em revista TUdo 140

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Casa e Jardins
CasaCor 2022 dita tendências. Confira!

Estética
para eles

Região
Varíola dos macacos em Cotia

Cultura
Bandas da região agitam a cidade

Um galã de milhões

José Loreto

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

TUdo em revista | Distribuição gratuita • Embu das Artes • São Roque • Raposo Tavares • Vargem Grande • Caucaia • Carapicuíba • Cotia • Alphaville • Granja Viana • **Distribuição:** AGOSTO/22 - Edição 140 | **Ano 11**


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

CASA NOBLE
Negócios imobiliários

CRECI 337461

27 de agosto

DIA DO CORRETOR!


Alexandro


Cristiane


Edilson


Eliana


Luiz Henrique


Renan

Esperamos você!

Ser corretor exige dedicação, persistência, foco e muito conhecimento, principalmente de pessoas. Assim é possível ajudar a transformar os sonhos de uma vida inteira em realidade. Por isso, hoje a Casa Noble parabeniza a todos esses profissionais incríveis e abre vagas para novos corretores na unidade da Granja Viana.

Expanda sua experiência na negociação de imóveis e venha fazer parte da melhor imobiliária da região.

A imobiliária propõe uma proposta diferenciada e única aos colaboradores, com desenvolvimento constante, reconhecimento e credibilidade.

Tudo isso em uma sede pensada em cada detalhe para oferecer o máximo de conforto no seu dia a dia.

A Casa Noble será o seu novo espaço de trocas, conexões e excelentes negócios. Venha fazer parte dessa equipe!

Unidade Granja Viana
R. José Félix de Oliveira, 845
Parque Frondoso, Cotia - SP

Unidade Vargem Grande Paulista
R. José Manoel de Almeida, 1209
Sala 2 - Jd. Europa, Vargem Grande Paulista

Fale com nossos consultores
11 9 9556-0949
casanobleimoveis
casanobleimoveis

CASA NOBLE
Negócios imobiliários

www.casanoble.com.br

editorial

Odiado por uns, amado por outros, Agosto chegou.

A crença de mês azarado é até engraçada. Alguns dizem que agosto parece ter 492 dias, por ser a porta de entrada para o tão badalado final de ano. Crendices à parte, alguns fenômenos da natureza explicam muita coisa. Agosto é conhecido como mês do cachorro louco. Nesse mês, é comum os cães e outros animais como gatos, cavalos, bois e morcegos pegarem raiva. Cuidem de seus pets e vacinem-os.

Blábláblá à parte, a Tudo desse mês não tem nada a ver com esse agouro todo.

A Revista chega leve pautando moda, arquitetura, viagem, assuntos que nossos leitores amam de paixão.

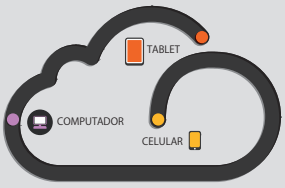
Em homenagem aos pais, a Revista está com um toque masculino. José Loreto é o nosso entrevistado de capa e compartilhou sobre a sua relação com a filha Bella.

Deixamos lindamente registrado nas próximas páginas o quanto nossos pais (os que estão por aqui e os que viraram estrela), foram e são importantes pra nós.

Sejam pais de sangue ou de coração, vocês são simplesmente demais.

Um beijo especial pra vocês.

Roberta Monteiro



ESPAÇO DO LEITOR

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

Sobre a última edição da REVISTA TUDO



@tamires.imoveispremium

A imobiliária mais luxuosa e conceituada da Granja Viana

@eneida.souza.520

Realmente a edição está top. Parabéns.

MOMENTO TUDO:

A história de Mari, moradora de uma mansão decadente em Higienópolis, viralizou com o podcast do jornalista Chico Felitti. A reportagem "A Mulher da Casa Abandonada" revelou que ela, considerada "bruxa" ou "louquinha do bairro", era, na verdade, uma fugitiva da polícia norte-americana. Ela e o marido, Renê cometeram o crime de manter uma funcionária em condições análogas à escravidão entre a década de 1970 e o início dos anos 2000, em Maryland, nos Estados Unidos.



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

Risoto: o arroz é pequenininho, mas a versatilidade é gigante

Cuide-se 10

Paramotor: voar vicia! Uma aeronave nas costas e paisagens

Viajar é Preciso 24

Destinos de inverno pela América do Sul. #partiu neve

Casa e Jardins 30

CasaCor 2022 propõe viagem por infinito particular

Região 36

Cotia registra o 2º caso de varíola dos macacos

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

Foto e beleza capa - Vinícius Mochizuki

Edição de moda - Alê Duprat

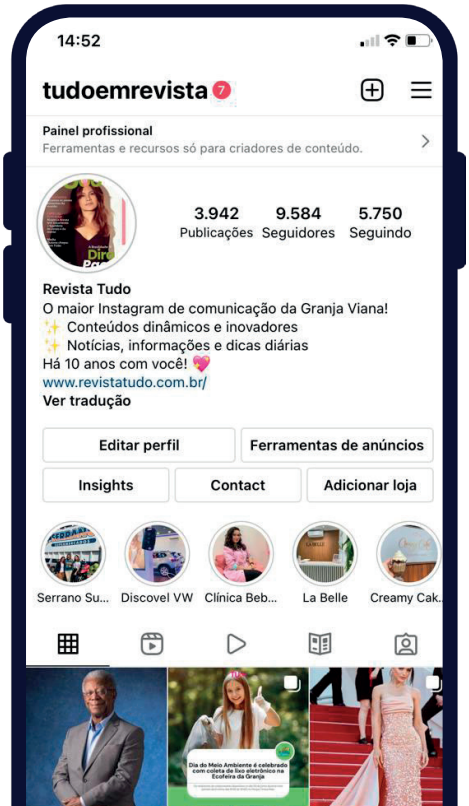
Produção de moda - Kadu Nunnes

Fotos complementares - Depositphotos, Freepick e Pexels

Comercial
Daniela Morrone Seidel
daniela@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

RISOTO

O *ARROZ SOFISTICADO* QUE TODO MUNDO *AMA*



O risoto é, sem nenhuma dúvida, um dos pratos mais importantes da culinária internacional. Versátil, cremos e úmido, é sinal de sofisticação e um dos ápices da gastronomia.
Mas, nem sempre foi assim.

A receita baseava-se apenas na utilização de arroz, cebolas fritas, manteiga e açafrão. Esse último ingrediente foi incluído por acidente, mas deixou o prato ainda mais apetitoso.

Uma curiosidade interessante é que, até os anos 80, o risoto tradicional era conhecido como "arroz de forno", já que era feito com sobras de arroz e alimentos do dia a dia.



Risoto de abóbora com queijo de cabra: surpreenda com o Risoto de Abóbora com Queijo de Cabra – confira receita no site: www.revistatudo.com.br

O ARROZ

Vindo diretamente da Itália, o risoto tradicional é feito com arroz arbóreo. Diferente do arroz branco, seu modo de preparo requer um certo tempo para ele ficar cremosíssimo e no ponto certo. Sua base é feita sobre cebola e alho fritos na manteiga e no azeite onde vai se acrescentando caldo até chegar ao ponto ideal.

GO VEGAN

Apreciado pelos adeptos da dieta vegana, o risoto de legumes também tem grande aceitação. As combinações podem variar ingredientes como cenoura, vagem, pimentão, alho-poró, berinjela, abobrinha entre outros. Para adaptar a receita para dietas sem ingredientes de origem animal, basta utilizar manteiga vegetal ou azeite e retirar o queijo.

O QUE EVITAR PARA FAZER UM RISOTO PERFEITO

COZINHAR EM FOGO BAIXO

Sim o risoto é pra ter um cozimento lento, mas com um fogo baixo ele nunca vai cozinhar. Mantenha o fogo médio.

COZINHAR LEGUMES, COGUMELOS E ERVAS COM O ARROZ

Tudo que você for adicionar no seu risoto deve ser cozido antes, separado e adicionado nos momentos finais. Você não quer nada molenga na sua receita não é?

A receita mais famosa, porém, teria surgido apenas século XVI, em Milão, pelo mestre Valério de Fiandra, responsável pelos vitrais da catedral de Milão. Conta-se que, por ciúmes da filha que iria se casar, Valério teria deixado cair açafrão – corante muito utilizado em suas obras de arte – no risoto durante os preparativos do casamento.
A intenção, que era de estragar a receita, acabou tendo grande aceitação pelos convidados e nascia, naquele momento, o Risotto alla Milanese.

USAR UMA PANELA MUITO GRANDE

Se a panela é muito grande, larga, vai cozinhar o arroz em uma camada e não gerará amido suficiente para ele ficar com a textura correta. Outro problema: haverá pontos quentes e frios na sua panela o que atrapalha o cozimento. Escolha uma panela que se adeque bem ao queimador do seu fogão.

COZINHAR O ARROZ DEMAIS

Por favor, o risoto ideal tem que ser al dente, tem que ter corpo! Se você pegar um grãozinho na mão e conseguir modelar, fazer uma bolinha, é sinal que esta cozido demais.

USAR UM CALDO FRIO

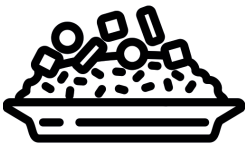
Ao adicionar o caldo frio numa panela de arroz quente o liquido vai esfriar tudo e restardar o processo de cozimento. Mantenha o caldo sempre quentinho.



REGAR DEMAIS
Espere até que o arroz absorva todo o caldo para adicionar um pouco mais. Assim, cada vez que você regar fará com que os grãos batam uns contra os outros, gerando amido e com isso cremosidade.

MEXER MUITO. OU NÃO MEXER NUNCA
Mexer muito adiciona uma quantidade enorme de ar no risoto, esfriando-o. Por outro lado se você não mexer ele vai queimar. O ideal é mexer a cada regada, mas não o tempo todo.

ADICIONAR O QUEIJO MUITO CEDO
Deixe para colocar o parmesão ou o mascarpone no final do processo. Com o fogo desligado. Se adicionado antes a gordura do queijo vai quebra o calor do cozimento.



Varal87 Steakhouse
@varal87 - Rua Graúna, 87 - Moema

Risoto de Queijo Parmesão
Chef Helder Justo

Rendimento: 2 porções

1º Etapa Caldo de Legumes

Ingredientes:
- Cebola 500 gr
- Cenoura 250 gr
- Salsão 250 gr
- Água 2 lt
- Ervas frescas e especiarias a gosto.

Modo de preparo:
Corte todos os ingredientes em cubos, e leve ao fogo, deixe murchar e em seguida acrescente a água. Após levantar fervura, abaixe o fogo e deixe por mais 30 minutos no fogo. É só coar que está pronto para uso.

2º Etapa base para risoto

Ingredientes:
- Cebola picada 20gr
- Arroz arbóreo 200gr
- Manteiga sem sal 15gr
- Azeite extra virgem 20gr
- Vinho branco 35ml
- Caldo de legumes 700ml
- Sal a gosto

Modo de preparo:
Leve ao fogo, o azeite, manteiga e a cebola em picada. Após a cebola estar refogada, acrescente o arroz arbóreo e em seguida acrescente o vinho e deixe evaporar todo o álcool do vinho. Após o álcool evaporado acrescente o caldo de legumes e deixe cozinhar. O arroz deve ficar al dente (grão firme ao morder). Após cozido espalhe o arroz em uma assadeira e deixe esfriar.



Risoto de Parmesão do Varal87 | Crédito foto: Arne Lee

3º Etapa Finalização do Risoto:

Ingredientes:
- Arroz arbóreo (cozido) 360gr
- Azeite 25gr
- Cebola 10gr
- Caldo de legumes 300ml
- Manteiga 50gr
- Parmesão 180gr
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:
Aqueça bem a panela e coloque azeite, em seguida acrescente a cebola picada e deixe refogar. Após refogado acrescente o caldo de legumes e em seguida o arroz arbóreo já pré-cozido. Mexa bem o risoto para que o arroz solte bem seu amido. Quando o arroz estiver praticamente cozido acrescente todo o parmesão e a manteiga e acerte o sal e a pimenta do reino.



TRANSDUSON NA PALMA DA MÃO

Tecnologia QR Code para exames: ambientalmente correto e extremamente seguro

A tecnologia do **QR Code** já é utilizada em diversas áreas, desde a entrada de um show até para fazer um pagamento. Sua praticidade fez com que os mais variados segmentos a adotassem, e inclusive a área da saúde tem se adaptado. Uma das formas que essa tecnologia é aplicada neste segmento é nos resultados de exames médicos. Além de ser uma alternativa rápida, é um meio que garante a segurança do resultado, visto que o risco de fraude diminui consideravelmente.

O **QR Code** nos laudos de exames médicos permite que a veracidade das informações possam ser facilmente verificadas. Ao fazer a leitura do **QR Code,** ocorre a abertura de uma página web onde uma cópia do laudo é apresentada.

Facilmente o paciente apresenta o resultado para seus médicos, sem precisar carregar exames de um lugar para outro.

O QR Code, que significa Quick Response Code, existe desde os anos 1970 e consiste em um gráfico 2D que pode ser lido por câmeras da maioria dos celulares do mundo. Nos últimos meses, alguns países tornaram obrigatório, tanto na entrada como na saída de viagens internacionais, a apresentação do exame molecular de antígeno RT-PCR negativo, 72 horas antes do embarque. Por este motivo, o uso de QR Code nos resultados dos exames começou a ser requisitado, para evitar fraudes e/ou adulterações no laudo médico.

Laboratórios de análises clínicas ao redor do mundo já passaram



a aderir o uso do QR Code nos resultados de exames médicos, como é o caso da Transduson que, além de acompanhar essa modernidade, faz com que não haja necessidade de deslocamento dos pacientes, além de diminuir o consumo de papel e fazer a sua parte pelo vê do meio ambiente.

▪ 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

Coloque um motor



"Uma vez que você tenha experimentado voar, você andará pela terra com seus olhos voltados para o céu, pois lá você esteve e para lá você desejará voltar".
Leonardo Da Vinci

Se você busca um esporte radical para se aventurar, aí está um que tem feito sucesso entre a galera que quer desafiar as leis da gravidade e ter (acreditem!) um motor preso às costas.

O Paramotor, também conhecido como Parafly, aeronave leve e arrojada, nasceu de uma adaptação do parapente.

Os Parapentes, para voar, necessitam uma velocidade de vento que supera os 20 km/h dependendo do tipo de vela. Esta velocidade se consegue graças ao vento que se gera ao correr.

Adaptando-se um motor às costas do piloto, conseguiu-se a independência de decolar de qualquer lugar, não se restringindo mais às rampas no alto de morros.

Com uma motorização compacta, leve e de fácil transporte, os pilotos aficionados por voar desbravam os céus não só do Brasil como do mundo todo em seus paramotores.

Existem vários tipos de motores para o paramotor, sendo desde pequenos motores para pessoas de pouco peso (55 kg aproximadamente de impulso) a motores mais poderosos para

nas costas e voe!

realizar voos em dupla (piloto e acompanhante, normalmente de 120 a 150 kg de impulso). Os mais usados atualmente são motores de 2 tempos, porque para implementar com motores de 4 tempos ficaria pesado demais e ainda há desenvolvimento para um paramotor com propulsão elétrica.

Para quem quer experimentar a sensação de liberdade de voar com segurança e ao mesmo tempo, sentir adrenalina e ter uma visão privilegiada lá de cima, nada melhor que pilotar um paramotor. Voar nos traz momentos incríveis e inesquecíveis!

Paramotor, foto **Federation Aeronautique Internationale**



Perguntas mais comuns sobre o paramotor:

É seguro para voar?

A resposta é sim. O paramotor é um esporte muito seguro, desde que siga as regras e respeite as leis que a ANAC aplica para regulamentação do esporte. Essas leis servem para manter a segurança do piloto e de terceiros.

Quanto custa para ter um brinquedinho desse?

Assim como existem carros de diversos valores, os equipamentos de voo também estão dentro de uma faixa bastante abrangente. Porém, é possível adquirir um equipamento completo novo a partir de R$30 mil.

Qual a diferença entre um parapente e um paramotor?

Enquanto em um parapente se requer uma certa altura para poder voar, com o paramotor se pode decolar praticamente de qualquer lugar plano. Com uma motorização compacta, leve e de fácil transporte, os pilotos aficionados por voar desbravam os céus não só do Brasil como do mundo todo em seus paramotores.

Qual distância ele voa?

O recorde de voo de um paramotor foi de 796,10km; docolou de Natal RN às 6:44hs e pousou na Praia do Atalaia – Luis Correia/PI às 17:29hs. O voo teve dez horas e quarenta e cinco minutos de duração.

Paramotor, foto **Up Translado**



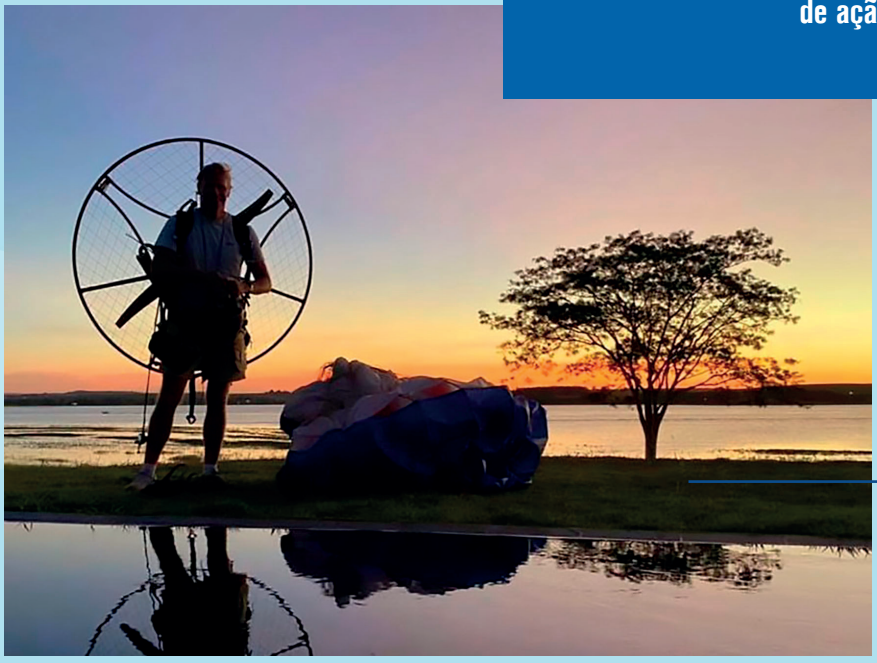
O que é preciso para voar de paramotor?

Antes de tudo, é preciso fazer um curso com um instrutor credenciado tanto na ANAC (Agência Nacional de Aviação Civil) como em uma escola credenciada à instituição. É muito importante também saber que para voar de paramotor, é preciso uma habilitação. Na parte teórica, são dadas aulas sobre meteorologia, aerologia, aerodinâmica e aspectos técnicos dos equipamentos. Na fase prática, o aluno vai aprender desde inflar a vela até decolar. Os primeiros voos são todos monitorados até a pessoa mostrar que tem habilidade e segurança suficiente para voar sozinha.

Quer fazer aulas e saber mais sobre o esporte?

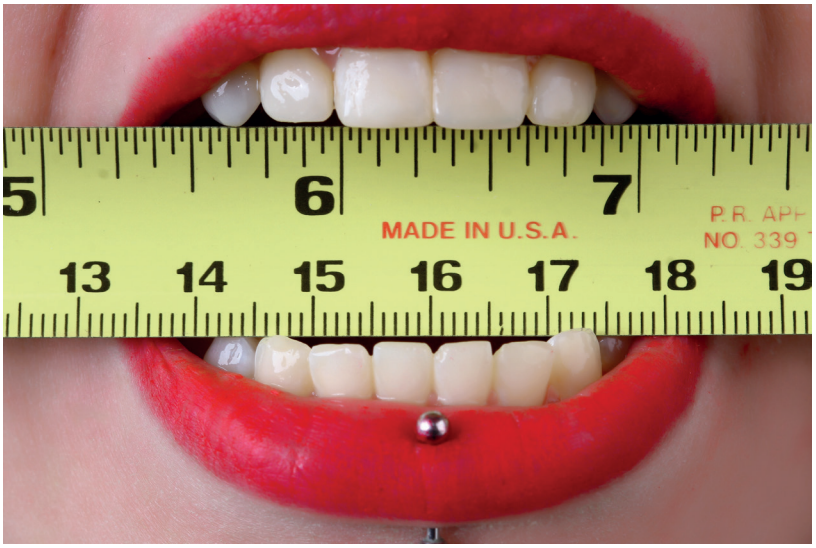
Anote aí alguns locais para você conhecer:
*livreparavoar.com.br
*dinamicadoar.com.br
*@prodelta_paramotores

A autonomia destas aeronaves aumentou muito; voos de 4 ou 5 horas transpondo enormes distâncias são vulgares para os pilotos mais experientes que já se desafiam em voos de recordes com 10 ou 12, 14 horas para recordes mundiais. O ultraleve paramotor pode até voar com o motor parado em correntes ascendentes e assim poupar combustível, alongando o seu raio de ação.



Em julho do ano passado, o esportista **Ricardo Neukirchner** completou 10 mil quilômetros de voo com paramotor. *"Começou como uma brincadeira e se tornou uma paixão"*, escreveu ele em suas redes sociais

O EXAGERO DOS DENTES PERFEITOS



A proporção áurea é uma medida descoberta pelos gregos para reproduzir figuras de medidas sempre parecidas, harmoniosas e agradáveis aos olhos. Isso pode ser encontrado em toda a natureza como, por exemplo, em uma fruta, nas árvores, nas estrelas, nos peixes, etc. É representada pela divisão de uma reta em dois segmentos (a e b), sendo que, quando a soma desses segmentos é dividida pela parte mais longa, o resultado obtido é de aproximadamente 1,61803398875, que é associado à harmonia estética. O número de ouro também foi reproduzido nas artes como na famosa Monalisa e na 5ª Sinfonia de Beethoven.

Esta mesma proporção também pode ser encontrada no corpo humano e no rosto, o que foi bem representado pelo gênio Leonardo da Vinci em sua famosa figura do Homem Vitruviano. Por exemplo: tome uma medida inicial como a distância entre os cantos dos seus olhos. Para saber se a face está agradável esteticamente, pegue o tamanho do nariz e divida por este número. Quanto mais próximo de 1,618, maior o equilíbrio estético. O mesmo pode ser aplicado para o tamanho das sobrancelhas, a distância entre o canto do olho e a maça do rosto, o lábio inferior, bem como como tamanho e formato dos dentes.

A evolução da Odontologia fez possível a utilização de resinas e, principalmente de porcelanas, na reconstrução estética de dentes anteriores. É possível confeccionar facetas de porcelana de até 0,2mm (daí o nome "lente") extremamente resistentes, o que em tese, evita desgaste de uma estrutura tão preciosa como o dente. Hoje, é comum receber no consultório pacientes que querem lentes "brancas e grandes iguais ao do artista da televisão". Ocorre que, cada um tem seu formato pessoal e particular de dentes e de rosto. Os "novos dentes" simplesmente não podem ser copiados da proporção de face do outro. Ademais, poucos pacientes sabem que a cor natural dos dentes não é branca. O que faz os dentes parecerem naturais é a diferença de cor, translucidez e as texturas não uniformes na sua superfície. Quando levamos em conta a posição dos dentes na arcada dentária, conseguimos perceber que até aqueles sorrisos perfeitos possuem algum "defeito", ou seja, um dente menor, outro levemente girado, causando alguma leve assimetria, mas proporcionando perfeita harmonia.

Podemos sim proporcionar ao paciente um sorriso bonito e agradável, mas respeitando a individualidade de cada um, e sobretudo, com indicação responsável, pois nem todos os casos são adequados para lentes. Devemos nos lembrar sempre de que toda intervenção tem riscos e benefícios e que nos cabe pesar todos e, decidido por fazer, escolher a maneira melhor. A ciência odontológica evoluiu muito nos últimos anos trazendo excelentes materiais para a recuperação da função e estética como os implantes, as coroas livres de metal, os preenchedores de rugas e sulcos, mas tudo deve e pode ser usado com respeito às técnicas e à individualidade de cada um.

Prof Dr Ricardo Raitz (CROSP 58714) é cirurgião-dentista, mestre e doutor em Odontologia pela USP; professor da Universidade Municipal de São Caetano do Sul e da Fundecto/USP; diretor da clínica SORRISO DA GRANJA
@raitzodontosorrisodagranja

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Ó, MEU *PAI!*



















Chega de pegar emprestado os looks do seu pai para dar aquela voltinha com as amigas. Ok, ok, já sabemos que você ama um jeans oversized e uma camisa de botões super passadinha pronta para ser desestruturada e levar um lindo e estiloso nó fashion. Mas hoje o assunto não é com você. Iremos falar com ele. Sim, com o seu pai. Então pegue este artigo e, como quem não quer nada, diga ao seu pai que ele precisa ler isso!

Como vai? Está tudo bem com o senhor? Sei que poucas vezes conversamos por aqui. O assunto é a moda e como ela reflete no comportamento de suas filhas, sua esposa, sua cunhada e suas amigas. Isto não quer dizer que o senhor não deva também estar sempre bem vestido e por dentro do que é fashion, nada disso. Mas, sabemos que o seu tempo é corrido, que prefere saber das novidades que as

















primeiras imagens registradas pelo supertelescópio espacial revelaram, dos reflexos da economia, como anda a política no país e se o técnico finalmente irá acertar na próxima escalação, pois não aguenta mais ver o seu time perder partidas para pernas-de-pau.

Só que hoje gostaríamos de lhe dizer umas verdades. Quando é que o senhor irá revelar à sua esposa, aos seus filhos, filhas, genros e noras que não aguenta mais ganhar pijamas de flanela, carpins marrons, chinelos forradinhos e gravatas que geralmente não combinam com nada? E que aquela cadeira de papai que ganhou há três anos foi a responsável pelo surgimento desta terrível dor nas costas que veio para ficar?
Ah, não venha o senhor nos dizer que não se importa, que todos os presentes são bem-vindos e que a intenção é o que vale. Na-na-ni-na-não! A cara de paisagem e o seu sorriso amarelo são incontestáveis. Dê um basta!

Chegou a hora de dizer para quem ama que também gosta de andar na moda e que sim, lê todos os artigos de moda da revista Tudo, mesmo nunca sendo endereçados a você. Que estar na moda não é exclusividade da patroa e que você também curte olhar vitrines e admira um look moderno que lhe deixa mais atraente.

Tudo bem, sabemos que não será fácil admitir e abrir o jogo com a família. Até porque ninguém nasceu sabendo de tudo, e que a moda, assim como a ciência, a economia, a política e o futebol também muda rapidamente. Por isso, estamos aqui para dar aquela mãozinha! Reservamos dicas preciosas de presentes que irão marcar para sempre o seu dia dos pais. Agora chegou a vez de devolver o artigo para a sua filha continuar a leitura e esperar o jogo virar.

ABUSE DAS CORES. Quem disse que o seu pai só gosta de roupas sóbrias? Um look muda bastante quando se adiciona algumas cores. Tons pastéis como o rosa, o bege, o lilás, o verde e o azul claro ficam perfeitos quando combinados com jeans, por exemplo, em um look esportivo para passeio.

ACESSORIZE-O. Os acessórios não são mais exclusividade das mulheres. Colares, pulseiras, anéis, bolsas, pastas, tudo pode ter um pouquinho do estilo do seu pai. Se você ainda não sabe ao certo qual é, comece com relógios e óculos de sol mais modernos, com designs diferenciados.

SOCIAL, ELEGANTE E UP TO DATE. Se o seu pai curte uma pegada mais sofisticada, dê de presente um look mais arrumadinho, como uma camisa de manga longa, uma calça de sarja com barras dobradas no estilo italiano e sapatos. Será um presente perfeito tanto para ele arrasar tanto no trabalho quanto em eventos sociais.

JEANS DESTROYED, QUEM NÃO AMA? Ah, seu papai é do tipo descolado, que eu sei. Então, ele irá adorar ganhar de presente os atuais e super modernos jeans rasgados. E tem de todos os modelos: os rasgados retos, slins, folgados ou mais justos ao corpo.

COLOQUE-O PARA CORRER! Que tal itens esportivos? Essa é uma boa ideia para o dia dos pais sem ficar só no presente. Roupas voltadas ao esporte são sempre interessantes pois incrementam o visual do seu pai, além da dar aquele incentivo para ele realizar atividades físicas e ficar com a saúde em dia.
Esperamos que essas dicas sejam úteis para que seu pai ou seu sogro passe um excelente e elegante dia dos pais ao seu lado.

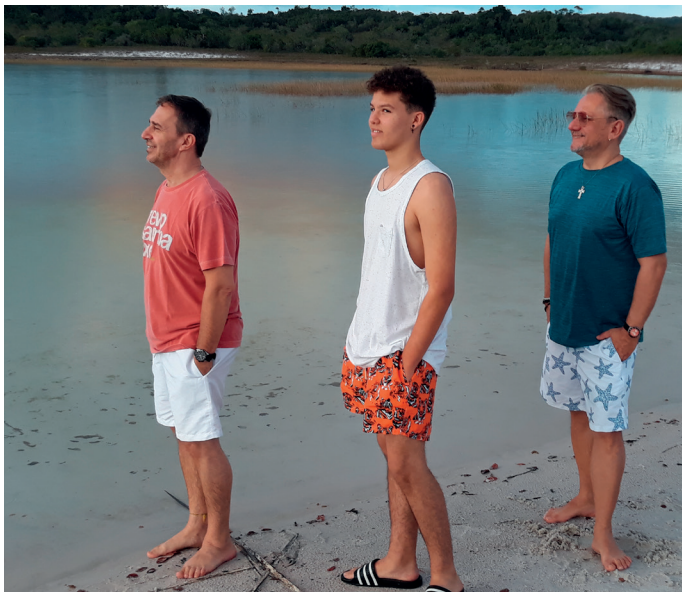
DESAFIOS NAS TRILHAS DA VIDA: Pais e Filhos


Botswana


Ilha de Páscoa


Poço Azul


Lencóis Maranhenses


Baixio

Quantos desafios já enfrentamos como pais. Criar um filho é algo único, sem comparações com nada.

Criar um filho e formar um homem é subir e descer constantemente de montanhas íngremes, dar mergulhos no mais profundo oceano, escalar dunas escaldantes, desafios que não terminam, que se ampliam com o passar do tempo.

A paternidade exige um equilíbrio que muitas vezes não temos, afinal de contas, tudo é novo, todas as palavras são inéditas e todas as ações primárias. Somos aprendizes e filhos são a nossa maior escola.

Viajar e realizar trilhas pelo Brasil e Mundo afora com meu rebento permite-nos analisar o quanto estamos ou não conectados em propósitos e isso facilita muito a observação de um com o outro.

As dificuldades com as diferenças da idade surgem e um auxilia o outro dando força e superando medos e inseguranças.

Desde que recebemos esse merecimento da paternidade, traçamos metas a serem atingidas e nos propusemos a formar um homem com dignidade, bondade e senso fraterno. Nunca idealizamos um ser perfeito e sim uma pessoa feliz e forte, que driblasse suas dúvidas e dificuldades com maestria.

Pulamos muitos córregos, ultrapassamos muitas fronteiras, enfrentamos algumas tempestades de neve e suamos debaixo de um escaldante sol caminhando por estradas de pedras. Assim, cada vez mais acreditamos que estamos atingindo o que sonhamos.

As trilhas ainda permitem que nossos filhos convivam com culturas e pessoas diferentes e isso os aproxima de um mundo mais diverso, mais amplo e real. Não às "bolhas" instituídas por pequenos grupos medíocres que acreditam ser um mundo à parte. Sim, queremos um homem que tenha a diversidade impressa em seu DNA, respeitando a todos em todos os quatro cantos do mundo.





Frases encontradas nas Trilhas da Vida

Amamos ser pais, amamos esse constante desafio, amamos desbravar novas jornadas com nosso eterno moleque a fim de chegarmos a lugares comuns, lugares que todos possamos estar independente de quem somos.

As pequenas caminhadas, as pequenas trilhas são apenas aulas práticas de uma vida recheada de novos aprendizados.

Sigamos assim, juntos, e descobrindo os sete mares existentes nesse planeta tão ainda desconhecido, nessa existência tão mágica e poética.

Filho, qual nossa próxima trilha? Bora desenhar esse roteiro!

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
ODONTOLOGIA E SAÚDE



RUA ADIB AUADA 35/ CONJ. 312
BLOCO A2
11- 4702.3562
11- 96246.7156

UM SORRISO BONITO
AUMENTA A AUTOESTIMA
E TRAZ SEGURANÇA PARA
SORRIR OU FALAR EM PÚBLICO.
TRANSFORME SEU SORRISO
COM LENTES DE CONTATO
CERÂMICA





JOSÉ LORETO

GALÃ COM AUDIÊNCIA EM ALTA, HOJE E SEMPRE



Um metro e 85 de pura simpatia, José Loreto é aquele galã que causa frisson por onde passa.
Sim, ele atrai plateias e se engana quem acha que é só pela televisão.
Natural de Niterói, pai da pequena Bella e ex da maravilhosa da Débora Nascimento, o ator tem muita história pra contar, resultado dos bem vividos 38 anos de idade.
Só pra começar, saibam que, aos 18 anos, foi morar em Los Angeles, nos Estados Unidos, onde trabalhou no time de seguranças de celebridades como Stevie Wonder e Gisele Bündchen. Além disso, também ganhou algum dinheiro como ajudante de barman e vendendo churros e pipoca na Universal Studios, em Hollywood.
E de repente, foi em 2012, como o malandro Darkson de Avenida Brasil, que ele conquistou nossos corações. Nesse meio tempo teve interpretação nas novelas Malhação e Os Mutantes e muito trabalho marcante preencheu a carreira desse cara, que aos 17 anos despertou para os palcos, fazendo uma interpretação no Colégio.
Formado em teatro pela Casa das Artes de Laranjeiras e em cinema pela Estácio de Sá, faixa preta de judô, diabético tipo 1 (ele descobriu a doença aos 15 anos), dono de restaurante japonês, caseiro, Loreto está nas telas interpretando o Tadeu, em Pantanal, um sujeito rudimentar, sem grandes ambições na vida, mas que tem um descaramento que diverte os telespectadores.
A gente bateu um papo leve com o Zé e você confere agora.
Baba, baby!

Entrevista: Ester Jacopetti
Introdução: Mariana Marçal
Foto e beleza: Vinícius Mochizuki
Edição de moda: Alê Duprat
Produção de moda: Kadu Nunnes

Mês do Dia dos Pais e você comemorando essa data há quatro anos; como foi a experiência de criar uma filha durante a pandemia?
No privilégio que eu tenho de morar perto da mãe da minha filha, o meu lado paterno foi muito forte; foi um momento em que ficamos mais juntos, o dia inteiro em casa. Existiu o período em que era só eu e ela. Foi um mergulho na paternidade, na minha parceria com a minha filha. Eu me dei conta de que estava com a minha melhor amiga. Nos amamos incondicionalmente. Eu dou tudo por ela.

De que maneira você tenta passar os seus valores para a sua filha Bella?
Logicamente eu penso muito antes de dizer qualquer coisa que ela possa interpretar mal; hoje em dia está mais incorporado em mim; qualquer dúvida que ela tenha eu respondo com muita naturalidade, nunca cobrando ou apontando, nunca subindo o tom de voz, mas buscando fórmulas. Surgiu uma birra, um choro, deixo ela se acalmar e estimulo uma conversa. A Bella é maravilhosa. Ela é muito parceirinha. Eu procuro ensinar que moramos no Brasil, que existem pretos, brancos, pessoas dos mais diversos estilos, nacionalidades, crenças. De forma lúdica, vou conscientizando a não tratar com diferença, mostrando na prática, dando exemplos que são coerentes e que ela tenha a capacidade de absorver.

Voltando ao passado e relembrando um pouco a sua infância, quais foram os momentos que te marcaram e foram importantes para você se tornar a pessoa que é hoje. O que ficou na memória?
Minha relação com os meus pais. Eles estão casados há quarenta anos. Eu vi a ascendência deles de muito trabalho. Eles demoraram dez anos pra construir a casa em que moram. Sabe aquele Natal tumultuado? O meu pai e a minha mãe, com seus irmãos e irmãs, todo mundo tentando se juntar e ser uma família unida. Era ótimo porque éramos diferentes, gente de tudo que é canto, viramos um viralatão (sic) maravilhoso. Eu lembro muito disso. O judô também foi uma época muito marcante na minha vida porque eu tinha o sonho de ser judoca.

O mundo está mudando e hoje se fala muito sobre homofobia, preconceito, machismo, xenofobia. Você acredita que um dia será possível um mundo mais igualitário e justo ou esse sonho é utópico demais para acontecer?
Eu acredito. Tudo bem que sou muito otimista, mas acredito porque não tem outra forma para o mundo não ruir. As diferenças estão aí, e toda semana é uma pancada. Eu acredito muito nas crianças. Eu não passo para a minha filha a criação que os meus pais, naquela época, achavam que era coerente, porque o machismo não era falado; hoje em dia falamos e vemos as mazelas que isso pode causar. Estou falando do machismo, mas existem todos esses outros: racismo, xenofobia, todas as diferenças que as pessoas infelizmente não conseguem respeitar.

Falando um pouco sobre tecnologia, vivemos essa mudança que é um grande fato da vida contemporânea. De que maneira você procura equilibrar a sua convivência com as pessoas no mundo real?
Muita gente fala assim: "O instagram virou nossa ferramenta de trabalho". Eu acho que não. Não sou influencer. Sou um artista. Mas a rede social é a cereja do bolo do nosso trabalho. Como somos artistas e queremos nos comunicar, migramos para essa ferramenta. Eu tento equilibrar. Gosto desse contato com o público até certo ponto. Não quero ser refém; quero ter a minha individualidade, o meu mistério, a minha discrição.

Loreto, eu sei que no momento você está dedicado a novela e você comentou que é muito caseiro; mas, após a pandemia, o fato de ter que ficar alguns meses trancafiado em casa, mudou esse conceito? O que te dá prazer fazer quando não está trabalhando?
Trabalhar é muito bom, né? Eu amo o meu trabalho e quando estou trabalhando parece que estou de férias de tão bom que é. Eu ainda sou caseiro, ainda mais agora que estou reformando a minha casa, o meu ninho; mas, gosto de sair para dançar, ir ao cinema, ao teatro, gosto de ir em restaurantes, sou dono de um restaurante, então gosto de juntar o povo. Gosto de beber vinho com a galera, de socializar, porque tem uma função maravilhosa na nossa vida. Eu sou o cara que convida; antigamente eu era convidado, mas agora sou eu quem convido.

"o machismo não era falado; hoje em dia falamos e vemos as mazelas que isso pode causar"





Imagens: Globo - João Miguel Júnior



Descreva como foi a sua conexão com o Pantanal. O que, de fato, te encantou em meio a vida selvagem? Aliás, você trocaria a vida na cidade por uma mais tranquila em meio a natureza, como no Pantanal?

O Pantanal despertou um querer, não de trocar, mas de ter equilíbrio. Eu sou da cidade, nasci em Niterói - moro no Rio de Janeiro há muito tempo - e quando eu fujo para a serra, um lugar com menos poluição, me sinto muito bem, me sinto conectado. Morei dois meses no Pantanal, acordava com o som dos bichos, sem o conforto que normalmente tenho na minha casa, sem ar-condicionado, com a bicha-rada, os peões. O meu personagem é um pantaneiro nato, peão de origem; ele me deixou muito mais sensível e apreciador da natureza e da importância que ela tem para o meu espírito, para a minha saúde. Hoje em dia quero ter muito mais essa conexão com a natureza.

Numa entrevista recente você comentou sobre o assédio constante que recebe através das redes sociais. De certa forma isso mexe com o seu ego? Te dá um certo prazer ser objeto de desejo de tantas mulheres/homens?
Inconscientemente sim. Em algum lugar me deixa mais confiante, mas, ao mesmo tempo, a maturidade pesa menos no ego em relação a isso. Eu não tiro os meus pés do chão. Eu fico muito mais feliz em fazer um novo personagem, com um novo sotaque, um figurino totalmente diferente. O feedback que recebo pelas redes é que o público gosta muito, tanto que eles até criticam quando o Tadeu faz algo de errado; ficam tristes quando ele tem esse tipo de atitude porque o público sente carinho e torce. Ele tem sexy appeal, mas é totalmente diferente do meu.

Loreto, o corpo do ator está a serviço do personagem, e percebemos que você experimentou algumas mudanças em função do trabalho. Para você que é praticante de judô desde a infância, é mais fácil manter uma disciplina quando o personagem exige?
Existem dois fatores muito importantes durante a minha vida na infância que interferem nessa facilidade, nessa consciência corporal, nessa dedicação para mudar o corpo. Uma é o judô que eu faço desde os cinco anos de idade. Quando interpretei o José Aldo, eu treinava 4 horas por dia com personal e tinha nutricionista. Eu consigo chegar nos meus objetivos, pelo menos perto. Outro fato que me ajuda a ter disciplina é a diabete. Sou diabético desde os 15 anos, preciso ser um pouco mais regrado para não ter complicações. Diabete exige equilíbrio! Eu não posso sair e beber até altas horas e acordar às cinco da tarde porque eu tenho que alimentar o meu corpo, tenho que medir minha glicose, ver se preciso aplicar insulina, se tenho que comer. A diabete me ajuda a ter essa dedicação. Quando tenho que emagrecer, controlo a minha insulina e como menos; quando preciso fazer um personagem que tem que engordar, tomo mais insulina pra continuar com a glicose boa.

Durante uma entrevista você havia comentado que tinha muito medo de contracenar com o Marquinhos Palmeira. Como essa relação se desenvolveu ao longo deste período que vocês estão trabalhando juntos?
Eu tenho o personagem na minha mão, fica mais fácil; mas, no início, era realmente medo a palavra. Por mais divertido que seja o set, eu tenho receio; é um respeito além da conta, sabe? Ele sempre diz pra eu me jogar, deixar as amarras. Ele nos dá corda. É um cara que instiga o nosso melhor.



Globo - João Miguel Júnior

Estamos num ano de eleição e algumas personalidades da televisão já apontaram em quem pretendem votar. Como você lida com essa questão da política em meio a polarização? Qual o papel do artista quando pensamos em manifestação política?
Vou votar em que tiver um discurso mais inclusivo, de igualdade e que esteja afinado às necessidades do nosso país e da população com suas demandas sociais e culturais. Estamos vivendo momentos tenebrosos. Sou a favor de um país com mais cultura, com mais livros, e livre das armas e da barbárie. Como artista e cidadão, quero um Brasil mais tolerante e livre de quaisquer preconceitos. Quero continuar inspirando as pessoas através da minha arte e fazendo personagens que as façam refletir sobre essa e outras questões.

Depois da novela você tem outros projetos?
Eu tenho, mas não posso falar; é o famoso: "vem coisa boa por aí". Eu tenho um projeto bem coladinho com a novela. Pensei que fosse descansar, mas, pelo visto, não vai dar. Estou muito feliz. Eu já tenho um outro projeto para o segundo semestre do ano que vem. Estou fazendo o que eu gosto. Não preciso descansar tanto. Só vou precisar zerar este personagem, o Tadeu, que está há um ano na minha pele. Quando estamos trabalhando é igual atividade física, estamos ativos, a memória está fresca, decoramos mais fácil, tudo está melhor, tudo está ajeitado.

Nem uma a menos



Psicóloga Patricia Aragão Morello
Cel: (11) 9906.4863
Atende na Clínica Doutores da Granja
@doutoresdagranja_
Imagens: Lucilene Germano

Impactada. Absurdada. Triste. Assustada. Irritada. Raivosa. Pouco atuante.
Estados emocionais acumulados e se atropelando todos em um mesmo instante, me deixando exaurida, congelada, pensativa e em busca de caminhos que possam, de alguma forma, provocar mudanças positivas nesses seres que causam tanto sofrimento físico e também emocional em tantas pessoas.



Mulheres sofrendo, sendo rebaixadas, diminuídas, violentadas, ceifadas de direitos que deveriam ser posse de qualquer ser humano; mulheres sendo mortas e tendo seus direitos ceifados até mortas.
O caso do anestesista Giovanni Quintella, que foi flagrado em um ato de estupro contra uma mulher que vivia um dos momentos que deveria ser altamente respeitado, de ¨mágica emoção¨, momento de força e, ao mesmo tempo, vulnerabilidade, trouxe a provável pontinha de um iceberg que ameaça a dignidade humana.
Ainda mais quando a mulher está totalmente entregue nas mãos do profissional que deveria estar zelando pela saúde, segurança e alegria daquele momento. O sofrimento é em cadeia, a agressão direcionada à uma mulher arrasta outras mulheres, seus filhos, pais, familia, vizinhos, amigos, enfim, todos que se sensibilizam com o ato; mesmo não tendo ferramentas ou a atitude de mover-se pra combater e impedir através de denuncia.

DENUNCIAR É FUNDAMENTAL

O Brasil ocupa, hoje, vergonhosamente, o quinto lugar em mortes de mulheres.
Muitas mulheres não denunciam e permanecem em lugar de perigo constante, muitas vezes, por medo, vergonha, dependência financeira, auto-estima rebaixada, insegurança e falta de informação.
Ouvimos, repetidas vezes, questionamentos sobre a falta de atitude dessas mulheres, o porque ela se manter nesta posição, enquanto, nao é comum indagarmos o porquê o agressor continua repetindo a violência.
Uma informação importante é que existe um Grupo de Reflexão que trabalha com o agressor, ao qual ele pode ser encaminhado legalmente, porém, hoje, existe somente 330 unidades no Brasil. Há, ainda, registros oficiais que comprovam a eficácia do trabalho desse grupo.
Vocês sabiam que, a partir de julho de 2021, a violência psicológica se tornou crime?
E, também, que existe um formulário de perguntas que ajuda profissionais a identificarem os riscos de violência?
Sim, existe e se chama Formulário De Avaliação De Riscos.
O empoderamento feminino não é modinha ¨, como ouvi outro dia; é sim a ação de tornar-se poderoso em torno da própria vida, ter o dominio da própria vida, tornar consciente e livre o poder de estar vivo, atuante e em segurança.

Somos filhos de um Brasil que nasceu pela violência da colonização, da exploração humana e de um mundo que já se divertiu assistindo leões devorarem pessoas no Coliseu.
VAMOS FALAR, REPENSAR E DISCUTIR ATÉ QUANDO FOR NECESSÁRIO!



PARAÍSO EXISTE E SE CHAMA

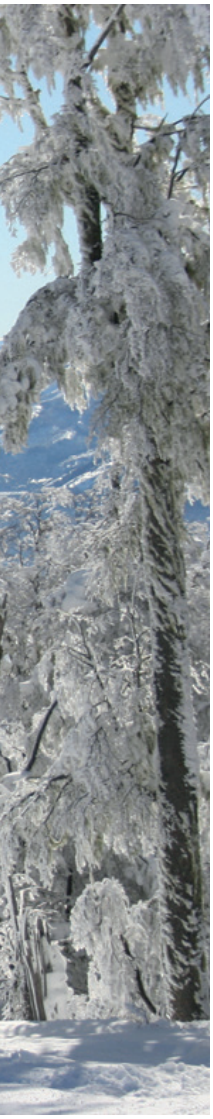
CERRO CHAPELCO

O CHARME DA PEQUENA MONTANHA

Menor e um pouco, menos badalada que suas irmãs argentinas Catedral, em Bariloche, e Las Leñas, em Mendoza, San Martin de Los Andes apresenta um complexo de esqui de nível internacional, ótima infraestrutura e belas paisagens na estação de Cerro Chapelco, uma montanha localizada a 17km do centro da cidade (mais ou menos 25 minutos de transfer).



Contornada pelas águas do degelo das montanhas e encravada na cordilheira, San Martin de Los Andes é puro charme. A proposta é esquiar o dia inteiro e, à noite, degustar os excelentes vinhos dos bons restaurantes da cidade.



San Martin é a base para serviços, transportes e hospedagem. Esta cidadezinha à beira das águas azuis do Lago Lácar é ideal para passar as férias em família. A arquitetura em pedra e madeira, somada à vasta gama de atividades alternativas, como o passeio com trenós puxado por cães de tiro, dão um encantador ar alpino à região.

A estação de ski Cerro Chapelco localiza-se a 1.980 metros acima do nível do mar. Além do aluguel de equipamentos e escola de esqui e snowboard, o resort ainda conta com snowpark e uma área dedicada ao esqui freestyle. Para os experientes, as rotas fora de pista oferecem powder snow (neve seca) de ótima qualidade, vistas impressionantes do vulcão Lanín – próximo à fronteira com o Chile – e condições quase que perfeitas para o snowboard.

O resort oferece sistema de ski pass automatizado com chip e acesso Wi-fi nas paradas de montanha, além de nove opções de restaurantes.

COMO CHEGAR A CHAPELCO

O centro de ski de Chapelco localiza-se a 20 quilômetros da cidade de San Martin de Los Andes. Para chegar lá existe um leque de alternativas de transportes, como micro-ônibus, vans, e o mais usual, os traslados oferecidos pela maioria dos hotéis.

Para chegar até San Martin a alternativa mais comum é voar até Buenos Aires e pegar um voo com destino à cidade partindo do Aeroparque Jorge Newbery. Outra alternativa é vir de Bariloche, de transfer terrestre.

Outra possibilidade é descer pelo aeroporto de Bariloche e percorrer os 260 quilômetros que separam as cidades de transfer ou táxi. Lembrando que o Point da Neve oferece serviço de transfer para melhor comodidade e segurança do clientes.

A passagem de ida e volta (aeroporto de Guarulhos - Bariloche) custa de R$5.000 a R$10.000.









SOBRE A MONTANHA

A montanha possui um pico de 1.980 metros, desnível esquiável de 760 metros e altura para base de 1.250 metros. Tais dimensões eliminam por completo a possibilidade de tonturas decorrentes da altitude. São aproximadamente 30 pistas para todos os níveis.

Cerro Chapelco está entre as estações sul-americanas que mais se reinventaram nos últimos anos e, por isso, é referência em esqui e snowboard. O centro também conta com um snowpark em uma área projetada para a prática de freestyle. Para os experts, os principais atrativos são as rotas fora de pista, que oferecem powder snow de alta qualidade e uma vista privilegiada do vulcão Lanín.



ONDE FICAR PERTO DE ESTAÇÃO DE ESQUI DE CERRO CHAPELCO?

El Refugio Ski & Summer Lodge
2,8 km de distância.

Miradores Del Lanin
3,2 km de distância.

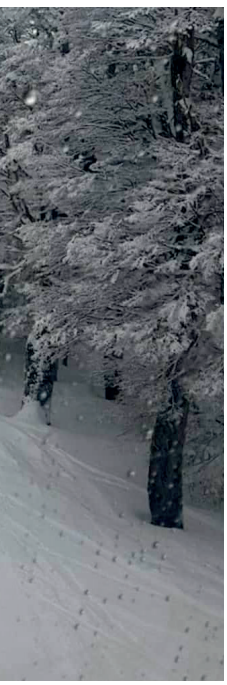
Arrayan Hostería de Montaña y Casa de Té
7,4 km de distância.

Hostal Ayelen
7,4 km de distância.

Rucaleufú Apart Hotel y Cabañas
7,9 km de distância.

As diárias dos hotéis próximos a Cerro Chapelco variam entre R$500 e R$3.000 com café da manhã incluso.





ONDE VISITAR

Parque Nacional Lanín: Localizado na província de Neuquén, a 24 Km de San Martín de los Andes, possui variadas trilhas, de diferentes graus de dificuldade, como as que conduzem ao Escorial – memória de uma gigantesca erupção do vulcão Ayen Niyeu, às Termas de Lahuén-Co, ao Lago Tromen, ao Lago Rucachoroiao, ao pé do Vulcão Lanín – cuja ascensão é uma atração à parte.



GASTRONOMIA

O **La Casona Restaurant**, por exemplo, oferece a melhor massa recheada. Um dos favoritos é o **Talharim caseiro** com legumes salteados
@lacasonasma





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 e Pano de Copas)

-Enxoval de Decoração (Saia Box, Peseiras, Porta Travesseiro Almofadas)

-Travesseiros com grande variedade de fibras, densidade e peso



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

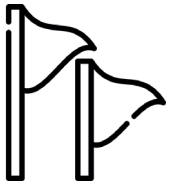
Venha Fazer um Teste Drive

APOIOTEL

O ENXOVAL IDEAL PARA VOCÊ!!!
★★★★★

San Martin tem uma ótima estrutura de hotéis, hosterias e pousadas, cabanas e albergues, para atender esquiadores e snowbordistas que vem de todo o mundo, e conta com muitos restaurantes, um bom número de lojas especializadas em esportes de inverno, roupas de frio, artesanato e várias galerias de arte, cassino, e toda a infra para quem vai para uma temporada de neve: a cidade, de junho a outubro, vive em função da Temporada, que costuma abrir na metade de Junho e se estender até o final de Setembro.

Cerro Chapelco conta com 31 pistas de esqui para todos os tipos de praticantes. Uma boa parte delas são dedicadas aos que NUNCA esquiaram na vida, o que torna o lugar um dos destinos preferenciais dos casais com crianças. O Cerro conta ainda com uma pista especial só para os pequenos: a "Pista Patoruzito". No Cerro Chapelco você vai encontrar: restaurantes, aluguel de equipamentos, chocolateria, cabine telefônica e central do cliente.



MUITO ÚTIL

Parece bobagem insistir, mas:

1. Sim, antes de sair do hotel para a montanha confira TODOS (e diversas vezes !) os muitos badulaques que você deverá utilizar durante o dia.

2. Sim, todo mundo esquece alguma coisa importante, todos os dias.

3. Sim, o sol na neve queima em triplo, abuse do protetor.

4. Sim, faça um mínimo decente de aquecimento antes de entrar em uma pista cheia de neve que escorrega pacas.

5. Sim, quando chegar na parte alta do Cerro Chapelco, olhe muito para toda a belezura que se descortina e sinta um dos maiores prazeres da vida.

OUTROS LOCAIS PERFEITOS PARA CONHECER AINDA NESTE INVERNO!!!!



FARELLONES (CHILE)

Farellones, no Chile, é o destino perfeito para quem quer esquiar sem precisar gastar muito! Localizada próxima ao Valle Nevado, Farellones é uma cidade que abriga estações de esqui e pousadas charmosas. Por não ser o principal destino de esqui, os preços por lá costumam ser mais baratos. Apesar de ser um centro de esqui pequeno e familiar, Farellones oferece diversas opções de restaurantes e de lazer noturno.



CORDILHEIRA BRANCA (PERU)

Embora o Peru seja conhecido pelas ruínas incas, a Cordilheira Branca é uma ótima opção de passeio para curtir o frio e conhecer lugares novos. A visita aos glaciares, às montanhas de gelo e aos lagos azuis são algumas das opções de passeios.



PAI GAROTÃO!

O mundo machista, no qual os homens eram "casca-grossa" e as mulheres eram frágeis, acabou há muito tempo. Nos últimos anos, os homens vem buscando conservar o viço da juventude e corrigir os sinais do tempo, mudando a antiga imagem paterna: calvo, enrugado e barrigudo.

Jamais, a indústria de cosméticos dedicou-se tanto ao desenvolvimento e divulgação de produtos masculinos, não apenas para camuflar os fios grisalhos mas para todo o corpo.

Da mesma maneira, os homens deixaram de ser apenas os acompanhantes nos consultórios de Cirurgia Plástica e passaram a pacientes, apesar de mais receosos. Inicialmente, o interesse masculino restringia-se ao implante capilar, mas se estendeu para os mais diversos tratamentos.

As aplicações na face para suavização das rugas é feita com toxina botulínica e ácido hialurônico. Diferente das mulheres, os músculos da mímica são maiores e mais fortes no homem, exigindo a aplicação de uma maior quantidade de toxina, e a pele é mais grossa, indicando-se ácido hialurônico mais espesso.

Todo procedimento corporal deve respeitar as diferenças entre os sexos, que não se resumem apenas às mamas e glúteos. Um exemplo são as lipoaspirações, que buscam aproximar as curvas femininas ao violão e o contorno masculino ao triangulo invertido. Não existe contraste entre os riscos e a recuperação pós-operatória entre os gêneros.

A Cirurgia Plástica propõe refrescar o envelhecimento para mães e pais, de qualquer idade e a todo o tempo. Procure um cirurgião plástico reconhecido pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, acesse: **www.cirurgiaplastica.org.br**

Fonte:
Dr Mauro Henrique Milman – CRM 101.917
Cirurgião Plástico
Dúvidas e sugestões:
www.drmaurohenrique.com.br
Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica
cirurgiaplastica.org.br

CASACOR

E o seu infinito particular







Neste ano, o evento conta com a parceria da arquiteta Silvana Cambiaghi, da Design Universal Consultoria, e adota uma nova medida para atender a quem tem dificuldades de locomoção: todos os banheiros dispõem de cabines acessíveis, além de serem unissex. Há também uma série de gentilezas voltadas aos deficientes visuais e auditivos, como mapa tátil em braile, trajetos de piso tátil, aplicativo de tradução em libras em tempo real – desenvolvido pela Associação dos Amigos Metroviários dos Excepcionais – e visitas guiadas especialmente preparadas.

No ano em que comemora 35 anos, a CASACOR, a mais completa mostra de arquitetura, design de interiores e paisagismo das Américas, levou a edição comemorativa de sua principal mostra – que acontece até o dia 11 de setembro – para o coração de São Paulo: o Conjunto Nacional, um dos mais importantes marcos arquitetônicos da cidade, projetado há 63 anos pelo arquiteto David Libeskind.

A edição especial da CASACOR São Paulo está ocupando o mezanino, conhecido por seus brises, e o terraço aberto, que já abrigou o restaurante Fasano. São quase 10 mil metros quadrados, onde o masterplan, definido com a consultoria do escritório FGMF, preservou a beleza da estrutura existente e acomodou 59 ambientes. A implantação surpreendeu ao abrigar 30 estúdios e lofts, 7 jardins e ilhas de bem-estar, 5 operações de restaurante, bar e café, 5 banheiros unissex, 7 lojas e operações comerciais, além de 2 ambientes funcionais (bilheteria e lounge) e 2 áreas de exposições artísticas – uma interna e outra que recebe a Exposição CASACOR 35 anos – num espaço tão emblemático da arquitetura moderna.

A experiência de visitação de CASACOR São Paulo segue emocionante a cada novo ambiente, onde o tema, Infinito Particular, ganha as mais diversas nuances e interpretações, trazendo reflexões sobre o tempo, seja ele o atual, em referências ao passado ou em como fazer dele um aliado.









De acordo com a profissional Bárbara Dundes, que assina o ambiente de 47 m², o espaço se refere tanto ao retorno à essência como aos momentos de recomposição após um trauma. A ideia de juntar os cacos para dar origem a algo novo está expressa no piso de fragmentos de pedra natural proveniente do descarte.

Os banheiros são espaços de relaxamento e higienização, e por isso, mais do que nunca, sua decoração precisa ser bem pensada e capaz de transmitir purificação só de olhar.
O elenco da CASACOR São Paulo 2022 mostrou que é possível fazer isso e ainda adotar um toque de elegância e conforto ao espaço.
Na imagem, espaço assinado pela WM Arquitetura

Pilares e laje expostos valorizam os elementos originais do Conjunto Nacional e reforçam a identidade urbana do Loft UM de 67 m² assinado por Gustavo Martins para a CASACOR São Paulo 2022.
"*A ideia é apresentar o espaço com o meu universo, minha visão do morar, meu olhar para a arte, para o que me preenche e me abraça*", Gustavo Martins

O arquiteto baiano Wesley Lemos chega com um estúdio de 37 m² desenvolvido para um jovem casal apaixonado por arte contemporânea, design brasileiro e literatura.

SERVIÇO:
Valores dos ingressos
R$81,00 (Terça a Sexta) – Inteira
R$41,00 (Terça a Sexta) – Meia entrada
R$101,00 (Sábado, Domingo e Feriados)
R$51,00 (Sábado, Domingo e Feriados) – Meia entrada

Onde:
Conjunto Nacional, na Avenida Paulista, 2073.
Quando: Até 11 de setembro de 2022
Horário de funcionamento:
Terça a Sábado das 12h às 22h
Domingos e Feriados das 11h às 21h

Exposição Interativa: Mundo Pixar

Começou em São Paulo a exposição interativa **Mundo Pixar**, que promete conquistar o coração dos apaixonados por animações. A magia acontece na área externa do shopping Eldorado, com diversos cenários inspirados em filmes de sucesso da Pixar. O local tem 2.800 m² de espaço, fazendo desse o maior evento da empresa em todo o mundo. A organização também celebra a inclusão do evento, que dispõe de recursos de acessibilidade, como áudio descrição para pessoas com deficiência visual.

O público pode tirar fotos e fazer vídeos em locais icônicos das animações, como o quarto do Andy, de **Toy Story**, onde você fica do tamanho de um brinquedo perto dos móveis gigantescos, ou a cozinha onde Remy faz suas aclamadas receitas em **Ratatouille**.

Os cenários vão de clássicos como **Toy Story** e **Monstros S.A.** até sucessos mais recentes como **Soul e Lightyear**. Completam a exposição outros favoritos como **Procurando Nemo, Os Incríveis, Divertida Mente e Carros.**



Mundo Pixar
Quando: de 20 de julho a 23 de outubro de 2022
Onde: Área externa do shopping Eldorado - Av. Rebouças, 3970 - Pinheiros, São Paulo - SP

Horários: Das 10h às 20h50 de terça a quinta-feira; das 10h às 22h50 nos sábados, domingos e feriados
Quanto: De R$ 60 a R$ 70 nos dias de semana, dependendo do horário, até R$ 100 reais aos fins de semana
Ingressos: no site oficial mundopixar.com.br
Classificação: Livre, mas menores de 12 anos precisam de acompanhante

Bandas da região



Mr Magroove e Holy Water: bandas que garantem a animação pelos bares da região



A Granja Viana tem tanta banda legal… Um passeio diferente, um barzinho bacana, uma música boa. Confere aí!

Banda Mr Magroove
19/08 - a partir das 21h
Divinno Chopperia
R. Joaquim Santana, 109
Centro, Embu das Artes

Banda Holy Water
17/09 - a partir das 19h
Rota 270 BBQ Shop
Rua das Acácias, 58, Loja 16
@rota270bbq

Insetos Gigantes continuam



No **Shopping Granja Vianna**, o **Parque Mundo dos Insetos e Aracnídeos Gigantes** funcionará até o dia 31/08, de segunda a sábado, das 10h às 21h50, e aos domingos das 12h às 19h50.
A entrada custa R$30 para 20 minutos, R$45 para 40 minutos e R$60 para uma hora.
@granjavianna

Festival Novabrasil



Quem não ama um megaevento de música? Nos dias **15 e 16 de outubro,** o **Sambódromo do Anhembi** vai ferver com mais uma edição do **Festival Novabrasil.**

Com atrações sempre a partir das 13h, esse encontrão para os amantes de brasilidades reúne nomes como Gal Costa, Jorge Aragão, Zeca Baleiro, Baby do Brasil com Pepeu Gomes, Gilsons, Elba Ramalho, Nando Reis, Frejat, Vanessa da Mata, Diogo Nogueira e Bala Desejo. Mas calma, que ainda tem uma série de artistas a serem anunciados!

Os ingressos estão a venda nesse link: **www.festivalnovabrasil.com.br**

Para quem quiser aproveitar os dois dias, o Passaporte custa de R$128 (meia-entrada arquibancada 2) a R$448 (inteira na pista). Consegue ir em apenas uma das datas? O ticket mais barato custa R$80 (meia-entrada arquibancada 2) e o mais caro custa R$280 (inteira na pista).

Embu ðas Artes em festa

Embu das Artes comemorou mais um aniversário da **Aldeia M'Boy,** o lugarejo que deu origem à cidade, com 63 anos e emancipação político – administrativa.



ANGLO



Rita Lee sobre lançar novo CD:

"é uma boa ideia"

Moradora da região e entrevistada de capa da primeira edição da REVISTA TUDO, **Rita Lee** está considerando lançar um álbum de músicas inéditas. Diagnosticada com um câncer no pulmão esquerdo em maio de 2021, a cantora anunciou que estava curada em abril deste ano, após um longo tratamento. As memórias do último ano ainda serão tema do próximo livro da cantora. As novidades foram divulgadas no Instagram do filho de Rita, João Lee. Os dois se uniram para responder perguntas dos fãs através dos Stories do Instagram. Questionada sobre a possibilidade de um novo disco, ela afirmou: *"Não é uma má ideia. Ou melhor, é uma boa ideia".*

Cineminha, bebê



"Pluft, O Fantasminha", é o primeiro filme brasileiro live-action em 3D. A trama é inspirada na peça de teatro de Maria Clara Machado e tem direção de Rosane Svartman e produção de Clélia Bessa.

Pluft retrata a amizade entre o fantasma (Nicolas Cruz), que morre de medo de gente e Maribel (Lola Belli), que foi sequestrada pelo pirata Perna de Pau (Juliano Cazarré). Na trama, ela recebe a ajuda de três marinheiros - Sebastião (Arthur Aguiar), João (Lucas Salles) e Julião (Hugo Germano). O filme começou a ser gravado no final de 2016, nas partes em solo, com os personagens humanos e em 2017, foram feitas as gravações subaquáticas, em uma piscina de sete metros de profundidade.

Open Mall The Square

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, 22 Open Mall The Square

Veja os horários no site **www.vendaonline.cineflix.com.br**



Rock in Rio + passeios

Após quase dois anos, o Rock In Rio volta a ser realizado. A edição deste ano está marcada para setembro e terá atrações nacionais e internacionais, como Coldplay, Justin Bieber, Iron Maiden, Iza, Ivete Sangalo, entre outros artistas. A notícia ruim é que todos os ingressos estão esgotados.

Para quem acha que a capital fluminense é apenas praias e o Cristo Redentor, aqui vai uma boa notícia: existem diversas atividades para serem realizadas no Rio de Janeiro. Uma delas é o passeio ao Pão de Açúcar, que percorre o Morro da Urca e depois continua até o topo do Pão de Açúcar, oferecendo uma vista panorâmica do Rio de Janeiro.

Outro passeio para se fazer é conhecer a vista panorâmica da roda gigante com o Boulevard Olímpico. Esse passeio inclui andar na maior roda gigante da América Latina, que possui uma visão privilegiada de 360° da cidade, e caminhar pelo Boulevard Olímpico para ver de perto os mesmos lugares que foram vistos de cima.

Uma atividade perfeita para os aventureiros é o Tour Grumari e Pedra do Telégrafo. No pacote deste programa está incluso conhecer a praia paradisíaca isolada fora da estrada, Grumari, além de conhecer o cume da impre

MAM SP exibe obras de 26 artistas no 37º Panorama da Arte Brasileira

Com o tema *"Sob as cinzas, brasa"*, a mostra destaca pautas sociais e ambientais que precisam ser discutidas urgentemente em nosso país Quem ama arte contemporânea não pode deixar de conferir a 37ª edição do Panorama da Arte Brasileira, que reúne trabalhos – muitos deles inéditos e feitos especialmente para a exposição – de 26 artistas. A mostra pode ser conferida entre até 15 de janeiro de 2023 no MAM – Museu de Arte Moderna de São Paulo. Algumas das obras também são expostas no Jardim das Esculturas e no Museu Afro Brasil – os três espaços ficam no Parque Ibirapuera.

A visitação acontece de terça a domingo, das 10h às 18h. Os ingressos do MAM custam até R$25 e podem ser comprados aqui. Aproveite para fazer esse rolê aos domingos, porque nesse dia a entrada é grátis. Com curadoria de Claudinei Roberto da Silva, Vanessa Davidson, Cristiana Tejo e Cauê Alves, a edição adota como conceito "Sob as cinzas, brasa", um olhar para a emergência de discutirmos as pautas sociais e ambientais em nosso país, como a promoção da igualdade étnica, de gênero e de classe.



Obra "Eu não sou daqui", 2014 mapping sobre objeto e vídeo-projeção, de Eneida Sanches e Tracy Collins

Entre essas feras da arte contemporânea que tiveram suas produções expostas, estão Glauco Rodrigues, Jaime Lauriano, Davi de Jesus do Nascimento, Lídia Lisboa, Gustavo Torrezan, Ana Mazzei, Marina Camargo, Celeida Tostes, Bel Falleiros, RODRIGUEZREMOR, Laryssa Machada, Camila Sposati, Tadáskía e Érica Ferrari.

Informações: https://mam.org.br/



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



A Secretaria de Saúde de Cotia emitiu uma circular para todos os departamentos da Prefeitura sobre os cuidados que o funcionalismo público deve tomar em relação à prevenção sobre a varíola dos macacos

Cotia registra o 2º caso de varíola dos macacos

A informação foi confirmada pela Secretaria de Estado da Saúde no último dia 21/07. O **Estado de SP tem 538 casos de monkeypox** e o governo estadual avalia compra de vacinas contra varíola dos macacos.

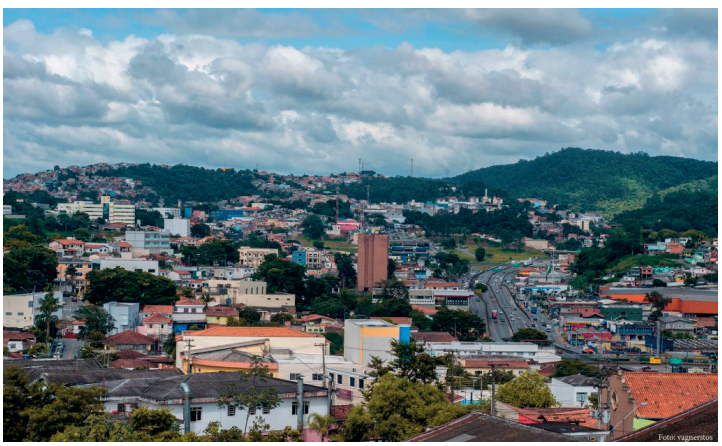
A Secretaria de Saúde de Cotia informou que o paciente está recebendo os devidos cuidados em casa e segue sem gravidade. A transmissão ainda está sendo investigada. O paciente foi orientado a seguir o protocolo de cuidados e segue sendo monitorado pelo departamento de Vigilância Epidemiológica. Até o fechamento desta edição, não tivemos atualizações sobre o caso.

Prevenção contra a Monkeypox (MPX)

- Evitar contato íntimo ou sexual com pessoas que tenham lesões na pele;

- Evitar beijar, abraçar ou fazer sexo com alguém com a doença.

Cotia, entre as melhores cidades para se viver



A Revista **Isto É** acaba de publicar o anuário **'As Melhores Cidades do Brasil',** realizado em parceria entre a Editora Três e a Agência de Classificação de Risco de Crédito Austin Rating com o objetivo de analisar, classificar e mapear o nível de desenvolvimento socioeconômico nos 5.565 municípios brasileiros emancipados até 2013. Foram analisados indicadores municipais do ano de 2021, além dos últimos dez anos.

Cotia ficou com a 46ª colocação na Classificação Geral Nacional 'Cidade de Porte Grande'. Na avaliação dos 'Indicadores Econômicos' o município aparece com a 31ª melhor pontuação no ranking 'Geral Nacional'. No subgrupo econômico 'Padrão de Vida', Cotia desponta como a 20ª melhor cidade. Já no subgrupo 'Execução do orçamento', que integra os 'Indicadores Fiscais', Cotia ocupa a 37ª posição no ranking das cidades de Porte Grande.

"*Recebemos estes resultados com muita alegria, pois mostram que Cotia está no caminho certo. Por outro lado, o resultado nos pontua onde precisamos melhorar ainda mais*", disse o prefeito Rogério Franco.



Coronavac para crianças

O governador Rodrigo Garcia determinou que o Instituto Butantan importe 10 milhões de doses da vacina Coronavac para vacinar crianças de 3 e 4 anos. O instituto irá solicitar 8 mil litros do ifa – Insumo Farmacêutico Ativa à farmacêutica Sinovac para a produção do imunizante.

"Determinei que o Instituto Butantan faça a importação das vacinas para poder produzir 10 milhões de doses. Tomamos essa decisão hoje, antes mesmo da inclusão no PNI (Programa Nacional de Imunizações), para que a gente tenha vacina suficiente para vacinar as crianças de São Paulo e colocá-las à disposição do Ministério da Saúde para vacinar as crianças do Brasil. A importação deve levar algumas semanas para que, se possível, no mês de agosto, a gente tenha essas vacinas disponíveis e poderemos começar a imunização dessas crianças", disse Rodrigo Garcia.

A decisão foi tomada para dar início à ampliação da imunização de crianças entre 3 e 4 anos de idade contra coronavírus em todos os municípios do estado de São Paulo. Mais de 6,1 milhões de crianças com faixa etária entre 5 e 11 anos já foram imunizadas, sendo que 66,3% deste público está com o esquema vacinal completo e 86,9% foi vacinado com a primeira dose.

De acordo com o último balanço sobre a vacinação contra o coronavírus em Cotia, muita gente ainda não tomou a terceira e quarta dose da vacina nos postos de saúde da cidade. Até 15 de julho, 625.318 doses da vacina foram aplicadas em Cotia, destas, 225.869 na primeira dose, 216.079 na segunda e 176.974 na chamada dose de reforço, sem especificar se a terceira e quarta estão juntas nesse número.

Preço do combustível teve queda

Cotia está com o etanol bem mais barato

O Governo do Estado de São Paulo anunciou a redução da alíquota do ICMS do etanol hidratado de 13,3% para 9,57%. A expectativa é de uma queda de cerca de R$0,17 por litro na bomba. A medida assegura o diferencial competitivo dos biocombustíveis quando destinados ao consumidor final. Com a redução do ICMS há algumas semanas sobre o etanol, postos de combustíveis de Cotia e Vargem Grande Paulista diminuíram nas bombas o valor do litro, mas o consumidor ainda precisa ficar atento, pois o preço pode variar até R$0,60 por litro.





Novo shopping chegando na região

A Estrada de Caucaia do Alto terá um shopping com mais de 32 mil metros quadrados de área construída. O Central Park Plaza Shopping está sendo construído na altura do Tijuco Preto, em Vargem Grande Paulista, próximo ao limite de município de Cotia e Vargem Grande.

A inauguração deve ocorrer no início do segundo semestre de 2023.

Segundo a empresa responsável, serão mais de 144 lojas e 20 quiosques, com um mix completo *"para atender a todas as necessidades e desejos dos moradores da região"*.

Serão seis mega lojas, três âncoras, catorze lojas fast food, cinco salas de cinema super modernas, três restaurantes, supermercado, mini-golf, entre outros.

O Central Park Plaza Shopping contará ainda com áreas reservadas para consultórios médicos, salas coworking, amplo estacionamento e bicicletário para a comodidade dos visitantes.

O shopping está localizado em local estratégico que deve atrair o público especialmente de Caucaia do Alto, Vargem Grande Paulista e arredores que somam cerca de 320 mil habitantes.

Vale lembrar que o shopping mais próximo fica a cerca de 20Km de distância na Granja Viana.

CUFA - Central Única das Favelas

A Central Única das Favelas é uma organização não governamental brasileira. Originalmente fundada em 1999 por jovens negros da favela Cidade de Deus, hoje está presente em todos os estados brasileiros e em outros 15 países.

Em Cotia, o movimento possui cada vez mais representatividade e ajuda muitas pessoas em situação de vulnerabilidade.

Quer ajudar?

Apoios e doações:

cufacotia.org@yahoo.com

Av. Santo Antônio, 114, Jardim Nomura, Cotia/SP

(11) 94073-5350



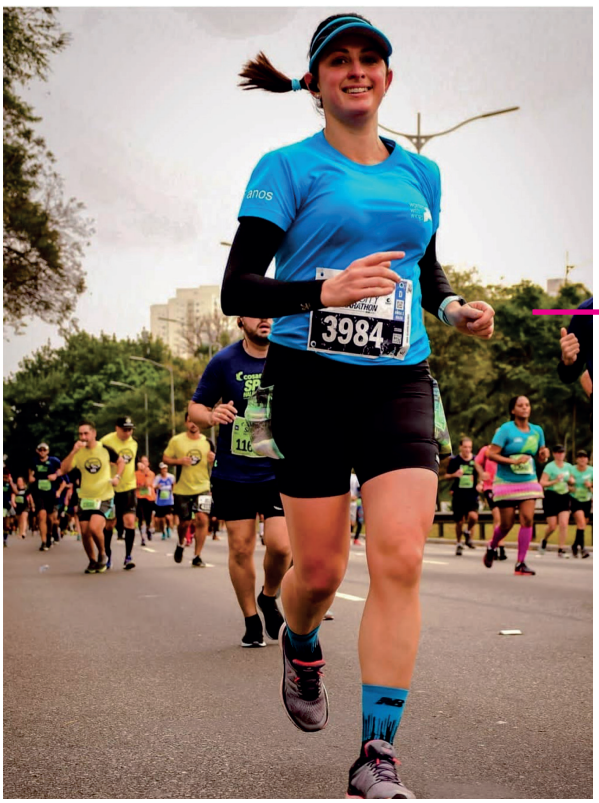
Taça das Favelas

A **Taça das Favelas** - organizada pela **CUFA** - iniciou dia 7 de agosto com um time que representa Cotia, a Seleção Morro do Império. A edição de 2022 comemora os dez anos de campeonato.

Ao todo são 128 seleções, 32 femininas e 96 masculinas. Os jogos finais serão no dia 8 de outubro.

A Central Única das Favelas (Cufa) de Cotia realizou recentemente a entrega de cestas básicas para mais de 650 famílias necessitadas do município. Ao todo, foram doadas cerca de 20 toneladas de alimentos. As pessoas que receberam as doações foram previamente cadastradas pela organização.

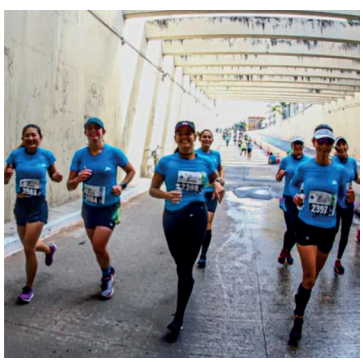
Equilíbrio é uma das artes mais difíceis na vida. Renato Russo já dizia: só se consegue o equilíbrio cortejando a insanidade.



Priscila Pereira, 43 anos,
WomenWithWings desde 2014.

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





Arrisco dizer que é um dos grandes desafios do ser humano: se equilibrar em um mundo muitas vezes insano.

Não é diferente no esporte , principalmente no amador, pois ele possui diversas funções extras: equilibrar tudo isso pode ser algo extremamente difícil! Há nove anos, a WomenWithWings é quase uma fábrica de mulheres que tentam equilibrar esses "pratinhos ". Mães que trabalham em casa e fora dela, mulheres que se cuidam e cuidam de filhos, maridos, pais e mães e ainda atletas que, com muito esforço, tentam dar conta de uma rotina diária de treinos. Escrevi "tentam" porque sabemos que alguns pratos irão cair; algumas coisas não serão feitas e a ideia é entender que está tudo bem, sem culpas, julgamentos e aflições, pois faz parte de uma vida equilibrada o "desequilibrar-se".

O importante é o quão rápido você se reorganiza novamente.

Quando penso nesse assunto que tanto gosto, lembro de uma aluna bem querida e antiga da equipe: Priscila Pereira. Dentre as diversas funções que administra, ela é maratonista e das boas (única atleta da equipe até o momento que já fez duas maratonas no mesmo ano). Para ela, tudo está na hora certa, no tempo certo, na medida certa. Toda vez que a vejo tenho a sensação de que tudo está em perfeito equilíbrio e harmonia, até porque ela é uma das poucas que, mesmo sendo uma grande atleta , não se cobra. Me parece, inclusive, esse um dos segredos do bom atleta amador. Ela também não abdica de outros prazeres. Não deixa de beber seu vinho, nem de comer nada que gosta só porque competirá uma prova, mas se exercita regularmente. Ela consegue conciliar treinos na mesma medida que curte shows e festas. Usa tênis na mesma frequência que saltos altos, além de ser uma das atletas mais "parceiras" que eu já pude conhecer: mais vale uma boa companhia que um pace (velocidade) rápido sozinha; a intensidade e/ou volume é só um mero detalhe.

Poucas vezes a vi preocupada com alguma prova, mesmo sendo de grande importância, pois ela sabe que a jornada é mais importante que o destino.

Mulheres são especiais justamente por serem completamente diferentes umas das outras. Quando vestem uma causa e colocam suas asas, ficam muito parecidas e parecem voar acima das coisas que se configuram insanas neste mundo.

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

Anuncie aqui:

Cirurgia Plástica

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

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

Medicina Oriental e Quiropraxia


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


em revista TUdo
99972-9795
Siga-nos nas redes
@tudoemrevista
@revistatudo2021
www.revistatudo.com.br
revistatudo.com.br

Aprender é o máximo no Kumon

MATEMÁTICA INGLÊS PORTUGUÊS JAPONÊS

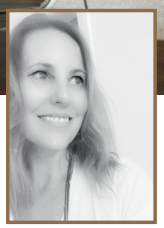
MATRÍCULAS ABERTAS
O ANO TODO

Encontre a unidade mais próxima.
0800 728 1121
www.kumon.com.br

KUMON Você junto com seus filhos. O Kumon junto com vocês.

Daniela Morrone
Artista Plástica





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

11 98177 7333 @danimorroneseidel

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!



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

4612-8980 / 4262-1987
www.juniorexpress.com.br
juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone



em revista TUdo
99972-9795

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

TUdo conectado

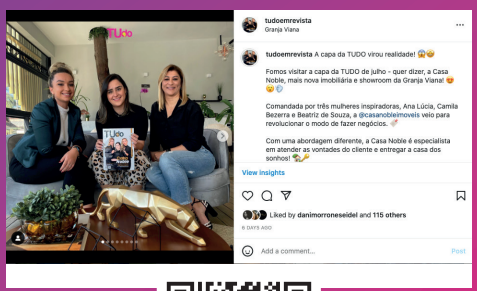


Que mês ativo tivemos em nosso instagram @tudoemrevista. Produzimos muito conteúdo bacana e quantas dicas divulgamos! Nosso grupo no facebook Tudo na Granja Viana ultrapassou os 2 mil participantes. Se você não conhece, entre agora e faça parte dessa comunidade!

Participe já do nosso grupo!

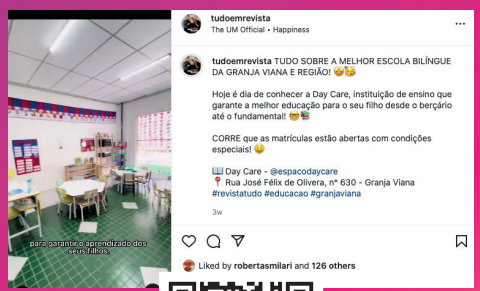
Se você quer ver um conteúdo dinâmico, divertido e interessante, continue seguindo nossa página @tudoemrevista , O MAIOR INSTAGRAM DE NOTÍCIAS E DICAS DA REGIÃO DA GRANJA VIANA! Tudo, né? Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Nova unidade da Casa Noble Negócios Imobiliários



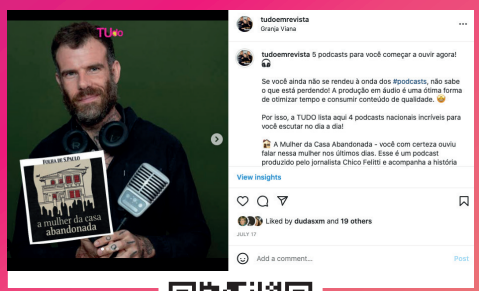
O carrossel com a nossa visita na nova unidade da Casa Noble Negócios Imobiliários fez o maior sucesso!!!! Se você perdeu, confira tudo agora!

Espaço Day Care

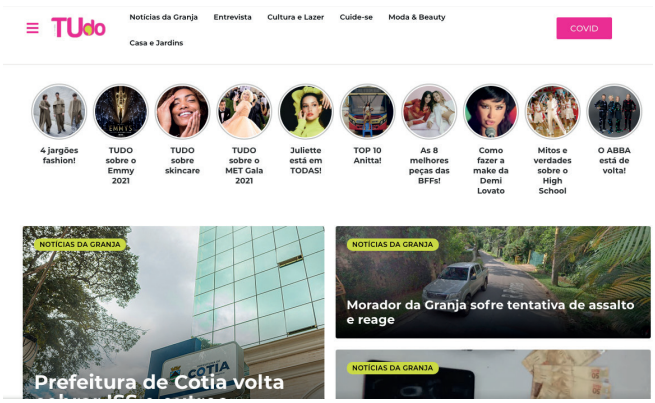


Fomos visitar a nova unidade da Espaço Day Care ! Um espaço incrível no centro da Granja Viana pronto para receber seus alunos!

5 podcasts para começar a ouvir



As dicas que demos de 5 podcasts para começar a ouvir fez maior sucesso! Confira!



O site da Revista TUDO continua recheado de conteúdo exclusivo! Além das notícias da região que atualizamos diariamente, nossos leitores poderão acompanhar nossos stories, entrevistas exclusivas e uma agenda completa de tudo o que acontece por aqui e em Sampa!

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

Siga-nos nas redes

@tudoemrevista

@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br

Clínica Veterinária - Cirurgia - Laboratório
Estética Animal



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

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

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







CRMV 17.506

Família Pet
CLÍNICA VETERINÁRIA

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

terrenos industriais e comerciais
lotes à partir de **1.000 m² chegando até 5.000m²**

POLO 40



Segurança 24hr por meio de controle de acesso, circuito de câmeras, agentes especializados e ronda motorizada



ÚLTIMOS LOTES



Empresa de **segurança** terceirizada já em exercício

Topografia perfeita para construção de galpões industriais

Convênio com pista de pouso SDNI (aeródromo e heliporto conveniado p/ proprietários)





EXCLUSIVO: temos **OAB** e **FÓRUM** no empreendimento

OABSP
Ordem dos Advogados do Brasil
Secção São Paulo

TRIBUNAL DE JUSTIÇA
S P
3 DE FEVEREIRO DE 1874



(11) 3500-4041
www.polo40.com.br
polo40oficial
@polo40oficial

Empreendimento com 1km. de frente para a **Rod. Raposo Tavares** (km. 40) uma das maiores e mais importantes rodovias do Estado