TUdo em revista 145

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Previsões 2023
O que esperar do "Ano do Carro"

Moda
All Black reinará com tudo

Gastronomia
Receitas detox pós-festas

Uma mulher de liderança, força e determinação

Dra. Luciana Dias

CEO da Transduson Medicina Diagnóstica

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

Ano 12 | 145 • JANEIRO/23 • Distribuição: Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita


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)

02/03/2023

1º ENCONTRO GV BUSINESS

Expanda a sua experiência com negócios e networking

VENHA PARTICIPAR!



Ingressos limitados

Marque na agenda! Você tem um compromisso com a revolução no modo de fazer networking na Granja Viana. É com esse propósito que a Revista Tudo e a Casa Noble criaram o GV Business, um **projeto voltado para empreendedores granjeiros,** visando fomentar relacionamentos e criar conexões.

No GV Business você vai encontrar um ambiente perfeito para se conectar com profissionais com o mesmo propósito que você: **transformar e revolucionar as relações comerciais na nossa região.**

Conte com palestras focadas e muito bem selecionadas, uma experiência gastronômica única e, claro, **muito networking.**

O evento será na unidade da Casa Noble na Granja Viana, localizada na rua José Félix de Oliveira, 845.

Não fique de fora e embarque neste projeto conosco!

GV BUSINESS

SAIBA MAIS

Leia o QR Code abaixo para saber mais

CRECI 33748J

Nova Unidade Casa Noble
R. José Félix de Oliveira, 845
Parque Frondoso, Cotia - SP

REALIZAÇÃO

CASA NOBLE Negócios imobiliários

TUdo

editorial

A intensidade de 2022 deixará marcas na nossa história. Falamos de política, de cultura de paz, de diversidade, sobre questões indígenas e espiritualidade. Mas, será que conseguimos discutir esses temas com empatia? Será que tivemos a capacidade de respeitar e entender que sob todos esses assuntos existem seres humanos envolvidos, com seus sentimentos e convicções? Para 2023 desejo que possamos dialogar com mais amor, com zelo pela história construída por cada um.

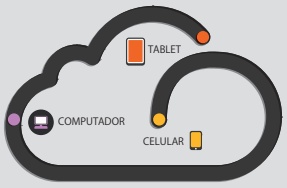
Um ano de paz para todos nós!

Que todos os nossos sonhos se materializem.

E que a sociedade seja mais generosa consigo mesma. Seguimos juntos, de mãos dadas!

Um beijo!

Roberta Martinelli



ESPAÇO DO LEITOR

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



A nossa capa de dezembro, com Alexandre Nero, deu o que falar!

@scyllacastagna

Parabéns por tantos talentos. Adoro como cantor. Cantando "Mulher de 40" com Roberto Carlos foi um sucesso.

@aryaneegomes

Se eu pudesse compraria esta revista só por causa do meu galã.

@criatiane.casanoble

Capa muito bem escolhida por sinal

MOMENTO TUDO:

Para alegria de uns e tristeza de outros, a Argentina conquistou pela terceira vez o título de campeão na Copa do Mundo, repetindo 1978 e 1986, ao vencer a França por 4-2.



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

Educação
O que esperar de um novo começo de era? 09

Cuide-se
Exercício da Constelação Familiar ajuda a receber 2023 10

Garimpando
Pelas ruas de Amsterdã 20

Entrevista de Capa
Empresária de sucesso fala do conjunto de ações para ser referência 22

Cultura
Dicas culturais pra você curtir janeirão em família 28

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*

Foto de capa - Michel Cuthait

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.

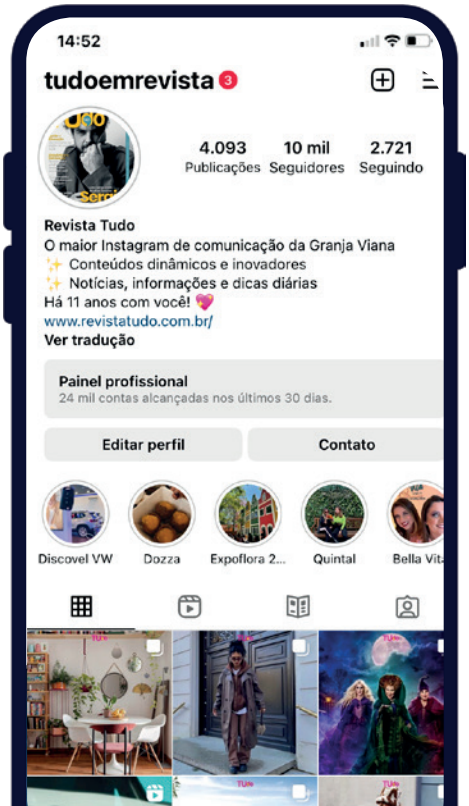
Distribuição gratuita: *condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.*

revistatudo.com.br

/revistatudo2021
@revistatudo

@tudoemrevista

revistatudo.com.br





PÓS FESTA... DESINTOXICANDO EM 3, 2, 1

Depois da comilança do final de ano (quem não exagerou que atire a primeira pedra), mesmo sabendo que nosso organismo elimina sozinho as toxinas, nós podemos contribuir para que esse processo seja ainda mais eficaz. Para isso, é importante focar em um menu rico em alimentos que ajudam a eliminar o que o nosso corpo não precisa.

A Revista Tudo separou aqui receitas que vão ajudar a desintoxicar o organismo e contribuir para que você inicie o ano ainda mais leve.



Creme de brócolis com alho-poró

3 porções - 30min

Ingredientes

- 2 brócolis japonês
- 1 cebola
- 1 talo de alho-poró
- 1 talo de salsão
- 500 ml de caldo caseiro de legumes ou de frango
- 250 ml de creme de leite fresco
- 1 colher de sopa de manteiga
- 1 fio de azeite de oliva
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto
- Noz-moscada a gosto
- Cheiro-verde a gosto

BENEFÍCIOS DO ALHO-PORÓ

Seu alto teor de fibras ajuda a manter o bom funcionamento do sistema digestivo. O alho-poró possui ainda prebióticos, contribuindo para a saúde da flora intestinal. Atua no combate a retenção de líquidos e, por isso, ajuda a amenizar inchaços pelo corpo e também a eliminar toxinas.

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a manteiga, o azeite e refogue a cebola, o alho-poró e o salsão até ficarem levemente dourados.

Adicione o brócolis, tempere com sal, pimenta e refogue mais um pouco.

Junte o caldo quente, tampe e cozinhe até tudo ficar bem amolecido.

Transfira para um liquidificador e bata até ficar homogêneo.

Lembre-se de deixar a tampinha menor aberta para sair o vapor.

Coloque na panela novamente e acrescente o creme de leite.

Ferva e adicione a noz-moscada.

Sobremesa detox: Sorbet de Melancia



Ingredientes

- 200 ml de suco de melancia
- Suco de meio limão
- 1 colher (café) de gengibre ralado
- Gelo triturado
- 1 colher (sopa) de sal

Modo de preparo:

Misture o suco de melancia com o de limão e o gengibre.
Despeje a mistura em um saco plástico com fecho tipo zip (ou outro que fique bem fechado).
Reserve.
Em outro saco maior, junte boa quantidade de gelo triturado com o sal.
Misture bem.
Em seguida, coloque o saco com o suco de melancia dentro do saco com gelo.
Segure firme com as duas mãos.
Balance bem por 5 minutos ou até o suco virar sorbet.
Ou seja, até atingir uma consistência mais sólida e cremosa.

VOCÊ SABIA QUE...

Ela é perfeita para hidratar e limpar o organismo.
Com 92% de água, a melancia faz os rins trabalharem melhor.
Tem também vitaminas, minerais e fibras, que aumentam a saciedade.
E, por conta da citrulina, a fruta tem efeito detox.
A substância ajuda a remover amônia e outras toxinas do organismo.

Atenção!

Se você quer desintoxicar, saiba que o sanduíche natural pode entrar no seu cardápio. Pão integral, sem glúten, salada e requeijão light são algumas opções que você pode usar no dia a dia.

CLÍNICA LABATE
ODONTOLOGIA E SAÚDE

Na Clínica Labate seu sorriso é completo!

Ortodontia
Estética
Implante
Prótese



Agende sua consulta
11 - 96246.7156
11 - 4702.3562

Combinações para sucos detox

Suco verde detox

Essa é uma opção diurética, já que o pepino é composto 95% de água. Além disso, é fonte de fibras, potássio e outras substâncias.

Ingredientes
- 4 cubinhos de couve com pepino
- 1/2 maçã
- 1 rodela de gengibre
- Suco de 1/2 limão
- 1 colher (de sopa) de mel
- 200 ml de água filtrada ou água de coco

Modo de preparo:
Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba na hora, não coe.

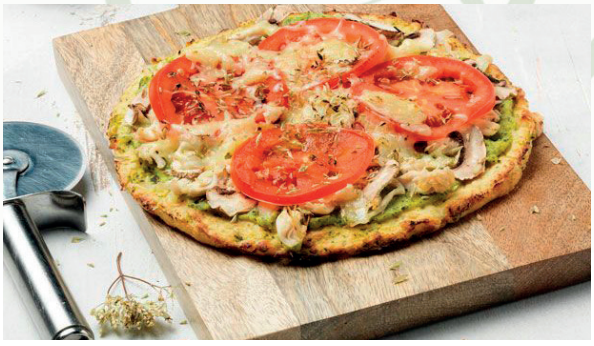
Dica: faça gelinhos com a couve e o pepino e na hora de fazer o suco, use os gelinhos.



Suco de abacaxi com couve

Ingredientes
- Casca de um abacaxi médio (cerca de 3 xícaras de chá) – de preferência, use um abacaxi orgânico
- 1 folha de couve manteiga picada
- 2 xícaras (de chá) de água gelada
- Açúcar/adoçante a gosto
- Gelo a gosto

Modo de preparo:
Lave bem a casca do abacaxi, em seguida descasque-o normalmente, e pique a casca em pedaços menores. Descarte a coroa, ela não irá no suco.
Em um liquidificador, coloque os pedaços de casca juntamente com 1 folha de couve manteiga picada e 2 xícaras de água bem gelada; adoce com açúcar (ou adoçante) a gosto e bata até ficar uniforme. Em seguida coe. Está pronto!



Happy hour detox
Pizza com massa de couve-flor

Essa receita é sem glúten, com uma pequena quantidade de carboidratos. Uma sugestão é usar muçarela light para que não seja uma pizza cheia de gordura.

Segue a receita:

Pique 1/3 de uma couve-flor, só a parte "crespinha" os talos você não vai usar (use para fazer outra receita depois). É importante que fique beeem picadinha. A receita original pedia para usar processador ou ralador; pode fazer na faca mesmo.

Utilize 1 xícara desse "farelo" de couve-flor que deve ser levado ao micro-ondas (sem água, puro mesmo). Três minutos podem ser suficientes. Cuidado, se passar do ponto ela vai ficar marrom. É só para dar uma amolecida. Espere esfriar e misture 1 xícara de queijo muçarela ralado e 1 ovo. A massa está pronta, agora você pode temperá-la para dar mais sabor. A receita original sugere alho amassado, sal e orégano.

Unte bem uma assadeira e modele um ou dois discos (coloque a massa com uma colher e vá pressionando com uma espátula para dar o formato). Leve para assar em forno preaquecido até as bordas começarem a dourar. No meu forno foram 10 minutos em 230º.

Retire, cubra com os ingredientes de sua preferência e volte ao forno apenas para derreter o queijo.

A esperança e o caracol



Adriana Rodrigues Xavier - adriana.xavier@egv.com.br

Novo começo de ano! Para mim, que sou educadora, é tudo novo mesmo! Nova turma, novas famílias, uma nova história que começa a ser escrita. Mas, a minha impressão é que mal sacudimos a poeira de 2022, aliás nem do ano passado, muito menos de 2021 e do fatídico 2020, e já estamos às portas de 2023, que vem urgente, apressado, como a gente, quando chega esbaforido a um compromisso, depois de ficar parado naquele conhecido e temido trânsito da Raposo Tavares. Sou de 73, então, esse ano, completo um quinquênio de existência, e me sinto envolvida por esse simbolismo da cultura de uma safra chamada por muitos de geração X, os contemporâneos dos Beatles e da chegada do homem à lua. Penso que esse olhar que carrego, é endereçado a ver um "mundo melhor no futuro, ainda que por cima do muro", como diria o sábio Lulu Santos. Mas agora, parece que pisamos no chão verdadeiramente, sentindo toda concretude e firmeza, por assim dizer, que o contém. As pessoas tiraram as máscaras em vários sentidos e retomaram a vida. O mundo voltou a girar, apesar do hexa que não veio, das cornetas e apitos verde amarelos no canto de casa e das lojas, e dos rojões que não estouraram (os animais agradecem), há uma centelha de esperança pairando no ar e cada um de nós parece compactuar desse movimento da retomada vindoura da vida.

Vejo uma nova geração, nascida no mundo digital, mas que anseia por estender esse olhar ao passado, não no sentido nostálgico, mas sim, no sentido de beber dessa fonte para reaprender a viver. Convivo com famílias, pais dos meus estudantes da geração Y, anterior a minha, que chegaram a um mundo já avançado do ponto de vista tecnológico e que se tornaram pessoas mais curiosas e inquietas, entretanto, percebo uma mudança de conduta, de olhar, de postura, gerações se cruzando num movimento de intersecção, de aprendizagem, de abertura de visão , de concepção das coisas, de entendimento, de escuta.

De alguma forma, tudo isso tem repercutido na escola, na sala de aula.

Nossos pequenos e grandes vieram portando uma certa flacidez social, pouco exercício do convívio, das relações e tivemos dois caminhos a percorrer nesse sentido: o primeiro foi o de exacerbar, romper, arrancar a máscara e mergulhar na vida, custe o que custar, com choros e risadas, correrias e silêncios ensurdecedores. O outro caminho é o da lentificação, da pausa, da espera, do exercício da paciência, mais difícil de ser direcionado e que depende dos adultos mediadores do processo. Como tudo na vida, o que é artesanal, o que é cuidadoso, tem a tendência de permanecer. Será? Sendo assim, o que vemos é um grupo de crianças afoito por falar, por se colocar, e que nem sempre consegue olhar para o outro, e muitas vezes nem para si mesmo, e tudo isso gera um movimento negativo na escola, com participações mais agressivas e relações que não se sustentam. E na mesma via, seguem escolas, com prospectos semelhantes, correndo para entregar resultados de processos de aprendizagens que não se concluíram, que não foram vividos. Vemos também, e é sobre esse grupo que quero "falar", crianças e escolas que propõem uma retomada mais lenta, não no sentido da não fluidez e da falta de riqueza, pelo contrário, a vivência e mediação de processos de socialização e construção de conhecimentos mais engajados e significativos. E, é em meio a esse movimento, que percebemos as famílias, os educadores e os estudantes, se permitindo a cada dia viver sob uma imersão de outros valores, ritmos que vêm se sustentando e sendo esteio de uma vida melhor, "com gente fina, elegante e sincera". Assim, enxergo, de fato em 2023, essa esperança de quem a imposta, quem a assume, vive sem medo e sem culpa.

Lembrei-me de um livro queridíssimo que me faz refletir sobre tudo isso, chamado "A pedagogia do Caracol - por uma educação lenta e não violenta", do autor italiano Gianfranco Zavalloni. Nessa grande obra, fala-se da necessidade urgente de se adotar estratégias para conduzir aprendizagens - e a vida - de uma maneira mais leve.

E essa visão deve ser construída a cada dia, exercitada em vários momentos.

Minha geração ainda tinha que se levantar para mudar o canal da televisão e atender ao telefone fixo, mas já aproveitamos o controle remoto e o telefone sem fio sem culpa, pelo menos assim imagino que deva ser.

Vivenciei processos com meus alunos neste ano, envolvendo o estudo das árvores e aprendemos que crescer com pressa não é preditor de crescer com saúde, com viço, com bom enraizamento, pelo contrário, há que se esperar pela chuva, pelo sol e buscar a firmeza e a nutrição necessária para se erguer e se manter.

Vamos retomar os olhares para os processos e não só para as entradas e saídas, porque como, sabiamente, Riobaldo da obra Grande Sertão Veredas diz: "O real não está no início e nem no fim, ele se mostra pra nós no meio da travessia".

É preciso, no entanto, que saibamos identificar esse percurso não como um algoz , mas sim, como um fio ensinante, que conduz, que liberta, que permite algumas paradas não planejadas, contemplações prazeirosas e necessárias, encontros. A esperança das nossas e das próximas gerações reside aí, nessa sabedoria. Deixo duas obras que, embora tragam reflexões à luz do cenário da educação, nos valem para a vida! "Por uma vida mais clara e farta···com gente fina, elegante e sincera··· hoje o tempo voa amor···"!

Lulu Santos

Cante alto!!!!

Um lindo ano para todos!!!!

Boa reflexão!

COMO RECEBER 2023
com leveza e confiança



Em tempos desafiadores, para proteger a nós mesmos ou àqueles que amamos, podemos atacar, defender ou até mesmo fugir. Quando os desafios se repetem, temos a chance de refletir antes de agir. Assim, nossa vida será vivida segundo o modo como agimos e/ou reagimos, o modo como a vemos e aprendemos.

2023 é nosso próximo ano e como viveremos esse desafio, tanto de forma individual quanto coletiva?

No ultimo mês de novembro realizamos na Granja Viana uma **Constelação Familiar** oculta, em grupo, cujo tema foi **"2022|2023"** (para saber mais veja no Instagram @eliana.tessitore).

A forma oculta é quando o representante não sabe o que ou quem vai representar. A pessoa fica conectada às sensações do próprio corpo e deixa o corpo se movimentar. Desse modo, os repesentantes interagem e a Constelação acontece. Uma pessoa representou 2022, uma outra 2023. Outros papéis tiveram seus representantes.



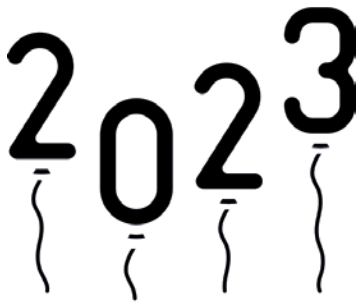
2022 estava cansado, mas disposto a ajudar 2023.

2023 se apresentou extremamente disponível e afetuoso. Os outros representantes se sentiam atraídos por 2023, com desejo de abraçá-lo. Foi incrível.

Todos se sentiram mais leves e vitalizados. Conectados com o novo ano, todos saíram fortalecidos e com mais confiança.

Submersos na mídia e modo de viver contemporâneos, no pós-moderno onde o ultra novo quando chega já não é nem mais ultra e nem mais novo, muitas vezes seguimos conectados às reações de atacar ou fugir para sobreviver. Para acompanhar o novo, desenvolvemos ansiedade e, se não conseguimos acompanhar, vem a depressão. Assim, uma sensação de impotência pode estar presente ao pensarmos 2023; mas, será que pode ser diferente?





2023 irá se apresentar e chegar a todos nós: é fato que, não será possivel mudá-lo só porque queremos, mas podemos mudar o modo como iremos vê-lo: trocar a impotência por potência, desânimo por vitalidade, pesar por leveza, afastamento por afetuosidade, etc.

Um caminho interessante é observarmos a nós mesmos: será que a lente que olho a mim mesmo e o mundo está "limpa"? Estou vendo com clareza? Estou vendo a partir de qual ponto de vista?

Ao me auto-observar será que deparo com uma mente que se preocupa a todo momento? Que critica altamente a si mesmo e a todos? Será que engulo a raiva que sinto?

Na Constelação que citei, 2023 mostrou-se próximo e afetuoso, mas para recebê-lo e ele chegar melhor em nós, depende também de como conseguimos vê-lo em sua totalidade.

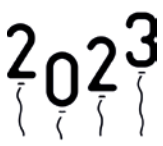
Podemos escolher mudar nosso modo de pensar, modificar algum hábito, transformar nosso modo de sentir, por exemplo. E, pensando em você, e em todos nós, iremos nos encontrar novamente para Constelar os impedimentos que podemos ter e ressignificar valores para receber 2023 com mais confiança e leveza.

Enquanto isso, recomendo realizar o exercício abaixo:

1. Escolha um local tranquilo e um momento em que não seja interrompido;
2. Sente-se confortavelmente;
3. Respire alongadamente e relaxe seu corpo;
4. Coloque sua atenção nesse momento;
5. Com toda sua imaginação, veja 2023 à sua frente e somente observe sem julgar: tome um tempo;
6. Agora diga a ele: eu vejo você, meu peito se abre para te receber tal qual você é, a partir do meu melhor;
7. Aquiete-se um pouco e repita as frases calmamente até perceber a sensação que as frases te trazem. Tome um tempo;
8. Agora diga somente: obrigado;









9 Sinta seus pés no chão, seu corpo na cadeira;

10 Alongue sua respiração;

11 Espreguice-se;

12 Guarde as sensações;

13 Repita esse exercício quando quiser.



Você é nosso convidado a participar do próximo encontro:
Constelação Familiar em Grupo
14|01|2023 – sábado, das 14hs às 17 hs
Forma (online e presencial – híbrida)

Local: Sat Nam Caminho Sagrado
Av São Camilo , 223A Granja Viana
Cotia | SP
Inscrições: (11) 96456-0777
Vagas Limitadas!

O que esperar de 2023

7

Regido pelo número 7 (porque resulta da soma 2+0+2+3), 2023 será um ano para a gente se comprometer com a carreira profissional e com a vida pessoal.
Um ano para se qualificar, buscar autoconhecimento e ajustar as finanças.
Apesar de ser um período de responsabilidade, desacelerar fará parte deste pacote, para que a oportunidade de se (re) conectar esteja presente.

Tensão política e melhora econômica

Saindo devagar das consequências da pandemia, na economia, temos possibilidade de melhoras, mas de forma lenta e gradual, com mais resultados visíveis de uma estabilização no ano seguinte.
As relações internacionais devem ser positivas, apesar da possibilidade de conflitos religiosos grandes aparecerem.
Em julho, teremos a oposição de Saturno com Marte, na qual Saturno estará retrógrado em Peixes e Marte estará em Virgem. Assim, teremos um ambiente de forte conflito, seja no Brasil ou em outros lugares do mundo.

O que previu Baba Vanga

Segundo BABA VANGA, vidente que previu a pandemia. Também conhecida como Nostradamus dos Bálcãs morreu há 25 anos, mas deixou algumas possíveis revelações.
A vidente búlgara previu que "o planeta Terra deverá se preparar para enfrentar uma explosão nuclear, grandes tempestades solares, uma alteração na órbita da Terra e o testes de armas biológicas em humanos". Ela também disse ainda que "as gestações e os nascimentos naturais irão se reduzir ou acabar".

O próximo ano terá a Lua como astro regente. A Lua é o satélite natural da Terra e sua influência se faz presente em vários setores, como na agricultura e pecuária, nas marés e até na gravidez e no parto. Como astro regente de 2023, a Lua traz boas possibilidades de melhoras, ainda que de forma lenta e gradual, em relação aos últimos dois anos. Uma construção. E será a partir de 2024 que as coisas estarão mais estabilizadas.

As cores de 2023

As cores para 2023 são o violeta e o lilás, da transmutação, da cura, que trazem harmonia, autoconhecimento e estão diretamente ligadas à espiritualidade.



Horóscopo Chinês

O ano de 2023 será o ano do Coelho e tem como elemento universal a água. Os chineses consideram o coelho um animal que traz sorte e longevidade. Nesse sentido, o novo ano traz previsões bem otimistas. Inteligência, cautela e criatividade são as palavras-chave, que representam as características do Coelho. Promete ser um ótimo ano para os negócios e as relações familiares. O amor estará no ar. Romances, encontros e reencontros estarão em alta em 2023. Assim como a fertilidade.

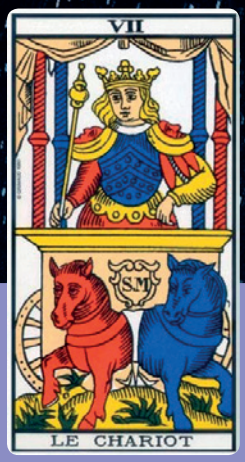


Ano do carro

O Carro é a carta do Tarot em 2023. Isso porque é o sétimo Arcano.

O Carro é uma carta de movimento, rapidez e competitividade. No sentido positivo, significa um gás a mais para mostrar serviço e de fazer acontecer, especialmente importante em um ano pós-eleição.

Em 2023, estão previstos quatro eclipses significativos nas constelações do Carneiro (Áries), da Balança (Libra). Além do Touro e do Escorpião, o eixo do Ascendente e Descendente no mapa astral do Brasil. "Esses quatro signos zodiacais serão mais afetados, além de Leão e Câncer".



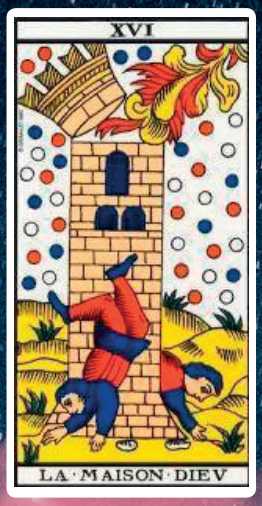
Mesmo que a situação não seja das melhores no que diz respeito à questão econômica, podemos esperar avanços, como a retomada de investimentos. O Carro é uma carta marciana, lida por Marte, o Deus da Guerra. Então, tudo esquenta, as tensões se escalam, as discussões se inflamam. É preciso tomar cuidado para não colidir com as pessoas.

O Tarot também indica que em 2023 também devemos ter mais clareza dos objetivos, rapidez em conversas, encontros e reuniões, além de mais agilidade para resolver várias pendências.

No entanto, no sentido negativo, O Carro pode indicar acidentes, impulsividade e erros causados pela pressa. É preciso ter ainda mais cautela e paciência.

Primeiro semestre regido pela carta A Torre

O período mais propício aos conflitos geopolíticos será o primeiro semestre. Isso porque O Carro colide com A Torre.



Segundo semestre regido pela carta O Mundo

No segundo semestre, guiado pela carta O Mundo, teremos uma junção de Carro, Torre e Mundo. Ou seja, há uma narrativa, já em curso, que alimenta potencial conflito envolvendo a coletividade. Ou seja, é possível que a gente chegue à beira de uma guerra mundial.



Porém, A Temperança, carta que representa último dia do ano, traz mediação e paz. Isso não significa, porém, que os conflitos não acontecerão - mas não devem ser tão desastrosos.









SORTE PARA CADA SIGNO

Segundo o astrólogo **Denny Heide**

O signo de **Áries** será um dos mais beneficiados com a sorte, já que Júpiter – o grande benéfico – ficará nesta constelação. Será um ano espiritual para **Touro,** que terá uma forcinha do destino para conseguir seus objetivos. Além de ter de administrar imprevistos e situações inexplicáveis pela razão.

Gêmeos precisa ter cuidado com o excesso de ansiedade, focar no trabalho e evitar brigas e opositores. Já **Câncer** terá de vencer a imaturidade emocional e trabalhar conflitos com a maternidade ou com a figura materna, seja ela viva ou falecida.
Leão terá o foco sobre si, mas também precisará iniciar um novo ciclo, caso queira novidades. E tem mais: dependerá muito da ajuda alheia. O mesmo vale para o signo de **Virgem**.

Libra vai ter boas oportunidades de relacionamentos e pode firmar parcerias ou sociedade. **Escorpião** pode ter oportunidade de curar-se de doenças e conseguir um novo emprego ou promoção na carreira.

Sagitário, por incrível que pareça, precisará lidar com as responsabilidades e problemas na residência e nos relacionamentos, mesmo que haja a vontade de sumir. Já **Capricórnio** vai ter uma oportunidade de vencer as limitações de autoestima e buscar uma nova paixão, seja física ou psicologicamente. As emoções estarão intensas.

Aquário precisará de um tempo de reflexão, e isolamento. Terá vontade de se retirar e ficar em silêncio, mesmo que tenha uma relação estável. Terá de vencer a sensação de cansaço. E **Peixes** pode ter propostas de casamento, mas precisa ter cuidado com as ilusões nessa área.

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Entre um post e outro descubra o seu estilo

























Muito se fala em moda virtual, em novas experiências imersivas que estão transformando a relação dos consumidores com marcas, em roupas para serem usadas por nossos avatares do multiverso. Mas, hoje, vamos falar de algo mais próximo de nós, do universo que tem moldado os nossos costumes: as redes sociais.

O mundo da moda jamais será o mesmo após o uso do face, do insta, do tiktok e de tantas outras redes que surgem por aí a cada instante.

Bem antes de existirem posts e influenciadores digitais, os lançamentos de moda acon-









teciam baseados em duas coleções anuais: a de inverno e verão.

Com o mundo digital efervescente e em constante ebulição, as tendências começaram a aparecer e sumir muito rapidamente acompanhando os fatos e acontecimentos que marcam o comportamento global.

Hoje, a moda é repaginada, reeditada, reconstruída e renovada diariamente conforme a evolução de quem se expressa e consome informação, seja ela jornalística, de arte, cultura ou entretenimento.

E para dar corpo a este movimento digital nada mais democrático do que a moda que vem das ruas: o **Street Style**. Isto acontece quando a liberdade, o conforto e a originalidade tomam forma e saem dos editoriais fashion para as calçadas das grandes cidades. O estilo da rua mostra que a autenticidade de cada um é o que define o jeito de vestir, ou seja, quem faz a moda é você. É a junção de cores, texturas e tudo o que envolve a criatividade e personalidade que tornam a streetwear tão rica, atemporal e multifacetada.

Outro estilo que a internet popularizou e continua dominando as redes é estilo **Y2K**. Apesar de parecer complexa, a abreviação significa literalmente anos 2000. Sim, Y2K = year 2000 ou, em português, ano 2000.

Naquela época, qualquer coisa que as celebridades usassem estava destinada a se tornar um hit em questão de semanas, dias, e ser usada por uma infinidade de jovens daquela geração. Paris Hilton e Britney Spears lideraram as tendências de moda e até hoje são as grandes responsáveis pela caracterização da década.

Recentemente, muitas peças e tendências do início dos anos 2000 ressurgiram no cenário fashion e, ao que tudo indica, as trends Y2K vieram para ficar. Ousadas e polêmicas, as roupas dos anos 2000 carregavam na personalidade e também nas padronagens como o mix de estampas, a diversidade de materiais e estilos. Quanto mais informação de moda, melhor. Óculos com lentes coloridas, roupas futuristas, metálicas, vestidos de tricô com padrão em degradê, cintos sobrepostos, saias plissadas com tênis de sola grossa, bolsas baguetes... Tudo multicolorido, misturado e nada discreto.

Os tons prateados, dourados ou rosados também voltaram e podem ser vistos em conjuntos de agasalhos, jaquetas e outras peças. Tops com amarração também são forte referência do Y2K. Usados com calças jeans de cintura alta mais largas nas pernas, minissaia ou calças estampadas, são looks que não saem de moda.

Agora, para você que está sempre de bem com a vida, o **Dopamine Dressing** permanece super atual entre os fashionistas digitais. E viva o bom humor! Usar roupas coloridas em tons super vibrantes muda a forma como você vê o mundo influenciando o seu astral e de quem está ao seu lado. As cores atuam diretamente sobre a nossa dopamina - neurotransmissor responsável pelas sensações de prazer e motivação - ativando nossas emoções. O que antes era considerado brega, como a mistura de cores quentes em um look ou na mesma peça, hoje é cool e contemporâneo.

As cores vibrantes também são vistas em peças de alfaiataria, em roupas formais e em lingerie que ficam a mostra com peças sobrepostas, além da moda praia e esportiva.

Calma aí... Você deve estar se perguntando: o que faço com os pretinhos básicos? Ah, o **All Black** reinará absoluto, sempre! Chique, sóbrio e estratégico, o preto é multifuncional e estará presente em vários looks em todas as estações. Luxuoso, é a cor referência para as mais sofisticadas produções de moda. Neutro, combina com qualquer outro tom ou estampa.

Discreto, você pode usar a mesma peça nesta cor várias vezes sem parecer batida ou repetida.

Viu como tudo muda o tempo todo? Assim como a moda, nossos gostos e preferências também estão em constante mudança, sofrendo ajustes conforme evoluímos e aperfeiçoamos o nosso modo de vida.

Falando nisso, tem um estilo que vem ganhando, a cada dia que passa, mais adeptos, sejam eles homens ou mulheres. É o **Athleisure:** a união da moda esportiva com a casual. Conforme já falamos em outros artigos aqui da Tudo, a palavra athleisure é a junção dos termos athletic (atlético) e leisure (lazer). O sucesso da moda Athleisure se refere ao estilo de vida de quem pratica atividade física, cuida da saúde, do bem-estar do corpo e da alma. O estilo combina o confortável e o casual para compor looks adequados a várias ocasiões: trabalho, eventos sociais, festas ou para o seu dia a dia. É a sobreposição de peças esportivas com casuais como um blazer, uma blusa, combinação de top com calça em alfaiataria ou, ainda, ternos e vestidos com tênis ou chinelo.

Estar na moda nunca foi tão fácil, prazeroso e democrático. E está na ponta de seus dedos. Basta querer.



Amsterdã arrasa!

O delicioso stroopwafel, as belíssimas tulipas no mercado das flores, a arquitetura histórica do século XVI e os canais românticos, fazem da capital o destino mais procurado na Holanda.

A gastronomia contemporânea está fantástica e diversos restaurantes arrasam com suas iguarias. Os mercados públicos são deliciosos e comer neles é entender os temperos e sabores locais. Apaixonante.



A hotelaria também está muito especial e a minha dica é o super bem localizado, elegante e confortável NH Collection Barbizon Palace. Um charme com staff super simpático e competente e quartos excepcionais. Seu restaurante de nome Vermeer - mega estrelado - proporcionou-nos uma experiência dos Deuses. Um prato mais sensacional que o outro e o lugar um escândalo de lindo.

Eu simplesmente amo **Amsterdã.** Fui pela quinta vez à capital holandesa e pirei. Um destino simplesmente incrível e energético para iniciarmos o ano.

Amsterdã é conhecida por seu patrimônio artístico, um elaborado sistema de canais e casas estreitas com telhados de duas águas, legados da era dourada do século XVII na cidade.

O bairro de museus abriga o deslumbrante Museu Van Gogh que amamos sem fim, o Rijksmuseum, com obras de Rembrandt e Vermeer, e o Stedelijk que privilegia a arte moderna. Por sinal, o bairro Museum Quarter merece que a gente perca pelo menos dois dias curtindo tudo por lá como fazem as famílias e jovens locais.

O ciclismo é uma característica essencial da cidade, que tem grande quantidade de ciclovias absurdas de organizadas e todos se locomovem assim, ou mesmo por barcos pelos canais diversos com ônibus e táxis aquáticos. Todas as vias são muito bem cuidadas e enfeitadas.







O bairro Red Zone está bem ao lado com vitrines de prostitutas e protótipos e vale a visita para entender essa tradução, apesar de ter achado o mesmo muito turístico e bizarro na sua comercialização de corpos.
Fiz um percurso guiado sobre a vida de Anne Frank e, além de emocionante, mostrou-nos um olhar local sobre tudo o que aconteceu na guerra. Triste. O percurso começa no bairro onde seus pais chegaram a Amsterdã, por onde viveram até sua última casa, onde Anne escondeu-se do nazismo e, hoje, um museu intenso e forte. Valeu!
Amsterdã é isso: jardins, galerias, bares, parques e muito mais. Uma infinidade de belezas e pontos imperdíveis a serem visitados.
Não é uma jornada fantástica para o ano de 2023?
Vale cada momento mágico ali vivido.
Muita história e muita energia para todos nós, com muitas viagens lindas como essa nesse novo ano de luz!

Feliz 2023!
Marcelo Sampaio









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!"



Em novembro de 2022, a Transduson foi convidada para fazer parte da ABRAMED (Associação Brasileira de Medicina Diagnóstica) onde os associados são somente os 30 maiores laboratórios do Brasil que fazem mais de 60% dos exames laboratoriais do país.



UMA EMPRESA MODELO CONCEITO SUSTENTÁVEL E COM PROTEÇÃO DE DADOS

Atuação de acordo com práticas de ESG, LGPD e compliance estão entre as perspectivas da Transduson para 2023

POR MARIANA MARÇAL
IMAGENS: MICHEL CUTHAIT

Luciana Dias

CEO DA TRANSDUSON, FALA DE INVESTIMENTOS EM TECNOLOGIA E DESAFIOS FRENTE ÀS MUDANÇAS PELAS QUAIS O SETOR DE MEDICINA DIAGNÓSTICA VEM PASSANDO

A Transduson é uma empresa com unidades em Carapicuíba e Alphaville, e sua principal missão é fornecer diagnósticos confiáveis, com responsabilidade, dentro de princípios éticos e técnicos, com tecnologia avançada e colaboradores capacitados em busca do melhor atendimento ao cliente. Em entrevista à **REVISTA TUDO**, a **CEO Luciana Dias** fala sobre como a Transduson enfrentou a pandemia de covid-19, as mudanças recentes que o setor de medicina diagnóstica vem passando, incluindo o processo de transformação digital e os investimentos da companhia em tecnologia.

Comente sobre a história da Transduson, sua atuação e como a empresa enfrentou tanto a pandemia de covid-19. Como tem sido está retomada?

A Transduson concilia paixão e negócio, com visão e propósito de uma nova narrativa, conectando acessibilidade, diagnósticos rápidos, com precisão e alta qualidade e de forma humanizada. Atua na área de medicina diagnóstica completa e avançada desde 1990, com pioneirismo na zona oeste de São Paulo e Alphaville, tornando-se ícone de credibilidade e confiança.

Na vigência do grande desafio da pandemia da covid-19, em março de 2020, quando não se sabia se haveria vacina, a primeira ação imediata foi cuidar da equipe e tentar estabelecer uma relação de confiança com o time para que fôssemos adiante apesar das incertezas que se apresentaram. Com redimensionamento de RH, horários e funções, e mesmo o estabelecimento do home office, fizemos várias adequações visando manter a sustentabilidade e contribuir socialmente para o combate da crise. Cumprimos com rigor as determinações legais de medidas de prevenção, como afastamento social, uso de equipamentos individuais e higienização, bem como aderimos e divulgamos a vacinação assim que foi disponibilizada.

Medidas administrativas imediatas foram tomadas, por exemplo, o escalonamento e redimensionamento das escalas de trabalho visando manter o quadro e o atendimento com qualidade. Nesse período, houve consolidação e evolução das ferramentas de gestão, possibilitando que, na retomada, o fortalecimento dos controles de processos e a otimização das ações integradas se tornassem realidade e fizessem a diferença no equilíbrio entre a demanda em alta crescente e a volta progressiva dos recursos de atendimento.



A Transduson foi convidada para ser o SHOW SITE DA SAMSUNG a nível nacional já que possue um parque operacional com os melhores equipamentos de ultrassom da marca e os melhores protocolos de exames.



O setor de medicina diagnóstica, sem dúvidas, tem passado por mudanças substanciais. Em sua opinião, quais foram as principais?

Ciclos de mudanças atuais estão muito curtos, particularmente na medicina, e os desafios são múltiplos para o setor de medicina diagnóstica, os principais incluem:

- Necessidades crescentes de diagnósticos rápidos e clinicamente úteis exigindo operação informatizada, com alta qualidade.
- Crescentes desafios regulatórios na área.

Importante consolidação do mercado com fusões e aquisições em profusão.

- Além da gestão de custos, o cenário econômico atual, com o retorno da inflação, e o relacionamento com as fontes pagadoras representam pontos de muita atenção.
- Também há que se destacar a crescente importância da área na prática médica, pelo envelhecimento populacional e o grande contingente que passou a ter maior cuidado com a saúde no pós-pandemia.

A pandemia acelerou o processo de transformação digital na saúde, inclusive na medicina diagnóstica. Como a Transduson se insere nesse âmbito?

A transformação digital teve consolidação na pandemia e na retomada. A empresa fez várias ações, tornando-se um hub digital. O cenário tecnológico e a aplicação de ferramentas de gestão com formação de times de resposta rápida impulsionaram a produtividade e possibilitaram melhores controles na redução de custos, aumentando a rapidez e a precisão nos diagnósticos.

Ações digitais integradas a atendimento humanizado têm sido o foco de nossas pautas diárias. Como facilitadora dessa transformação, a vocação histórica de empresa em educação continuada permitiu o fortalecimento do treinamento e do ensino em conjunto com o RH, potencializando o Núcleo de Ensino e Pesquisa da organização. Destaco também que, através da transformação digital, o SAC age com maior celeridade e precisão, permitindo soluções e melhoria contínua de forma objetiva.

Os laboratórios e as clínicas de imagem aproveitaram o momento pandêmico para investir em tecnologia. A Transduson realizou investimentos nesse sentido?

Foram feitos vários investimentos em tecnologia bem como em infraestrutura, com abertura de nova unidade. Incorporamos, na esteira das acreditações ISO e ONA, várias aquisições nos setores de Ultrassonografia, Cardiologia, Medicina Laboratorial. Também foram tomadas medidas digitais pavimentadoras, permitindo o exercício da Telerradiologia, o acesso aos exames de forma on-line e com plataformas integradas, como uso de QR code, a utilização de robôs em vários setores, melhorando o relacionamento com as fontes pagadoras.

Outras medidas incluíram incorporação de atendimento agendado via WhatsApp, software de gestão avançada de RH, melhorando a comunicação interna, e implantação de software de gestão de documentos da qualidade, permitindo maior aderência e capilaridade para o time todo.

Tudo isso permitiu a otimização e a agilidade no tempo de atendimento, melhorando a qualidade percebida, bem como a acurácia diagnóstica, com aumento da produtividade e redução de custos.

A medicina diagnóstica brasileira vem atuando para ampliar o acesso aos exames. E sabemos que a tecnologia tem papel fundamental nessas estratégias. Quais são os desafios, na sua visão, para se aplicar a tecnologia na expansão do setor?

A tecnologia digital exige e o principal desafio é o conhecimento, a racionalidade e o trabalho em equipe, para uma incorporação correta e funcional, que permita compatibilizar os custos e cumprir a facilitação de acesso aos exames.

Neste contexto, as empresas de diagnóstico têm sido desafiadas a se posicionarem como "hubs digitais", em que a formação de um time de TI alinhado e atento para atender a todas essas demandas simultâneas se apresenta como desafio fundamental.

A transformação digital teve consolidação na pandemia e na retomada.





Como enxerga o futuro da saúde no pós-pandemia? A medicina diagnóstica assume um papel diferente do que tinha anteriormente?

No pós-pandemia, como já destacamos, a medicina diagnóstica tem papel fundamental na qualidade da saúde de um modo geral. O setor está com alta demanda, tanto pelos profissionais médicos quanto pelos usuários dos serviços. Apesar dos múltiplos desafios, existe um cenário muito promissor, especialmente quando pontuamos as tendências que já são realidade e, particularmente, as que estão por vir.

A medicina diagnóstica tem papel de protagonista na prática médica pós-pandemia, sendo a ponte segura para disponibilizar a transformação digital na medicina de precisão e facilitar o acesso a essas mudanças pelo usuário final. A experiência do paciente nunca mais será a mesma após a transformação digital.

Quais as perspectivas da Transduson para 2023? Há potencial para crescimento?

A perspectiva principal da gestão neste momento é o crescimento sustentável, pois a sustentabilidade está na nossa raiz. Vamos atuar segundo princípios de gestão ESG, com destaque para ampliação e aquisição de energia fotovoltaica e fortalecimento da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) e do compliance.

Acompanharemos o cenário econômico em conjunto com uma governança robusta e investiremos em um controle de custos eficiente e rigoroso. Também vamos gerenciar esforços no sentido de nos aproximarmos de parceiros, clientes e fontes pagadoras.

Há um potencial de crescimento na área diagnóstica com três frentes principais:

- o reconhecimento pelas autoridades sanitárias e fontes pagadoras de que o diagnóstico é um fundamento para uma prática médica precisa e com melhores resultados;
- o progressivo envelhecimento populacional;
- e a retomada com forte demanda pós-pandemia.

Nosso planejamento estratégico para 2023 inclui investimentos em setores específicos como check up, cardiologia, medicina da mulher e da longevidade, bem como aumento da capilaridade geral.



Luciana com seu filho Lucas Dias, que está no 3 º ano de medicina com apenas 19 anos e tem a mesma força, garra e determinação dos pais médicos.

Por que escolher a Escola Bosque das Letras?



NOSSO PROPÓSITO

Desenvolver crianças felizes, conscientes de suas capacidades criativas, reflexivas, autônomas e emocionalmente preparadas para o futuro do século XXI.

NOSSA ESTRUTURA

Atendemos crianças do Berçário (4 meses) ao Ensino Fundamental (1º ao 5º ano), em meio à natureza, com uma estrutura planejada para ser escola.



PROPOSTA PEDAGÓGICA

Pautados no Socioconstrutivismo, acreditamos que entre o conhecimento de mundo e a aprendizagem há um sujeito ativo que transforma suas vivências sociais e informações disponíveis em conhecimento próprio.

PRINCIPAIS DIFERENCIAIS INCLUSOS NAS MENSALIDADES

INGLÊS DIARIAMENTE - BE BILINGUAL EDUCATION + NATIONAL GEOGRAFIC LEARNING

Currículo bilíngue incluso no meio período regular, visando formar crianças fluentes e proficientes em duas línguas de instrução.

SALAS LITTLE MAKER

Desenvolve o letramento digital e tecnológico, além da potência do criar.

LEGO EDUCATION

Desenvolve o aprendizado em STEAM (Ciências, Tecnologia, Engenharia, Artes e Matemática), o pensamento computacional e a robótica de forma prática, criativa e divertida.

PLATAFORMA COMPARTILHA

Um projeto global com propostas educativas 360º para uma experiência plena e interativa de aprendizagem.

CLASSAPP

Aplicativo de comunicação oficial entre família e todos os setores da escola.

ANDREJA PICON - ESCOLA DE BALLET

Professora há mais de 20 anos, registrada na Royal Academy of Dance/London.

ALÉM DE ...

Judô, Yoga, Escola de Esportes, Culinária/Cozinha Experimental, Projeto: "Trilhas do Cotidiano", Projeto Nutricional: "Além do Nutrir", Sala Coworking para pais e muito mais...

PUBLIEDITORIAL

Bosque das Letras | BERÇÁRIO ED. INFANTIL ENSINO FUNDAMENTAL

Tels.: 11 94507.5942
KM 28,5 - Raposo Tavares
@EscolaBosqueDasLetras
@BosqueDasLetras

Bilingual Education NATURALMENTE BILÍNGUE
ClassApp
Andreja Picon ESCOLA DE BALLET
COMPARTILHA
LEGO education
LITTLE maker

Netflix: veja lançamentos de filmes e séries em janeiro de 2023





Vikings: Valhalla: nova temporada chega um ano depois da primeira leva de episódios



Streaming aposta em produções inéditas e novas temporadas para os seus grandes sucessos do catálogo

Lançamento de séries

Olhar Indiscreto
A Vida Mentirosa dos Adultos
Copenhagen Cowboy
Ginny & Georgia - **Temporada 2**
Vikings: Valhalla - **Temporada 2**
Sky Rojo - **Temporada 3**
That '90s Show
Fauda - **Temporada 4**
Lockwood & Co.

Em breve:
- Todo Dia A Mesma Noite

- A Batalha dos 100

Lançamentos de filmes

Os Reis do Mundo
Como Virei Gangster
O Pálido Olho Azul
Ruído
Narvik
Essa Gente

Lançamentos de documentários e especiais

Pamela Anderson - Uma História de Amor

Lançamentos na categoria Criança e Família da Netflix

Série Jornadas Supremas Pokémon: Parte 1 Kung Fu Panda: O Cavaleiro-Dragão - **Temporada 2**
Daniel, O Caçador de Magia - **Temporada 2**

Lançamentos de anime

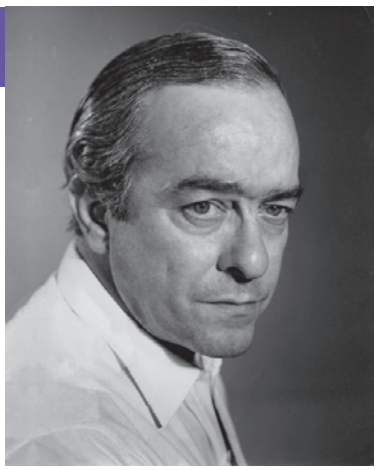
Gokushufudou: Tatsu Imortal - **Temporada 2**
Junji Ito: Histórias Macabras do Japão
Record of Ragnarok - **Temporada 2**

Exposições

"Vinicius de Moraes – Por Toda Minha Vida"

Grande celebração de um dos maiores nomes da cultura brasileira… Viva Vinicius de Moraes!!
Em 2023 Vinicius de Moraes completaria 109 anos; a nova exposição do Farol Santander mergulha na vida e obra de um dos grandes nomes da cultura brasileira.

Farol Santander
Rua João Brícola, 24,
Centro de São Paulo
Até 26/02
De terça a domingo,
das 09:00 às 20:00
Inteira: R$30 / Meia: R$15



Vinícius de Moraes completaria 109 anos

Dica de leitura

As donas da p**** toda - Celebration

Este é o terceiro volume comemorativo, que veio para celebrar todas as conquistas das coautoras e do projeto de sucesso **As donas da p**** toda**, volumes um, dois e, agora, o **Celebration**.

Este volume conta com 108 coautoras em 107 capítulos, que compartilham histórias, transformações e lições; 108 mulheres empoderadas que querem ajudar você, por meio de seus textos, a serem pessoas com esperança de um futuro melhor. Este é o manual da mulher, e aqui você encontrará cases sobre autoestima, maternidade, família, negócios, sexualidade, fé e espiritualidade, e muito mais que você se permitir aprender com cada capítulo.

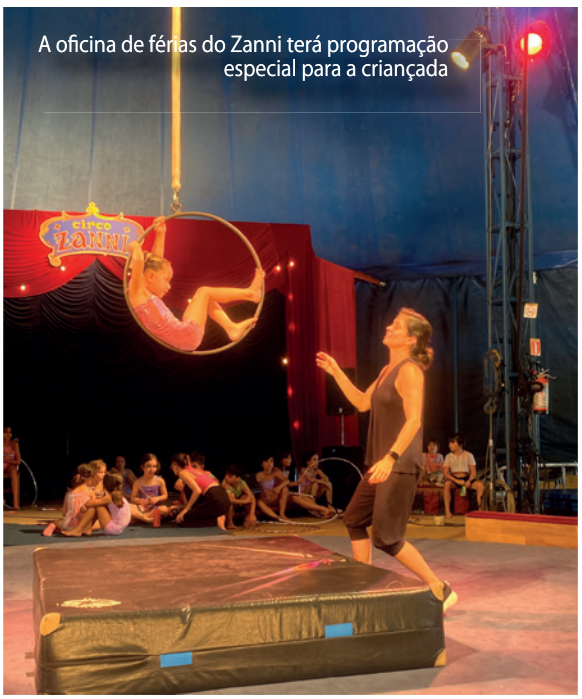
"Não são histórias de conto de fadas, são mulheres reais compartilhando a ousadia de mostrar sua realidade nua e crua". **Juliana Serafim** - Coordenadora Editorial.



Monica Xavier, moradora da região e consultora de moda é coautora da *As donas da p****toda* e participou do capítulo: Mulheres reais podem, devem e merecem passar pela consutoria de Estilo.

Onde comprar:

A oficina de férias do Circo Zanni está imperdível



A oficina de férias do Zanni terá programação especial para a criançada

Diversas modalidades circenses para crianças, jovens e adultos farão parte da programação de férias do Circo Zanni.
Do dia 16 ao dia 27 de janeiro, cursos como **Iniciação ao Circo, Música e Artes Plásticas** estarão entre as atividades para crianças de 4 a 12 anos.

Consulte os horários! As vagas são limitadas!
Já para jovens e adultos, cursos de **Acrobacia Aérea, Workshop Aéreo Yoga, Palhaçaria e Manipulação de Objetos** farão parte da agenda, entre os dias 16 e 27/01.
Quer saber mais?
@circozanni

NA REGIÃO

Asfalto Novo na Granja Viana



Quem mora ou passou pelo bairro Parque São George, na Granja Viana, nos últimos dias, notou a intensa movimentação de máquinas, caminhões e de homens trabalhando. Esta foi uma iniciativa do programa 'Asfalto Novo', da Prefeitura de Cotia, que está revitalizando, recapeando e asfaltando ruas do bairro. O asfalto novinho começou a ser aplicado em dezembro nas vias e esta é a última etapa do projeto de recuperação viária do bairro.

As ruas que já eram asfaltadas passaram por fresagem para remoção do antigo pavimento e acerto da base, e já começaram a receber massa asfáltica. Ruas que antes eram de terra, como Santo Amaro, São Nicolau e outras, estão entre as contempladas pelo 'Asfalto Novo' e também ganharam infraestrutura de guias e sarjetas.

Nesta semana, o **'Asfalto Novo'** chegou às ruas Nemitala, Salma, Kátia, Elias Zarzur, entre outras. Confira todas as ruas contempladas pelo programa no bairro **Parque São George:**

- Rua São Tomé
- Rua São Vicente
- Rua São Nicolau
- Rua Santo Amaro
- Rua São Roque
- Rua Ranza
- Rua Sheila
- Rua Belo Horizonte
- Rua Direita
- Rua Karan
- Rua Mazel
- Rua Nemitala
- Rua Salma
- Rua Kátia
- Rua Elias Zarzur
- Avenida Marginal
- Avenida São George

Confira os reajustes dos pedágios (em R$)

Sistema Anchieta/Imigrantes
30,20 para 33,80

Anhanguera (Perus)
10,60 para 11,80

Raposo Tavares (São Roque)
10,40 para 11,60

Castelo Branco (Barueri)
4,90 para 5,40

Castelo Branco (Itu)
13,00 para 14,60

Cônego Domênico Rangoni (Santos)
14,20 para 15,80

Rodoanel (trecho oeste)
2,50 para 3,30

Rodoanel (trecho sul)
3,90 para 4,30

Duplicação na São Camilo



Na imagem, fim do trecho duplicado, em frente o Alphaville Granja Viana

Moradores se reuniram para se manifestar contra a obra de duplicação da Av. São Camilo, no trecho que faz parte da cidade de Carapicuíba e representa pouco mais de 500 metros de via, partindo do condomínio da Fazendinha e finalizando no condomínio Alphaville Granja Viana. As obras preveem uma pista nova com largura de sete metros a ser implantada na faixa à direita da pista existente, sentido Carapicuíba-Cotia, com calçada em concreto de 1,50m de largura. Uma rede de drenagem também deve ser implantada.

Os moradores questionam a obra por ser num trecho onde não tem trânsito, assim como o CNAE (Classificação Nacional de Atividades Econômicas) da construtora que ganhou a licitação da obra, cuja classificação está como depósito de materiais de construção, saneamento e de terraplenagem.

NO BRASIL



WhatsApp ganha proteção extra para 'nudes' ou fotos privativas

O aplicativo mais usado do Brasil não permite mais que os usuários tirem print de fotos enviadas no formato de visualização única. Além disso, a divulgação não autorizada dos chamados 'nudes' configura crime previsto no Código Penal. Segundo o advogado e professor Renato Opice Blum, o compartilhamento de material com atividade sexual prevê detenção de seis meses a um ano.

Novo salário mínimo



O Diário Oficial da União publicou o valor do salário mínimo do ano que vem.

Em agosto, foi enviado no projeto de lei do orçamento, uma previsão de aumentar o mínimo de R$1.212 para R$1.302 em janeiro. O texto considerou uma inflação de mais de 7% em 2022 e nenhum aumento real para o valor do mínimo. Até o fechamento desta edição, integrantes do governo de transição trabalham com um valor maior para o salário mínimo a partir de 1º de janeiro do ano que vem: R$1.320, R$18 a mais do que o anunciado pelo governo federal.

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

anuncie
que é
sucesso

Odontologia / Ortodontia

WWW.SORRISODAGRANJA.COM.BR
Sorriso Da Granja
Atendimentos pelo *Prof. Dr. Ricardo Raitz* (CROSP 58714), cirurgião dentista formado pela USP, onde também fez seu mestrado e doutorado, auxiliado por outros 6 especialistas.
Odontologia de Excelência:
lentes de porcelana, restaurações estéticas, próteses, implante, ortodontia, endodontia, cirurgia, periodontia, odontopediatria, botox/preenchimento ou clínica geral.
CROCL 15046

Rod. Raposo Tavares, km22, bloco A, sala 318 - The Square Open Mall
4612-1721 | 93800-8655
Resp. Técnico Dr. Mauricio Matson CROSP 45328

Endocrinologia

Dra. Renata C. R. Alfonso
CRM 67606-SP
~ Endocrinologista ~
DIABETES - OBESIDADE
TIREOIDE - PARATIREOIDES
HIPÓFISE - COLESTEROL
OSTEOPENIA
OSTEOPOROSE - ADRENAIS
ANDROLOGIA
ENDOCRINOLOGIA FEMININA
TRANSGENERIDADE
- Título de Especialista pela Soc. Bras. de Endocrinologia e Metabologia - RQE 103030
- Título de Especialista pela Soc. Brasileira de Clínica Médica - RQE 91353
- Pós-graduação em Nutrologia pela Faculdade de Medicina da USP - RP
Rod. Raposo Tavares, km 22 Bloco A - Sala 315/316
Shopping Open Mall The Square - Cotia SP
11 4612.5599 / 4612.9233 / 11 91168.3023



Anuncie aqui:
99972-9795
em revista TUdo

em revista TUdo
99972-9795

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

Cirurgia Plástica

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

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

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



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 / 9 8320-0612

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

Eu não desisto de um sonho. Nem do meu e nem de quem está comigo.





Quando a revista pediu que eu escrevesse a minha própria história para a primeira edição do ano, confesso ter ficado cheia de dúvidas. É difícil falar da gente. Com o passar do tempo e com tranquilidade do meu trabalho, o ego foi deixado de lado. Mas, quando lembro das dificuldades até aqui, quem sabe posso tocar em alguém que está prestes a desistir.

O esporte sempre esteve muito presente na minha vida e nunca tive dúvidas de que era com isso que eu queria trabalhar, mas, a necessidade me fez vendedora de uma loja e eu não conseguiria pagar a faculdade e, muito menos, desistir de um salário que eu considerava adequado naquela época. Eu poderia ter me acomodado, mas a teimosia e a perseverança são traços fortes da minha personalidade, provavelmente desenvolvidos muito pelo esporte desde cedo. Eu não desisto de um sonho. Nem do meu e nem de quem está comigo. Com muitas dificuldades, insistência da minha mãe e ajuda de um programa do governo eu me formei e consegui não só me realizar, mas também ajudar pessoas a se encontrarem através do esporte, a não desistirem de um sonho e, muito menos, a não desistirem delas mesmas. Humildemente - e seguramente - falo que esse será meu melhor legado. O corpo em dia é algo que nem consigo vender quando sou contratada, porque essa é só uma parcela pequena que o esporte pode proporcionar; tenho a convicção que os ganhos são infinitamente maiores.



Sorte em treinar mulheres que aos 60 anos se tornam maratonistas, sorte em acompanhar tantas outras que não se deprimiram porque criaram hábitos saudáveis e, muita sorte em acompanhar tantas outras que tomaram as rédeas de suas vidas porque se desafiaram no esporte e perderam o medo de viver, o medo de serem felizes.

Independente de crenças, o universo me dá oportunidades diárias de continuar seguindo com meu trabalho, de não desistir das pessoas e, principalmente, de não desistir do meu propósito de vida.

Eu tenho dificuldades de falar sobre mim porque hoje sou uma mistura, quase que uma simbiose das pessoas, das histórias e das lições de vida que tenho na equipe. Sei que fui muito mais ajudada do que pude ajudar e que, com certeza, é apenas o começo.

Ser uma WomenWithWings é sempre percorrer a melhor estrada, a que vive dentro de nós mesmos!

Ana Luiza Castro
Corredora há 20 anos
E idealizadora da família
WomenWithWings
@analuizawww
@corrida.www

TUdo conectado



Quem aqui ainda não acompanha nossas redes sociais??? Então, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que já tem mais de 10 mil seguidores! Tudo, né?

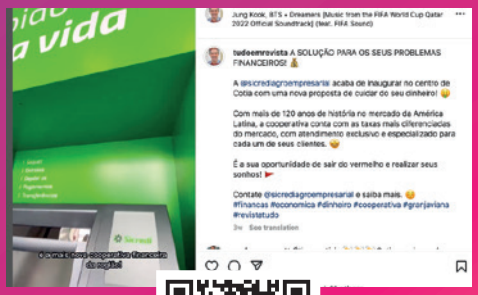
Se você quer ver um conteúdo dinâmico, divertido e interessante, continue nos seguindo.
Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Paris 6 Petit no The Square Open Mall



Visitamos o Paris 6 Petit no The Square Open Mall que é lindo e tem um menu com pratos deliciosos! Que sucesso fez o reels apresentando esta novidade aqui na região. Se perdeu, acesse já o QR Code.

Sicredi acaba de chegar em Cotia

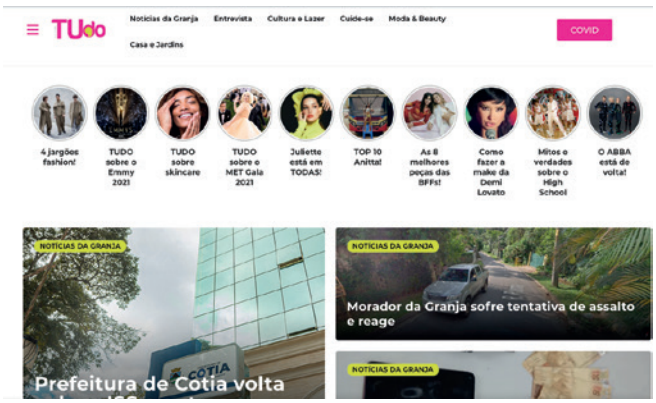


Apresentamos a Sicredi que acaba de chegar em Cotia. Veja tudo aqui.

Port Vitta & Kids



Você sabia que uma das maiores clínicas de especialidades do Brasil, fica aqui em nossa região? Estamos falando da Port Vitta & Kids, uma clínica completa e pronta para receber você.



O site da Revista TUDO está todo repaginado e cheio 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



Chegamos, **Cotia!**

*Abra já a **sua conta** na **primeira** instituição financeira **cooperativa** do **Brasil***

***Av. Nossa Senhora de Fátima, 558**,*
Vila Monte Serrat - Cotia/SP

Sicredi

Sicredi Agroempresarial PR/SP