado e fortalecimento do assoalho pélvico". Cinthya Lepin
As mamães podem começar às 6 semanas (se teve um parto normal) ou às 10 semanas (se teve cesariana), sempre com liberação médica para fazer esportes.
O Kangatraining se tornou o programa de condicionamento físico mais difundido para jovens mães e, hoje, existem Kangatrainers licenciados em mais de 20 países.



A professora de Kangatraining, Cinthia Lepin, com a sua bebê; momento de exercício e conexão

KANGATRAINING CLASS START
Aulas todas as terças, das 10:00 às 11:00
Estrada Municipal Walter Steurer, 1239, Cotia/SP
Dentro da Escola Projeto Âncora

Muitos benefícios podem ser sentidos pelas mulheres ao exercitar o assoalho pélvico:
– ajuda a controlar a incontinência urinária;
– deixa o sexo mais prazeroso.



Cinthya com suas alunas durante a aula

Depoimento

Conheci a Cinthya em um parque passeando com a Pietra, minha bebê que tinha 11 meses na época. Ela me falou do Kanga e, na hora, já adorei. Meu maior desafio neste momento materno e de pandemia era ficar sem me exercitar.
Com o kanga consegui resolver duas situações: voltar a fazer exercícios sem deixar minha pequena e ainda me divertir com ela. Fiquei com muita dúvida se conseguiria pelo tamanho e peso dela na época (78cm e 10kg). Deu certo!
As orientações da Cinthya sobre a mochila e ajustes antes das aulas são essenciais para um bom treino. Hoje, Pietra está com 1 ano e 2 meses, 82cm e 12,8kg e continuaremos grudadas enquanto meu corpo aguentar. Passa tão rápido que quero aproveitar tudo até quando der.

(Alana, aluna de Kangatraining da Cinthya)

Espaços Comerciais que Abraçam.









Os conceitos atuais para projetos de arquitetura comercial tem considerado briefings intimistas e acolhedores, combinando usos até então pouco frequentes em design de ambientes assim. O recém projeto inaugurado no centrinho da Granja é um exemplo dessa renovação de conceito. O projeto, que ocupa 2 prédios antigos abriga hoje uma corretora de imóveis. A fase inicial da reforma recém concluiu, o primeiro prédio, com 175 m2. O menor deles, que fica na José Félix de Oliveira. A segunda fase, que se inicia agora, reforma o segundo prédio. Recuado da avenida, com 250m2. E, diferente do que se espera de um projeto convencional, o conceito é para que cada ambiente traga experiências felizes e sensoriais para o cliente enquanto ele está envolvido em comprar ou vender propriedades. Assim, nasceu uma imobiliária com:

- *espaços compartilhados para co-working.*
- *salas de reunião com planta livre, que podem ser integradas e ampliadas, acomodam eventos e congressos maiores.*
- *lounge com espaço de estar e cozinha para acomodar festas, celebrações. Almoços e jantares com local amplo para preparo de refeições.*
- *um grande espaço infantil, com brinquedos, vídeo game e espaço para descanso.*
- *espaço para terapias corporais.*
- *espaço pet, ou seja, local para deixar os peludos a vontade e brincando.*

Além disso, a parte operacional dispõe de:

- *administração e sala de corretagem no que chamamos de conceito "open space", baias de trabalho compartilhadas.*
- *cozinha para equipe com pátio para refeições também ao ar livre.*
- *biblioteca.*
- *diretorias (integradas ao staff com conexão visual).*
- *arquivo.*
- *lavandeira.*





O casal de arquitetos granjeiros, Mari e Ale, da Meneghisso & Pasquotto

O prédio menor estava deteriorado, com uma arquitetura criada a partir de containers. O partido do projeto foi manter essa padronização, por viabilidade de custo. E redesenhar o espaço mesclando a robustez desse conceito industrial com elementos naturais e acolhedores. E ao mesmo tempo delicados e elegantes, criando um contraponto. O prédio maior, também em deterioração, em alvenaria convencional, uma pequena residência que ganhou com o tempo inúmeras intervenções pontuais para atender a demanda comercial que o local ganhou. Para esse edifício, a proposta está em resgatar a conexão da casa com o entorno ao criar acessos e áreas de convívio externos com acesso aos jardins, e retornar as proporções das aberturas e elementos de fachada de modo a destacar a arquitetura. A ideia de integrar os dois anexos por um tapete desenhado em fulget, e uma cobertura em pergolado e jardim para criar a identidade comum aos dois. Que são separados pelo estacionamento e lindas árvores, pra gente não esquecer como é bom estar na Granja. Acabamentos naturais como corda, madeira natural, palha, compõem com tapeçaria em veludo e lustres charmosos, jardins suspensos. No Lounge comercial, os arquitetos criaram elementos requadrados suspensos, acústicos, aliando estética e função. O dourado, da identidade da marca Casa Noble, se mistura com a paleta de preto e cinza, mas recebe toques de branco e peças delicadas para compor o mood final idealizado. A iluminação intimista mesclada com a neutra proporciona espaços claros, e ao mesmo tempo, agradáveis de trabalhar e estar.

As fachadas, foram desenhadas em brises dourados assimétricos para trazer movimento, funcionar para o conforto térmico barrando o sol nos períodos mais quentes do dia, robustez e cirurgicamente ocultar estruturas existentes que não poderiam ganhar destaque. O paisagismo leva espécies com referências de boas energias, prosperidade e feminilidade. E foram escolhidas para serem de fácil manutenção, sem necessidade de muitas podas e regas. Quando pensamos que toda edificação tem um potencial imenso quando se tem um projeto assertivo, e que o cliente de sua empresa estar à vontade e feliz dentro de seu negócio é muito especial e lucrativo, percebemos que o trabalho do arquiteto e do design de interiores é um investimento muito importante. Um projeto arquitetônico representa 3 a 5% do custo de uma reforma, é um número pouco representativo quando se compreende o valor agregado que ele incorpora aos espaços comerciais. Projetos podem ser desde reformas completas para corrigir problemas estruturais aliado a novos usos e ambientes. Até uma consultoria para corrigir a iluminação ou a vitrine, por exemplo. O casal de arquitetos granjeiros, Mari e Ale, da Meneghisso & Pasquotto arquitetura assinam esse belo trabalho. Com formação em arquitetura e design de interiores, a quase duas décadas, somam inúmeros trabalhos de peso na região da Granja, residenciais e comerciais, e a Granja é quem ganha com eles deixando tudo que desenham, mais bonito por aqui!!

MENEGHISSO & PASQUOTTO ARQUITETURA

Escritório Granja Vianna
Rua José Felix de Oliveira, 834, sala 5b.
Tel: (11) 4702-3109 - 99272-892

Escritório Sorocaba
Rua Milton Monzoni Wagner, 193
Campolim, Sorocaba
Tel: (15) 4141-3986

www.pasquottoarquitetura.com.br
meneghissoepasquottoarquitetura
@meneghisso-pasquotto-arquitetura

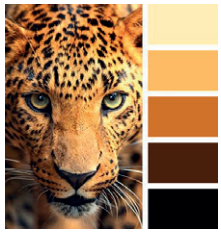
celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Vamos combinar?

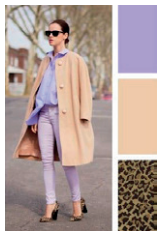




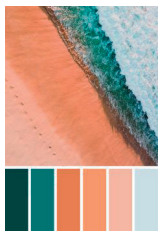


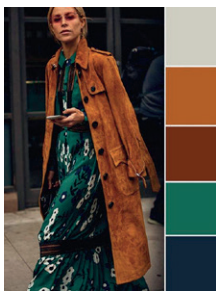
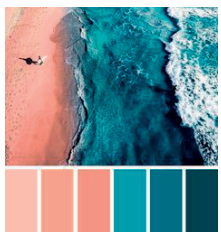











O seu armário está repleto de roupas e você cheia de boas intenções. Mas, quando chega a hora de combinar as peças para dar aquela voltinha, bate o desespero: **o que vestir?**

Parece que nada combina com nada. Você se sente a última das mortais e os seus olhos saem em busca desesperadamente daquele pretinho básico que sempre a salvou deste tipo de situação pra lá de constrangedora.

Agora, o que você não sabe é que nem tudo está perdido.

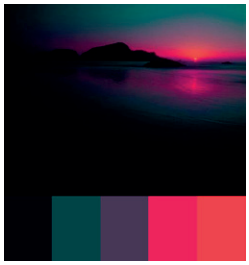
Muitas vezes, falta somente calibrar o seu senso estético e buscar ajuda naquilo que temos de mais precioso e que está bem ao alcance dos nossos olhos: a natureza.

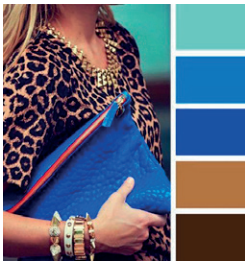
Sim, a natureza é mágica e sábia, e as cores, padrões e texturas não se combinam por um acaso. Parece que, de fato, o nosso Criador era um expert no pantone, um especialista em beleza, equilíbrio e harmonia das formas, e soube criar maravilhas que nos deixam de boca aberta. Basta ver a exuberância das flores, a beleza de um pôr do sol, a quintessência do mar e o colorido de nossa flora.

Mas, chega de papo e vamos ao que interessa: o que combina com o que? Veja como é fácil estabelecer padrões com o auxílio das nossas belezas naturais. Se inspire, copie, pire, crie e invente moda. Confie no seu feeling e comece a apurar o seu bom gosto com a ajuda de seu olhar.







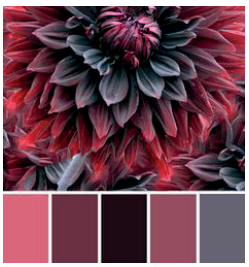




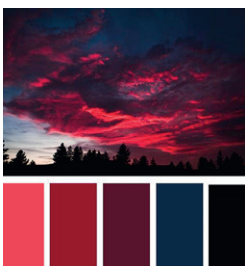












CURTINDO O CALOR EUROPEU




Veneza, Itália

Quando pensamos em **Europa**, muitas vezes vem à cabeça dias frios, casacos e bebidas quentes.

O verão na Europa, também com altas temperaturas, é simplesmente sensacional e iluminado.

Mesmo os países mais ao norte como os nórdicos e a **Grã Bretanha**, de junho a setembro, esbanjam dias calorosos e alto astral.

Imaginem nadar num lago transparente na gélida **Suíça**? E curtir praias no norte da **Inglaterra** ou passar o dia todo nos parques de **Londres**? Ou, talvez, caminhar de bermuda pela **Noruega, Portugal, Itália e França**? Todas as possibilidades são sensacionais e nos surpreendem com a alegria existente nos destinos nessa época do ano.

Eu amo praias de todos os cantos desse continente que arrasa com beleza, história e muito "*life style*".

Passar o verão na Sicília, **Itália**; ou em Zakinthos/Mikonos, **Grécia;** e claro, no Algarve, em **Portugal,** são escolhas absolutamente perfeitas. Ibiza tornou-se um dos destinos mais caros e luxuosos dessa estação com os hypes do mundo inteiro frequentando, assim como a Puglia e a Sardenha, na **Itália**; a Cote D'Azur, na **França;** Bodrum, na **Turquia** e Dubrovnik, na **Croácia**.

Os parques nas grandes capitais também são sensacionais e você pode fazer seu picnic com muito estilo em todos eles, desde que tenha consciência de que o espaço é coletivo e cuidar de cada cantinho com higiene e educação é fundamental. Amo os parques de Londres, Berlim e Amsterdam; são todos incríveis e muitíssimo bem cuidados.


Copenhagen, Dinamarca


Oslo, Noruega


Londres, Inglaterra


Lisboa, Portugal

Locomover-se de bicicleta também é uma das mais deliciosas opções, além de seguro e rápido, com as elétricas que não cansam sem deixar de ter um exercício junto cuidando de nossa saúde acima de tudo.
Amo TUDO isso e muito mais!
Fico encantado de rodar sem rumo por cidades diversas garimpando verdades e sabores, destinos e cores. Uma emoção atrás da outra.

O Verão chegou e a oportunidade é agora. **Esperando o que?**
Bora viver essa grande aventura!

MARCELO SAMPAIO
GARIMPANDO.LIFE®
55 11 4617.3434 ou 99979.1784

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

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

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

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

CLÍNICA 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

CLÍNICA LABATE
ODONTOLOGIA E SAÚDE



AGENDE SUA AVALIAÇÃO

RUA ADIB AUADA, 35 / CONJ 312 - BLOCO A2 (11) 4702-3562 - (11) 96246-7156



A equipe **Casa Noble** gera conexões, relacionamentos humanizados, realizações de sonhos, tudo com propriedade e com a leveza necessária para motivar bons negócios

As proprietárias: Camila Bezerra, Ana Lúcia Bezerra e Beatriz de Souza



CASA NOBLE

na Granja Viana

A IMOBILIÁRIA, DIRIGIDA POR **TRÊS MULHERES**, É A PRIMEIRA ESPECIALIZADA EM NEGOCIAR **CONDOMÍNIOS FECHADOS** E **IMÓVEIS INTERNACIONAIS** NA CIDADE

Com apenas 3 anos de história, a **Casa Noble** já tem grande destaque e reconhecimento na região em que atua, **Vargem Grande Paulista**. Agora, a empresa chega na **Granja Viana** para entregar experiências únicas com o que há de melhor em atendimento e serviços prestados ao cliente na compra, aluguel e administração de imóveis.

COMO?

Por meio de um time especializado em negociações imobiliárias que vão além das formas convencionais; a equipe Casa Noble gera conexões, relacionamentos humanizados, realizações de sonhos, tudo com propriedade e com a leveza necessária para motivar bons negócios.

Além disso, o foco da empresa está em condomínios fechados e, acreditem, esse tema requer muita atenção e conhecimento, fundamentais no entendimento e clareza para que o cliente se sinta seguro e satisfeito, da negociação aos trâmites jurídicos, ou seja, o objetivo é desburocratizar o mercado imobiliário.

Aliás, a Casa Noble é especialista nisso e conta com um escritório de advocacia especializado em direito imobiliário.

NASCE UM NOVO CONCEITO IMOBILIÁRIO NA GRANJA VIANA

Fundada e dirigida por três mulheres, Ana, Camila e Beatriz, a imobiliária é um grande símbolo da força feminina em um mercado predominantemente masculino. Com isso, levantam uma bandeira para que cada vez mais mulheres tenham representatividade no segmento.

A imobiliária surgiu de uma paixão por vendas com uma forte vontade de empreender e fazer a diferença. Ana Lúcia Bezerra, diretora de vendas, teve sua experiência como corretora de imóveis em algumas imobiliárias, trabalho que realizava em conjunto com Beatriz de Souza, hoje diretora de negócios na Casa Noble. Beatriz possui um grande conhecimento comercial e jurídico e, da mesma forma que Ana, não estava satisfeita com o modelo de negócio apresentado nas imobiliárias da região.

Essa inquietação apenas aumentou quando Camila Bezerra, diretora de marketing, juntou-se à dupla, trazendo toda sua experiência do mundo corporativo. Foi essa junção de talentos que deu vida à história de sucesso da Casa Noble. *"Somos boas juntas e sabíamos como fazer bons negócios. Fazia todo o sentido abrir uma imobiliária. Não acreditávamos no modelo tradicional, queríamos fazer diferente. Tinha tudo para dar certo"*, explica Camila.

UM TRABALHO DE EXCELÊNCIA REALIZADO COM PAIXÃO

A excelência no atendimento personalizado e diferenciado, junto da transparência e agilidade, deu à Casa Noble o título de melhor imobiliária de Vargem Grande Paulista em 2020. As sócias apresentaram para a região que o relacionamento é a chave do sucesso para qualquer negócio, e isso as colocou em evidência. Montaram uma equipe preparada que se dedica de maneira incansável para fechar os melhores negócios para seus clientes.

A paixão por imóveis e pelo mercado imobiliário é perceptível em cada etapa da empresa. *"A gente realmente ama o que faz, não é apenas um trabalho, é a realização de um grande sonho. E toda nossa equipe é assim, fazemos com amor, fazemos o que acreditamos. Estamos somando com pessoas que acreditam em nosso propósito, e sem elas não seríamos o que somos hoje"*, afirma Ana Lúcia.

A Rua José Félix de Oliveira é a principal via da Granja. É o pulsar da região. É onde estão os melhores restaurantes, os comércios mais antigos, é a rua que liga o encantador centrinho da Granja a todos os outros pontos do bairro.





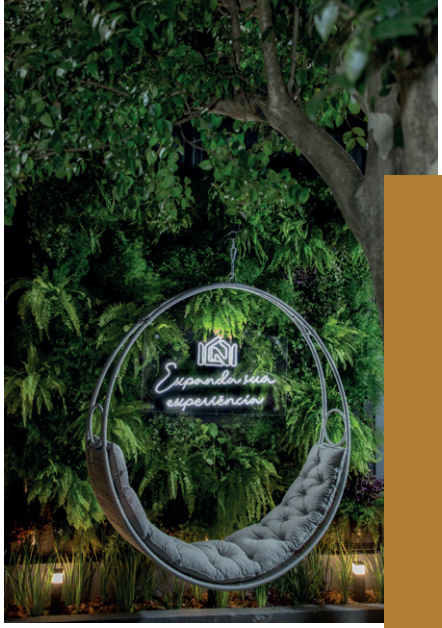
CASA NOBLE EM EXPANSÃO

Foi um ano e meio atuando apenas em Vargem Grande Paulista até que a necessidade de expandir bateu à porta. A ideia inicial era procurar um novo local na mesma cidade, mas que comportasse de maneira confortável a equipe. Após muita procura, Camila teve um estalo onde tudo mudou. *"Um dia, em uma reunião, eu pensei: se temos uma unidade aqui, por que não olhamos como está o mercado na Granja Viana? Assim levamos os nossos esforços para lá"* conta Camila.

Mas os planos evoluíram quando elas se apaixonaram à primeira vista pela ideia de oferecer experiências únicas também para os clientes da Granja Viana. *"Estávamos procurando uma sala até que um dia passamos pela José Felix, endereço da nova sede, e avistamos um prédio. Um espaço de 200 m². Ficamos deslumbradas com as possibilidades daquele espaço. Assumimos o risco para executar um projeto diferenciado e entregar toda a experiência da Casa Noble para Granja Viana"*, relembra Beatriz.

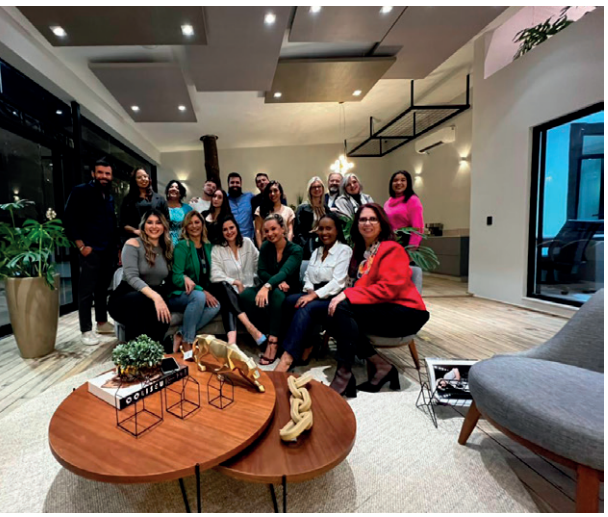
Assim, a Casa Noble expandiu de forma estratégica. A ideia principal da nova sede é que os clientes se sintam em casa e acolhidos, diferir de tudo o que eles já possam ter visto na região da Granja Viana. A imobiliária teve todo o seu planejamento executado com o intuito de promover mais do que uma experiência com imóveis, promete trazer em cada detalhe do projeto a constatação de um atendimento humanizado e personalizado.





Espaço Instagramável

A **Casa Noble** está em busca de corretores com uma carteira de imóveis que atenda o perfil de clientes da imobiliária. Tem interesse em fazer parte do time?
Entre em contato!



Equipe Casa Noble

UMA NOVA SEDE? MAIS DO QUE ISSO. UM VÍNCULO COM A REGIÃO.

Um espaço que se conecte com as pessoas e teça experiências marcantes.

O imóvel que estava abandonado passou por uma grande reforma e agora possui espaço para os pets, área para receber crianças, uma ilha gourmet para experiências gastronômicas e, principalmente, um local para gerar conexões e networking. E para além dos clientes, o espaço também é pensado para que todos os colaboradores da Casa Noble se sintam felizes e satisfeitos de estarem trabalhando.

A expectativa é a melhor possível e a equipe está preparada para o desafio de levar esse modelo de atendimento diferenciado cada vez mais longe, provocando o novo nicho de mercado de uma forma positiva, elevando a excelência e a exigência dos novos clientes. *"A nossa expectativa é que cada um que passe pela Casa Noble não esqueça jamais da experiência que teve na nossa empresa"*, vibra Ana Lúcia.

GRANJA VIANA: BAIRRO CHARMOSO, MERCADO CRESCENTE

A Granja Viana foi escolhida devido às suas oportunidades de crescimento, sua localização privilegiada e suas vastas opções de condomínios de médio e alto padrão, especialidade da Casa Noble, além do seu charme único que desperta cada vez mais a vontade das pessoas em morar e trabalhar no bairro. O espaço será um grande diferencial, e não apenas um estabelecimento, será uma ampliação da experiência de Vargem Grande Paulista, desde o primeiro atendimento até a negociação e a entrega das chaves. Quer fazer um bom negócio imobiliário e realizar o sonho da sua vida? Agora a gente tem o lugar ideal para isso!

A Casa Noble é nossa.

A nova sede da Casa Noble fica na Av. José Félix de Oliveira, 845, no Parque Frondoso. A equipe está ansiosa e em peso para receber com muito carinho os seus novos clientes.

CASA·NOBLE
Negócios imobiliários

(11) 99556-0949
@casanobleimoveis
www.casanoble.com.br

Acesse o site:

UNIDADE NA GRANJA VIANA
Av. José Félix de Oliveira, 845, no Parque Frondoso
UNIDADE EM VARGEM GRANDE PAULISTA:
Rua José Manuel de Almeida, 1209, Sala 2 - Jd. Europa
CRECI: 33748-J



Pet lovers

ENQUANTO SURGEM PAIS E MÃES DE PETS, O MERCADO CONTINUA EM FRANCO CRESCIMENTO



O mercado pet brasileiro é um dos mais vibrantes e resilientes do mundo. Além de ser o **sexto maior do planeta** em termos de faturamento, registrou uma impressionante **alta de 42,5% durante a pandemia**.

A quantidade de empresas do setor pet brasileiro **ultrapassou 285 mil estabelecimentos em 2021.** Seis em cada dez dessas empresas (178.669, ou 62,7%) são das cadeias de distribuição, ou seja, pontos de vendas como pet shops, consultórios e clínicas veterinárias, agrolojas e o varejo de alimentos. O restante dos estabelecimentos é composto por criadores (105.692 unidades, ou 37,8%) e indústrias (710 unidades, ou 0,2%).

O setor de produtos, serviços e comércio de animais de estimação deve ter um **crescimento de 14% em 2022**, com um **faturamento de R$58,9 bilhões**, segundo estimativas do Instituto Pet Brasil (IPB).

A projeção foi realizada de acordo com o desempenho do setor no primeiro trimestre deste ano. **O faturamento consolidado em 2021 foi de R$51,7 bilhões**.

Dentre os segmentos do setor, o de **Pet Food**, que engloba a venda de alimentos industrializados para animais de estimação, **manteve a liderança**, com faturamento de R$33,1 bilhões nos primeiros três meses de 2022.

Em **segundo lugar** está o segmento de **venda de animais** diretamente dos criadores, que movimentou R$6,1 bilhões, ou 10,5% do total do setor, com avanço de 9,5% ante 2021. Ele é seguido pelo segmento de **Pet Vet**, de venda de **medicamentos veterinários**, que gerou R$5,8 bilhões.

Já sobre os meios usados pelos consumidores para comprar produtos e serviços, os pet shops pequenos e médios mantiveram a liderança nas vendas do setor, responsáveis por 48,8% do total.

Apesar do cenário econômico adverso, os brasileiros não deixaram de cuidar dos pets.

Por isso, o consumidor deve continuar a comprar produtos para animais de estimação em 2022, **cuja maior parte é produzida no Brasil**.



Dog's Day: a loja do seu animal

A Dog's Day tem a maior variedade e a melhor qualidade de produtos para o seu pet. Sempre com o compromisso de promover a satisfação de seus clientes, apresenta opções de marcas renomadas no mercado como: Guabi Natural, Premier, Proplan, N&D, Royal, Biofresh e muito outras a um preço justo e ideal para seus animais de estimação. Em nossa rede varejista de segmentação pet você também encontrará uma linha completa de medicamentos, rações, petiscos, artigos de higiene e beleza animal, melhorando a saúde e bem estar de seu companheiro.





Encontre produtos de alta qualidade em:
Rua Estrada Velha de Cotia, 740 | Cotia/SP

Tel.: 2690-3531 | site: dogsday.com.br

As veterinárias **Betania Kössling Mazzini** e **Bruna Maturo** retomam a parceria antiga e estão atendendo na clinica veterinária **Love4pets**, dentro da **Cobasi Granja Viana**. Oferecem serviços de clínica e cirurgia de cães e gatos, além de limpeza de tártaro, vacinação, microchipagem e exames laboratoriais. A Dra. Betania também tem uma especialização em felinos. O atendimento é por ordem de chegada ou horário agendado, pelo telefone **4612-4676** ou **app da Cobasi** (em Serviços Pet).
Horário de funcionamento: seg a sábado, das 9 às 18hs e domingos e feriados, das 9 às 14hs.

love4pets
CLÍNICA VETERINÁRIA

@clinicalove4pets love4pets

Consultas com veterinários especialistas em diversas áreas, com horário agendado



Tel 4612-4676
Av. Marginal, 1287
(Rod. Raposo Tavares KM 24,5) - Granja Viana
(junto da Cobasi)



Localizado no Jardim da Glória desde 2004, o **Spécialité Diagnóstico Veterinário** é um centro de excelência em diagnóstico por imagem e laboratorial que conta radiologia 100% digital, ultrassonografia e ecodopplercardiografia em cores, eletrocardiografia computadorizada e análises clínicas.
Tudo isso com '*know how*' de 17 anos, realizado por médicos veterinários especializados e pertinho de você!

Desde 2004
Spécialité
Diagnóstico Veterinário

Av. João Paulo Ablas, 465, Jardim da Glória - Cotia - 4702.3854 / 4702.4526 / 98311.6075

GRANVET
Clínica Veterinária

A **Granvet Clínica Veterinária,** administrada pelo Dr. Nelson Palla, que nela atua como clínico e cirurgião geral, está na Granja Viana há 18 anos e é muito bem estruturada para acolher os animais que ali são cuidados.
A **Granvet** conta com medicina diagnóstica de ponta, oferecendo:
- **Exames laboratoriais**
- **Exames de imagem** Ultrassom e RX Digital.
- **Endoscopia,** técnica moderna que além de ser utilizada para diagnóstico, também é muito usada para a remoção de corpos estranhos gástricos e esofágicos e para a realização de algumas cirurgias minimamente invasivas.

A Endoscopia tem diversos segmentos, sendo estes: Endoscopia digestiva alta; Endoscopia digestiva baixa; Rinoscopia; Broncoscopia, entre outras. Todos os exames são realizados com anestesia visando conforto e precisão no diagnóstico.
Todos esses exames são realizados nas dependências da Granvet para conforto, tranquilidade e praticidade do proprietário e seu animal.

A Equipe Multiprofissional da Granvet conta com: ortopedista, oftalmologista, dermatologista, endocrinologista, oncologista, nutricionista, fisioterapeuta e especialista em animais silvestre.
Atuamos também com reabilitação e fisioterapia com o uso de esteira aquática.
Dr. Nelson Palla tem vasta experiência em cirurgias de diversas complexidades, somando junto a sua equipe muitos prestígios nos procedimentos realizados em todos esses anos .
A cada ano, a Granvet investe em inovação e aprimoramento em tudo o que há de mais moderno e seguro na medicina de pequenos animais.
Para quem não nos conhece a Granvet deixa aqui o seu convite para uma visita, para que você possa conhecer um pouco mais de nossa estrutura e equipe.









4612-0366 e 4702-9492
95596-6258
Av. das Acácias, 58, Jardim Passargada
(km 25 da Raposo Tavares sentido SP)
granvet_clinicavet
granvet clínica veterinária
www.granvet.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



#partiu friozinho

SEPARAMOS OS ROTEIROS MAIS TRADICIONAIS PARA VOCÊ CURTIR O INVERNO

Campos do Jordão

Se o frio dos últimos dias despertou seu desejo de relaxar num ambiente devidamente estruturado para curtir o inverno, essa matéria é para você. Afinal, apesar de ser um país tropical, o Brasil é enorme e conta com as mais variadas paisagens e destinos para todos os gostos. E, assim como as praias paradisíacas, dispõe também de incríveis opções para curtir as baixas temperaturas, cada vez mais preparadas para receber e encantar os turistas. A **Revista Tudo** separou algumas dicas bem legais pra dar aquela movimentada gostosa no seu inverno. **#partiu**

MONTE VERDE: DESTINO ACOLHEDOR

Conhecido pelo clima ameno e romântico, pela tranquilidade, natureza exuberante e culinária requintada dos seus restaurantes, Monte Verde está com a agenda definida para esta temporada de inverno e diversos atrativos para recepcionar os turistas de forma acolhedora. A programação confirmada para esta época no tradicional local turístico do Sul de Minas Gerais contará com opções gastronômicas e artísticas especiais.

O clima serrano, propicia um bom chocolate quente. Prepare-se porque o que não falta são chocolaterias por tudo que é lado, em especial na avenida principal.

E prepare o estômago pois tem gastronomia variada: fondue, trutas retiradas na hora, comidinha mineira são algumas das opções encontradas em Monte Verde.

Com a belíssima paisagem natural, Monte Verde agrada a todos estilos de turistas, desde os mais românticos aos aventureiros. A avenida Monte Verde é o destino central da cidade, onde se concentra a maior parte do comércio e pra quem gosta de trilhas, este é o destino perfeito. São várias, porém a do Chapéu do Bispo é uma das trilhas mais procuradas e conhecidas.

Aos aventureiros e aos que não dispensam uma dose de adrenalina , a visita à Fazenda Radical é indispensável. O local reúne as duas maiores tirolesas da cidade, uma com 475 metros e a outra de 450 metros, que garantem a diversão dos mais corajosos.

É possível alugar quadriciclo e desfrutar da natureza exuberante que





Monte Verde oferece, e aproveite para visitar o aeroporto de Monte Verde, que não é nada convencional, a pista é simples e de terra, porém o grande diferencial é que é a pista mais alta do país, a 1.560 metros acima do nível do mar.

Monte Verde espera receber 600 mil pessoas e movimentar R $ 200 milhões na economia local.

Eleito o destino mais acolhedor do Brasil pelos usuários da plataforma Booking.com é famoso também pela sua história cultural, Monte Verde promoverá três eventos até 14 de agosto: *Amor nas Montanhas, Inverno nas Montanhas e Cozinha Mineira nas Montanhas.*

Preparem os casacos: a expectativa é por grandes ondas de frio: uma em julho e outra em agosto.

- Monte Verde
- Campos do Jordão
- Serra Negra



Acomodações

No www.airbnb.com.br você encontra opções a partir de R$350 a diária para casal.

Outra opção é o **Villa Amarela**, que está em funcionamento desde 2010 e tem uma decoração rústica, com ambientes em madeira e clima de fazenda.

O cardápio conta com diversos pratos da cozinha mineira, incluindo porções e sobremesas típicas. Para quem gosta de vinhos, a carta do restaurante é bem extensa e com boas opções entre os mais de 100 rótulos nacionais e importados.

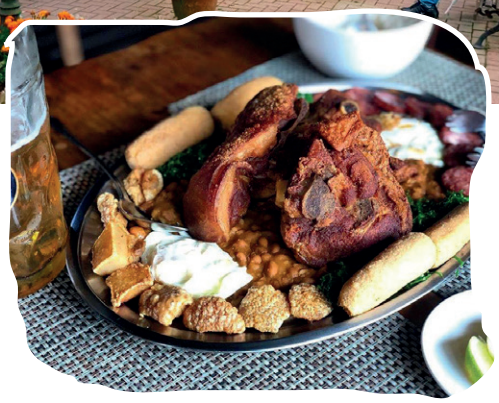
Endereço: Avenida da Fazenda, 10.

Restaurante Manduca Artesanal

R. do Selado, 600 - Monte Verde, Camanducaia - MG

@manduca_artesanal





Com ingredientes como joelho de porco defumado, bacon, tender e linguiça calabresa, a paella mineira do **Restaurante Manduca Artesanal** é a grande pedida para este inverno



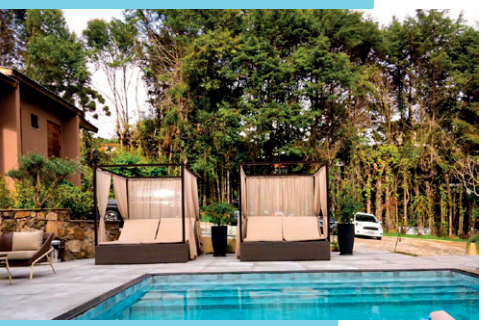
CAMPOS DO JORDÃO

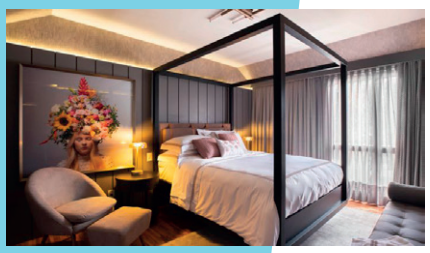
A cidade de Campos do Jordão, no interior do estado de São Paulo, é uma ótima opção de viagem no inverno. Se você gosta de um lugar badalado, repleto de pessoas bonitas e bem vestidas, esse é o destino certo!

Afinal, o lugar é famoso por conta das baixas temperaturas que podemos observar na estação mais fria do ano.

Campos do Jordão é a cidade mais alta do Brasil (localizada a 1629 metros acima do nível do mar) e fica em meio à Serra da Mantiqueira.

No inverno, alcança facilmente temperaturas próximas a 0 graus. A Vila de Capivari é o centro turístico da cidade, onde se concentram os melhores restaurantes, cafeterias, lojas e centros comerciais, além do Boulevard Geneve, uma viela com edifícios de estilo enxaimel, uma técnica de construção europeia, bastante utilizada na Alemanha.





Acomodação Pousada Figueira da Serra em Campos do Jordão



O melhor "Joelho de Porco" - o famoso Eisbien - de Campos do Jordão é no Harry Pisek

Ou seja, para quem curte um friozinho e badalação, é o destino ideal!
Localizado na entrada da cidade, o Portal de Campos do Jordão marca a chegada dos visitantes e é um lugar onde muita gente gosta de tirar fotos. É um cartão-postal, já que foi construído em estilo enxaimel, e também onde fica o centro de atendimento ao turistas.

Relaxar no Parque Estadual de Campos do Jordão
Criado em 1941 e também conhecido como Horto Florestal, o parque de Campos do Jordão engloba uma área de 8,341 mil hectares, tem fauna e flora preservadas e é um passeio indicado para quem quer contato com a natureza. O local tem tirolesas, trilhas que levam a cachoeiras, aluguel de pedalinhos e bicicleta. Há ainda museu, restaurante e um tradicional passeio de trem.

A **Ducha de Prata** é um parque muito tradicional de Campos do Jordão. Cercado por árvores, e conta com várias duchas artificiais. O lugar costumava ser usado para o banho de antigos visitantes da cidade e hoje é um espaço com várias plataformas de madeira para andar por entre duchas, em que você pode tirar fotos ou fazer trilhas. Próximo das duchas também ficam algumas barracas que vendem presentes.

O **Morro do Elefante** está localizado na região central de Campos do Jordão e tem um ponto panorâmico de observação da cidade. O local pode ser acessado através de um passeio de carro ou também com o teleférico que parte do Parque Capivari. Vale muito a pena visitar o morro e tirar fotos lá de cima!

Primeira parada
O **Mirante Vista Chinesa** em Campos do Jordão ou **Mirante Belvedere**, como também é conhecido, é o primeiro ponto turístico de Campos do Jordão/SP a entrar em contato direto com o visitante. Isso se dá pelo fato de que o mirante está localizado pouco antes dos visitantes realmente adentrarem a região de Campos.



O passeio de bondinho urbano é uma ótima opção para se ter uma visão geral da cidade e agrada, principalmente, as crianças.

Não pode faltar no roteiro
É impossível fazer uma viagem a Campos do Jordão e não se deparar com alguma referência da Baden Baden. Por isso, o tour pela Cervejaria Baden Baden tem que acontecer. É necessário confirmar sua presença; o *tour* custa R$30 por pessoa e inclui três degustações de cervejas diferentes e um copo "*de brinde*".
Quando: Diariamente das 10h às 17h, em intervalos de uma hora.
Onde: Av. Matheus Costa Pinto, 1653 – Vila Santa Cruz
Telefone para agendamento: 0800 888 1010, disponível de segunda a sexta-feira, das 08h às 16h
Preço: R$ 30,00 por pessoa (inclui as três degustações e um copo "de brinde")

Dica de hospedagem
Pousada Figueira da Serra
Localizada em Campos do Jordão, a menos de 1 km do Belvedere, a Pousada Figueira da Serra oferece acomodações com restaurante, estacionamento privativo gratuito, piscina ao ar livre, academia e quadras de beach tennis. A propriedade conta com bar, lounge compartilhado e jardim. A pousada dispõe de sauna, recepção 24 horas e Wi-Fi gratuito em todas as áreas.
Opções de café da manhã continental e a la carte estão disponíveis diariamente na Pousada Figueira da Serra.
Os pontos de interesse famosos próximos à pousada incluem Capivari, o Morro do Elefante e a Cachoeira Véu da Noiva. O aeroporto mais próximo é o Aeroporto de São José dos Campos, a 66 km da Pousada Figueira da Serra.
WhatsApp: (12) 3663-8010

Férias com a CVC

Viva sua viagem com quem viaja a vida toda.



Voo DIRETO e exclusivo CVC;
Bagagem incluída de 23 kg mais mala de mão de 10 kg;
Pacotes completos com assistência;
Transporte de ida e volta com segurança do aeroporto para o hotel e na volta do aeroporto para o hotel;
Equipe especializada no destino para atendimento e suporte.

Porto Seguro



Pacote de 7 dias incluindo:
Aéreo saindo de SP + Transfer + hospedagem café da manhã no Hotel Casablanca.

A partir de R$ **1.567,00** ou
8x R$ **195,85** iguais
À vista R$ **1.520,00**.
Preço para saída: 27/08/22.

Bariloche



Pacote de 8 dias incluindo:
Aéreo saindo de SP + Transfer + hospedagem com café da manha no Hotel Soft Bariloche.

A partir de:
8x R$ **749,00** iguais
À vista R$ **$ 5.687,00**.
Preço para saída: 30/08/22.
Cotação do dólar câmbio: 01/07/22 // 5,33

Olímpia



Pacote de 3 diárias incluindo:
Hospedagem com café da manhã no Enjoy Solar Das Águas Park Resort.

A partir 8x R$ **151,31** iguais
À vista R$ **1.175,00**.
Preço para saída: 16/09/22.

Brasileiros na Itália



Pacote de 7 dias incluindo:
Traslados + 6 diárias de hospedagem Café da manhã + Circuito em ônibus com guia Roma e Milão + Passeios.

A partir de: 8x R$ **594,55** iguais
À vista R$ **4.614,00**.
Preço para saída: 30/10/22.
Cotação do câmbio: 01/07 – 5.76 euros.

MSC Fantasia



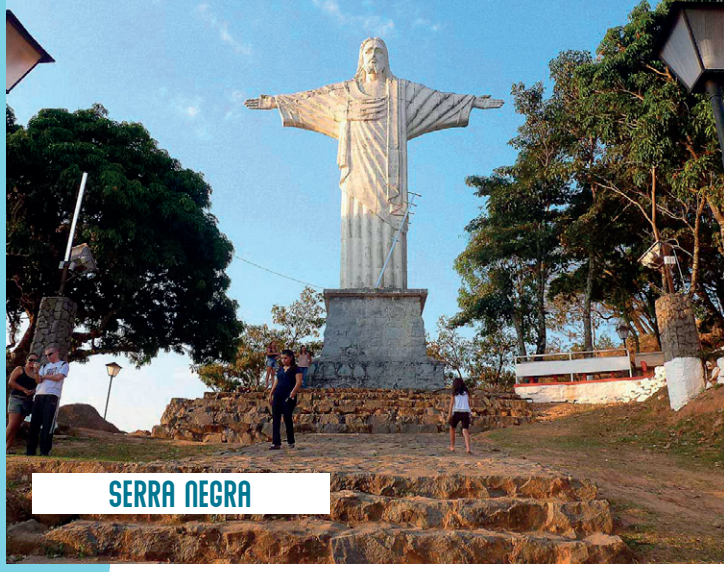
Cruzeiro de 4 dias Incluindo:
Roteiro: Santos / Búzios / Ilha Grande / Santos (verificar se o navio vai voltar para o destino de origem)

A partir de 12x R$ **148,25** iguais
À vista R$ **1.779,00**.
Preço por pessoa em cabine Externa, categoria Bingo, Todas Refeições , para saída 30/11.
Cotação do dólar e euro câmbio: 01/07 – 5,33 dólar / 5.76 euros.

Prezado cliente: preços por pessoa, em apartamento duplo, com saída de São Paulo. Taxas de embarque cobradas pelos aeroportos não estão incluídas nos preços e deverão ser pagas por todos os passageiros. Consulte condição de pagamento. Sujeito à aprovação de crédito. Produtos internacionais com câmbio 01/07/2022 US$ 1,00 = R$ 5,33 e euro 5,76. Produtos devem ser calculados com câmbio do dia, que poderá sofrer alterações. A oferta de lugares é limitada conforme disponibilidade. Preços, datas de saída e condições de pagamento sujeitos a reajuste e alteração sem prévio aviso, devido ao fechamento publicitário em 04/07/2022. Fotos ilustrativas.

CVC Shopping Granja Vianna

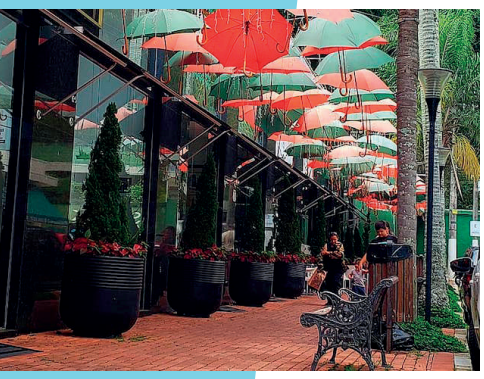
Tel: 11 4777.1788 **11 94006-9868**



SERRA NEGRA

A zona rural de Serra Negra também vai te proporcionar ótimos passeios. A Rota de Vinhos e Queijos passa por diversas fazendas e vinícolas. Durante seu passeio rural, você também pode adquirir cachaças, café, iogurtes e doces artesanais que saem direto dos campos. Fresquinhos! **A Família Silotto** possui um sítio aberto para visitação, em que é possível ver toda a produção de vinhos, cachaças, licores e suco de uva artesanais – e você pode degustar todos eles. Para quem curte estar ainda mais próximo da natureza, é possível conhecer a zona rural da cidade se divertindo nos passeios a cavalo.





SERRA NEGRA

Com cerca de 30 mil habitantes, Serra Negra é um dos municípios mais visitados da Serra da Mantiqueira.

A cidade está localizada em uma região de aproximadamente 927 metros de altitude, com picos que vão até os 1.300 metros. E por ter um clima tropical de altitude, você vai encontrar um turismo rural fortíssimo. E além de suas altitudes, picos e paisagens naturais espetaculares, Serra Negra é repleta de parques e fontes naturais, e por isso carrega o título de Estância Turística Hidromineral, fazendo parte do Circuito das Águas de São Paulo. Outro atrativo é o comércio variado de de malhas, artigos em couro, acessórios, doces, queijos e salames entre outros produtos. Possui uma boa rede hoteleira e vários bares, cafés e restaurantes, que atraem turistas e compradores de outras regiões.

Dica de Hospedagem

Situado no centro de Serra Negra, o **Radio Hotel Resort & Convention** está localizado na rua principal do comércio local e a poucos passos de diversos restaurantes, bares e lojas que vendem especialidades locais, tais como "Doce de Leite" e queijos. O **Teleférico de Serra Negra** está a 400 m da propriedade. O hotel fica a 157 km da cidade de São Paulo.

Diárias a partir de R$1.200 o casal

Gastronomia

Serra Negra é o local perfeito para passear e saborear um bom café nas várias e acolhedoras cafeterias que a cidade oferece.

A praça principal reúne vários restaurantes e lanchonetes badalados:

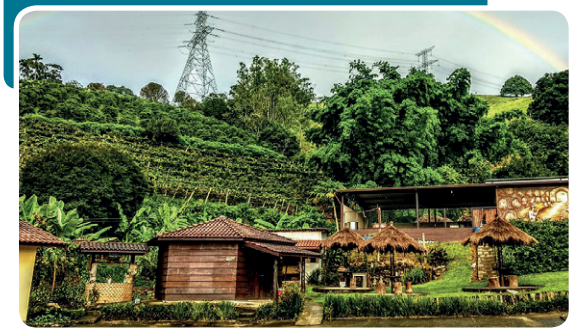
O **Café Boteco** é conhecido por sua famosa costela no bafo e pelo seu chopp gelado! O local além de muito agradável, tem um espaço aberto perfeito para curtir aquele fim de tarde ensolarado.

O **D'Jones Pub Food** atrae seus clientes pelos pratos flambados e as atrações pirotécnicas e outra opção é a **Lanchonete Americana** para os amantes de lanches e hambúrguer artesanal.

O **La Terrazza** é um restaurante italiano com um menu poderoso.

Indicamos **FAGOTTINI DI CORDEIRO** (Massa fresca recheada com cordeiro, manteiga de sálvia e geleia de tomate).

O local fica na Rua Nelson Bruschini, 60
Tel.: (19) 98896-0866



Para conhecer

O Teleférico deve estar na sua lista com o que fazer em Serra Negra. Com suas cadeiras coloridas inconfundíveis, o teleférico chega a aproximadamente mil metros de altitude em um percurso de 10 minutos, passando por cima de um cemitério – o que torna o passeio bastante inusitado - e garantindo uma vista panorâmica incrível da região.

Já o ponto final do teleférico fica no Pico do Fonseca, onde há uma réplica – bem menor – do Cristo Redentor, com 18 metros de altura, uma parada obrigatória para tirar fotos.

Outras rotas deliciosas para curtir o inverno

- Diamantina, ***Minas Gerais***
- Domingos Martins, ***Espírito Santo***
- Visconde de Mauá, ***Rio de Janeiro***
- Bento Gonçalves e a região do Vale dos Vinhedos, ***Rio Grande do Sul***
- Guaramiranga, ***Ceará***
- São Bento de Sapucaí, ***São Paulo.***

O IMPACTO DO USO DAS TELAS SOBRE OS OLHOS DE SEUS FILHOS

A Revista Tudo convidou a **Dra. Andréa Santucci**, médica oftalmologista da Granja Viana, para nos orientar sobre esse assunto.

Acredita-se que a incidência de pessoas míopes chegue a 50% da população mundial em 2050, algo em torno de 5 bilhões de pessoas.

Essa rápida evolução se apoia em fatores ambientais de forma determinante, em especial ao uso excessivo das telas (celulares, tablets, etc) e a diminuição de tempo exposto ao ar livre.

Atualmente, a miopia é considerada um problema de saúde pública. Ela ocorre quando a imagem de um objeto distante é formada anteriormente a retina, o que em regra deveria ocorrer na própria retina. Como resultado desta alteração, a imagem a longa distancia torna-se embaçada, o que exige tratamento, em todas as idades e em todos os graus.

A doença pode desencadear o descolamento da retina, doenças na mácula e até cegueira nos casos mais graves.

Prevenção e tratamento:

Recomenda-se que as crianças em risco de desenvolver miopia (com histórico familiar e/ou com exposição excessiva as telas) permaneçam ao ar livre (iluminação natural) ao menos 2 horas por dia. Estudos indicam um mecanismo com efeito protetor de ativação de dopamina retiniana em ambientes mais iluminados, o qual impede o crescimento anômalo dos olhos e, consequentemente, o desenvolvimento da miopia.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (www.spsp.org.br) orienta limitar o tempo de telas para as crianças, respeitando o seguinte período:

- **1 hora por dia para crianças entre 2 a 5 anos;**
- **de 1 a 2 horas por dia para crianças entre 06 a 10 anos;**
- **de 2 a 3 horas por dia para adolescentes entre 11 e 18 anos.**

Estão em desenvolvimento óculos especiais e lentes de contato que podem alterar o crescimento do olho, concentrando-se a luz de imagens distantes em todo o campo visual ao invés de imagens no centro de visão (como são feitas hoje).

Outra novidade tem sido o uso do colírio a base de atropina; estudos sinalizam que este medicamento pode ajudar a estabilizar as evoluções dos quadros mais severos de miopia.

Consulte regularmente um oftalmologista de sua confiança.





Por Dra. Andrea Santucci
Doutores da Granja
Tel.: 4702-0626
@oftalmologiagranjaviana
Fotografia: @lu_andrade_fotos

No Mundo dos Insetos

O **Shopping Granja Vianna** traz, pela primeira vez à região, **o Mundo dos Insetos Gigantes**. A atração desperta a curiosidade das crianças com um cenário repleto de aranhas, formigas, gafanhotos, joaninhas e abelhas em tamanho gigante e garante a diversão de todos com diferentes atividades, como piscina de bolinhas, escorregadores, quebra-cabeça e tobogã.

A entrada custa R$30 para 20 minutos, R$45 para 40 minutos e R$60 para 1 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 brinquedo chega no shopping center no dia 30 de junho, no Piso L1, e segue até o dia 31 de agosto. O empreendimento abre as portas de segunda-feira a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 14h às 20h.



Informações: @granjavianna

Vai rolar

O seu inverno não será o mesmo depois de assistir este espetáculo incrível na lona do **Circo Zanni.**

Dia **30/07**, para fechar o mês das férias, **Piccolo Circo-Teatro de Variedades** faz uma única apresentação no picadeiro granjeiro.

Uma bailarina, uma trapezista, um homem forte, um apresentador, acrobatas, uma dupla de palhaços e músicos integram o elenco deste pequeno circo.

Neste espetáculo, a rima e a poesia fazem parte do universo dos palhaços com um humor bem ingênuo agradando tanto adultos quanto crianças.

Ingressos à venda no Sympla!

Informações: @circozanni

Circo Zanni - Rua Vaticano, 02 - Jd Fontana - km 26 da Raposo Tavares - Cotia / SP



No cinema, lançamento de milhões

Confira os filmes que chegam às telonas em julho!



"Minions 2: A Origem de Gru" é a continuação das aventuras dos Minions, sempre em busca de um líder tirânico. Desta vez, eles ajudam um Gru ainda criança, descobrindo como ser vilão.



O filme "Elvis" acompanhará décadas da vida de Elvis Presley (Austin Butler) e sua ascensão à fama, a partir do relacionamento do cantor com seu controlador empresário "Colonel" Tom Parker (Tom Hanks).

Top 10 Melhores

Séries Infantis no Netflix em 2022

Para essas férias, a Tudo elaborou uma super seleção das 1**0 melhores séries infantis no Netflix**. Escolha as suas favoritas e chame a criançada para assistir. Ah, e não se esqueça de preparar aquela pipoca e preparar o pijama, pois aqui a diversão não tem hora para acabar.

1. Avatar: A lenda de Aang
Classificação: 10 anos

2. Os Jovens Titãs em ação
Classificação: 10 anos

3. Patrulha Canina
Classificação: livre

4. O Chefinho: de volta aos negócios
Classificação: livre

5. Dragões: corrida até o limite
Classificação: livre

6. Kid Cosmic
Classificação: livre

7. Hilda
Classificação: livre

8. Bob Esponja: calça quadrada
Classificação: livre

9. Peppa Pig
Classificação: livre

10. Masha e o Urso
Classificação: livre



Dragões: corrida até o limite é uma série de animação baseada no clássico da Dreamworks: "Como Treinar o Seu Dragão". De um modo cronológico, a série se passa em um momento entre o primeiro e o segundo filme dessa saga e mostra os personagens Soluço e Banguela indo até os limites da aventura.

Paranapiacaba ganha roteiro turístico rodoviário



Crédito: Almir Bonfim Jr/Divulgação
Torre do Relógio, na vila histórica de Paranapiacaba, em Santo André, na Grande SP

Turistas ganharam mais uma opção de passeio para conhecer Paranapiacaba, em Santo André, na Grande SP. A CVC lançou um roteiro rodoviário a partir da capital paulista com destino a histórica vila inglesa construída no final do século 19.

O novo roteiro turístico terá saídas aos sábados e domingos da Estação da Luz (na saída para a Pinacoteca) – também com parada no hotel Go Inn, em Santo André. O passeio está sendo comercializado em todas as lojas da CVC do Brasil.

O passeio dura o dia todo (das 8h às 17h) e inclui acompanhamento de guia de turismo em todo o trajeto e apoio de guias locais da vila histórica para tour cultural pelos principais pontos de Paranapiacaba. O tour guiado custa a partir de R$145 por pessoa, com o transporte incluso (ida e volta).

O percurso de 48 km leva 1h30 entre a Estação da Luz e a vila histórica de Paranapiacaba.

A viagem é feita a bordo de uma composição, formadas por dois carros de aço inoxidável fabricados no Brasil na década de 50 e tracionados por uma locomotiva da década de 1950, totalmente reformada.

Exposição propõe mergulho no universo de Alice no País das Maravilhas



Um coelho que está sempre atrasado, um gato mágico e bonachão que indica o caminho, um chapeleiro pirado que comemora seu desaniversário e uma menina cheia de imaginação que vive aventuras fantásticas em um reino nonsense. Os personagens de Alice no País das Maravilhas marcaram a vida de muita gente!

E agora esse universo incrível criado pelo escritor inglês Lewis Carroll, pseudônimo de Charles Lutwidge Dodgson (1832-1898), é tema da exposição **"As Aventuras de Alice",** que pode ser conferida no Farol Santander até o dia 25 de setembro.

A mostra pode ser visitada no **24º e 23º andares desse prédio, de terça-feira a domingo, das 9h às 20h.** Os ingressos custam até R$30 (com acesso a todo o centro cultural) e estão à venda no site https://bileto.sympla.com.br/event/70862

Mais infos: @farolsantander

Uma fantástica fábrica de chocolate

A **Fábrica de Chocolate da Dengo**, em São Paulo, oferece um passeio imperdível entre o processo de fabricação do doce, passando por cafeteria, restaurante, loja e confecção da própria barrinha assinada pelo cliente.

A loja conceito da marca, erguida em madeira sustentável e piso caquinho, fica no bairro de Pinheiros, bem próxima ao eixo cultural da região. Os chocolates finos da Dengo já são reconhecidos entre os melhores do país, seguindo um procedimento sustentável e artesanal chamado bean to bar, ou do grão à barra, no bom português.

Possui opções zero lactose e vegana. Conta também com um bar e restaurante, inspirados no litoral Sul da Bahia, com mesas ao ar livre em uma convidativa varanda.



Vai lá!
A Fábrica de Dengo fica na Avenida Brig. Faria Lima, 196 – Pinheiros – São Paulo/SP.
Funcionamento: terça a sábado, das 10h às 20h.
Domingos e feriados das 10h às 18h.
Não é necessário fazer reserva.

Cultura gastronômica



Junto com o friozinho de SP, o tradicional **Festival de Sopas Ceagesp** vem para esquentar os estômagos e corações paulistanos! Com valor fixo de **R$64,90** por pessoa (bebidas, antepastos e sobremesas são cobrados à parte), é possível experimentar diferentes tipos de cremes e caldos.

Sete sabores diferentes ficam no cardápio toda a semana, incluindo as clássicas sopas de cebola e cebola gratinada, que permanecem fixas até o final do evento.

É a chance de provar sabores únicos e diferentes, como creme de pinhão com cream cheese, sopa de pedra e caldo de kenga. E todos os pratos podem ser acompanhados por queijo ralado, ricota, calabresa assada, croutons, pães e outras delícias.

A entrada para o Espaço Gastronômico Ceagesp deve ser feita pelo portão 4, altura do nº 1.946. O festival rola até o fim de agosto, de quarta-feira a domingo, das 18h à 0h.



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

NA REGIÃO

Sobe para 24 o número de casos de varíola dos macacos em São Paulo



Na Grande SP, Itapevi registra o primeiro caso.

Subiu para 24 o número de casos da varíola dos macacos confirmados no estado de São Paulo, segundo a secretaria estadual de Saúde.

Do total, 19 deles foram registrados na capital paulista, dois em Indaiatuba, um em Vinhedo, um em Itapevi e outro em Santo André.

O paciente que reside em Itapevi contaminado pelo vírus *monkeypox*, tem seu quadro de saúde considerado estável e sem gravidade.

Até o fechamento desta edição, o paciente encontrava-se em isolamento domiciliar e estava sendo monitorado pela Vigilância Epidemiológica do município.



Obras na Raposo vão iniciar



Governador de SP, Rodrigo Garcia e o prefeito de Cotia Rogério Franco. As obras serão realizadas pela Secretaria de Logística e Transportes, por meio do Departamento de Estradas de Rodagem (DER), com duração prevista de 24 meses.

O Governador de SP, Rodrigo Garcia, anunciou (finalmente) as obras de combate ao trânsito da Raposo.

Além dos retornos do km 22,8 e do km 26, a Rodovia ganhará um viaduto que ligará a Rua Mazel, no Parque São George, à Rua dos Manacás.

O anúncio foi feito ao lado do Prefeito de Cotia, Rogério Franco, durante a inauguração do Bom Prato.

Segundo ele, dentro de três meses deve ser licitada a empresa responsável pela obra, que vai melhorar a mobilidade no entorno da rodovia e beneficiar também as cidades de Carapicuíba, Vargem Grande Paulista, Itapevi, Osasco e Embu

Organizando o trânsito

Novos semáforos foram implantados pelo centro da cidade de Cotia. Os acessórios foram fixados no cruzamento da rua Israel, para motoristas que seguem sentido centro, e na Avenida Nossa Senhora de Fátima, para quem segue sentido Hospital de Cotia.

Semáforos para pedestres também foram implantados em frente à escola Batista Cepelos.

NO BRASIL

Preços da gasolina e do diesel recuaram na última semana de julho

Os preços da gasolina e do diesel recuaram na última semana de julho, de acordo com dados da Agência Nacional do Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP). Os dados refletem o corte do ICMS sobre os combustíveis, adotado em pelo menos 11 estados, e vem depois de uma semana com valores recordes no levantamento. De acordo com o levantamento da ANP, o valor médio do litro do diesel passou de R$ 7,568 para R$ 7,554, queda de 0,18%. O valor mais alto encontrado pela agência foi R$ 8,990.



O Governo de SP tem realizado fiscalização de preços de combustíveis em todas as regiões do estado. Profissionais do Procon.SP vão atuar para acompanhar os preços nas bombas de mais de mil estabelecimentos nas regiões metropolitanas, interior e litoral para checar se os valores ao consumidor vão acompanhar a redução do ICMS.

NO MUNDO

Google anuncia bolsas de estudo

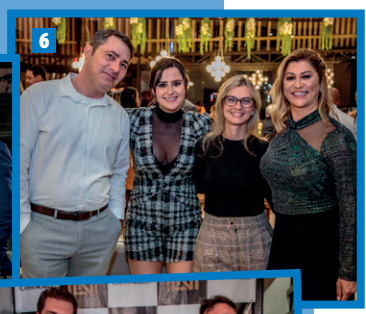


O Google anunciou em junho que distribuirá 500 mil bolsas de estudo de cursos com o objetivo de formar profissionais em áreas com alta demanda no mercado de trabalho. Na primeira etapa, a empresa oferecerá 30 mil bolsas e as inscrições devem ser feitas até 13 de julho. Desse montante, 2 mil serão destinadas para pessoas transexuais. Segundo o Google, o objetivo é incentivar a inclusão social e no mercado de trabalho.

Os interessados podem se candidatar às bolsas no site do Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE), parceiro do Google na iniciativa.



















Casa Noble na Granja Viana

1. Mariana Meneguisso, Roberta Smilari e Alexandre Pasquotto.
2. Tamires, Beatriz e Cristiane da Casa Noble.
3. Luciano e Sara da LS Engenharia, Luiz Henrique, Ana Lúcia e Edilson da Casa Noble.
4. Ana, Fabricio Quadrata Seguros, Beatriz e Camila.
5. Martinho e Fabiana da Construmart, Dalton parceiro de regularização de imóveis, Alexandro e Beatriz da Casa Noble.
6. Eduardo, Camila, Eliana e Ana da Casa Noble.
7. Renan Casa Noble, Marcelo HRD5 automações, Luciano LS Engenharia e Luiz Henrique Casa Noble

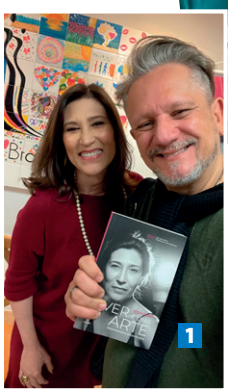
A Casa Noble Negócios Imobiliários abre sua segunda unidade na rua principal da Granja Viana. E para comemorar esta conquista, um evento super badalado reuniu amigos e clientes numa festa linda e cheia de brilho!

8. Rafaela, Rafael e Celso Cardamone & Ribeiro Advogados e Beatriz Casa Noble.

Marcelo Sampaio eventos sociais e culturais













O apresentador Marcelo Sampaio teve um mês muito agitado em vários eventos sociais e culturais

1. Marcelo no lançamento do livro do escritor Walcyr Carrasco e da atriz Beth Goulart.

2. Com o filho Manoel, esteve na incrível exposição AMAZONIA do fotógrafo Sebastião Salgado no Sesc Pompéia.

3. Junto da família recebeu amigos granjeiros e familiares pra Festa do Mastro dos Santos, tradicional ha mais de 30 anos.

Mulheres fortes deixam as adversidades da vida mais fáceis, não porque não sentem, mas porque não se entregam!

Paula Mesquita fez uma das grandes viradas na vida quando agarrou uma oportunidade de emprego, num momento em que sua família precisava; ela sabia que teria que ir todos os dias a Campinas, mas, a única certeza que tinha era o bem-estar da sua família.
E há 15 anos ela percorre 200km diários, cuida de seu lar, da sua filha e marido, mas, entendeu que precisava cuidar de si.



Sabemos que essa é a realidade de muitas mulheres, que hoje saem para trabalhar e assumem responsabilidades além da maternidade; e, infelizmente, algumas acabam esquecendo de si ou, muitas vezes , desenvolvem a culpa em se olhar.

Paula, assim como trabalha, treina todos os dias e consegue se sentir ainda mais forte por isso. Ela é maratonista , além de praticar outras modalidade como o beach tennis. O esporte sempre esteve na sua casa e sempre foi um acordo do casal praticar; Paulo, seu marido, também é amante de esportes. E os dois conseguiram transferir esse valor à filha, que desde muito cedo, os esperava, jogando tênis em um clube em São Paulo.
Natália, hoje uma mulher, se orgulha de sua progenitora, fazendo dela seu maior exemplo de vida.

Dar exemplo é a única forma de educar e, certamente, o equilíbrio entre dar e receber é o segredo da felicidade.



Paula Mesquita, 51 anos,
WomenWithWings desde 2015.

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

Saúde é TUdo

Clínica Médica

Clínica Med Viana

"Especialidades Médicas e Exames para toda a família"

Tel: 4777.9644 95136.6762
Av.das Acácias, 58 - Jd. da Glória
www.clinicamedviana.com.br

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA



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

Terapias

"Terapias integrativas e holísticas de altíssima qualidade vibracional, visando promover equilíbrio, autoconhecimento e mudanças na realidade que nos cerca".

Camila Costa
TERAPIAS

ATENDIMENTOS PRESENCIAL E ONLINE



11 9.9429-1046
@camilacostaterapias

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

Anuncie aqui:
99972-9795
em revista TUdo



Solicite pelo whatsapp ou telefone e receba no conforto da sua casa!
*Consulte taxas de entrega

(11) 9.9104-1349
(11) 4616-1615



em revista TUdo
99972-9795

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

revistatudo.com.br

Medicina Oriental e Quiropraxia



Anuncie aqui:

Cirurgia Plástica

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

Cirurgia Estética
Cirurgia Reparadora
Cosmeatria



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



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

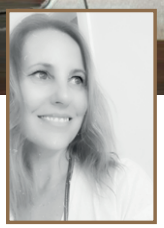
Agende o Seu horário

☎ 11 4551-8126
11 97491-2622

Rua Monet, 272 Horizontal Park • Granja Vlana

Daniela Morrone
Artista Plástica





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

11 98177 7333 @danimorroneseidel

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!



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

4612-8980 / 4262-1987

www.juniorexpress.com.br
juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone

PARE PARK
ESTACIONAMENTO

VENDO ESTACIONAMENTO
CENTRO COMERCIAL COTIA



Garagem coberta (480m2)
Desde 1996
Mensal / Avulso / Convênio
100% legalizado
(AVCB / Alvará)
Preço: R$ 200mil
Informações: (11) 4616-3998

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

TUdo conectado



Em nosso instagram @tudoemrevista está chegando nos 10 mil seguidores. O nosso conteúdo está incrível e as dicas imperdíveis! Nosso grupo no facebook Tudo na Granja Viana chegou aos 2 mil participantes. Se você não conhece, entre agora e faça parte dessa comunidade!

Participe já do nosso grupo!

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

Restaurantes Dia dos Namorados



O carrossel com dicas de restaurantes para o Dia dos Namorados fez o maior sucesso!!!! Se você perdeu, confira tudo agora!

NBA House

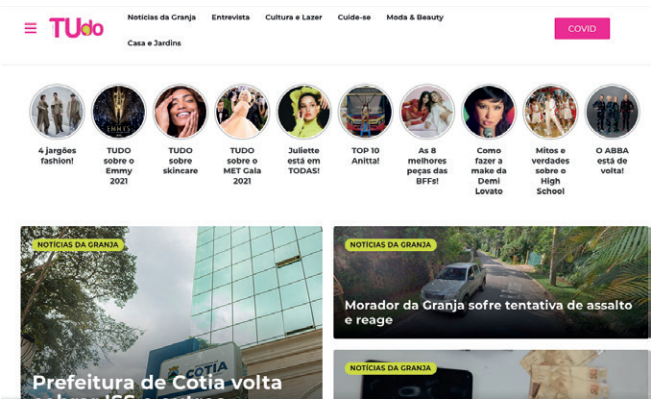


Fomos visitar a NBA House e foi incrível ! Um espaço dedicado aos amantes de basquete e que homenageia a história da liga de basquete americana!!!

Festival de fondue - Padaria Granja Viana



Fomos experimentar a grande novidade que a Padaria Granja Viana laçou neste inverno : O festival de fondue de queijos e os de chocolate Que delícia de visita e de matéria!!!!



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!

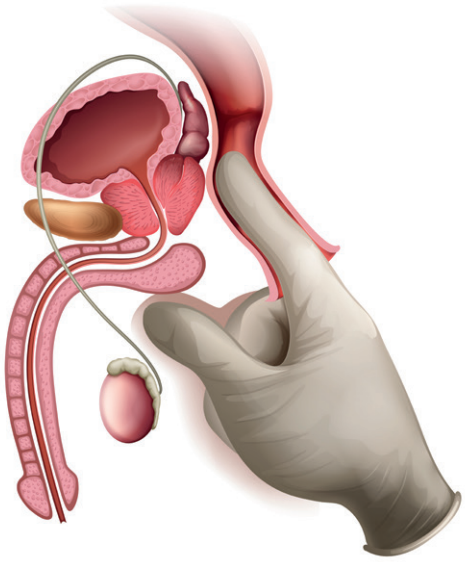
Acesse já e fique por dentro de Tudo: www.revistatudo.com.br

Siga-nos nas redes

@tudoemrevista

@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br



CÂNCER DA **PRÓSTATA**

DETECÇÃO DE FORMA *NÃO INVASIVA*



O câncer de próstata é o tipo mais comum entre os homens brasileiros com mais de 50 anos, representando quase 30% dos diagnósticos da doença no país, conforme dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). Além disso, também é uma das principais causas de morte da população masculina.

Caso seja descoberto cedo, no entanto, as chances de cura são altas. Mas isso requer disciplina: para detectar a doença ainda no início, homens não podem falhar na realização anual dos exames de rotina.

Há uma série de exames que ajudam especificamente no diagnóstico do câncer de próstata, como **o exame de sangue PSA (Antígeno Prostático Específico), exame de toque retal e biópsia da próstata**. Além desses mais conhecidos, os **especialistas da Transduson indicam a ressonância magnética multiparamétrica da próstata**, que aumenta as taxas de detecção da doença, de forma não invasiva.

A **ressonância magnética multiparamétrica da próstata** é um exame de imagem que avalia patologias na região da próstata. O exame recebe esse nome, "**multiparamétrica**", porque permite avaliar diversos parâmetros, como a anatomia e a morfologia prostática, assim como a celularidade e a vascularização da lesão.

Por meio do exame, que não é invasivo, é possível ver imagens detalhadas dessa glândula do sistema reprodutor masculino, detectando alterações como tumores benignos ou malignos. Para uma visualização ainda melhor, pode ser necessária a utilização de contraste.

A ressonância magnética multiparamétrica da próstata é bastante precisa, principalmente no caso de tumores mais agressivos, assim como a biópsia. A diferença é que a ressonância é menos invasiva.

O exame auxilia o médico a:

- Diagnosticar o câncer de próstata;
- Entender a localização e a extensão (ao que se chama estadiamento) da doença no corpo;
- Avaliar pacientes já tratados, com suspeita de recidiva.

A **ressonância magnética** não é agressiva, nem provoca dores no paciente. Para sua realização, utiliza-se um aparelho específico, que gera as imagens por meio de **campos magnéticos e ondas de rádio.**



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

BR ESTÚDIO CHEGA À GRANJA VIANA
TRAZENDO A BRASILIDADE COMO INSPIRAÇÃO



- Móveis para área externa
- Móveis Planejados
- Móveis da Progetto
- Tecidos Quaker
- Iluminação
- Cerâmica assinadas por Beatriz Dutra
- Objetos de Decoração

A arquiteta **Beatriz Dutra** e **Rosângela Gomes Araújo** inauguram loja com peças exclusivas de decoração

BR Estúdio
Av José Giorgi, 1243, loja 04 - Térreo
Boulevard São Paulo II - Cotia/SP
@br_estudiomoveis
Tel.: 2690-4467

BR ESTÚDIO
MÓVEIS E OBJETOS DE DECORAÇÃO