em revista TUDO 147

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

## Educação
Além das palavrinhas mágicas

## Gastronomia
A potência do ovo

## Cuide-Se
Musculação para todas as idades

Heleninha, Nazaré e PODEROSA

# Renata Sorrah

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

Ano 12 | 147 • MARÇO/23 - **Distribuição:** Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita

# 30 MARÇO a 09 ABRIL 2023

Suco Prats

APRESENTA:

# COTIA 2023

REALIZAÇÃO: Verde Amarelo

ESPAÇO VIP Gold

INGRESSOS ONLINE:
tycket.com.br

www.festadopeaodecotia.com.br
11 94363-2929
11 4243-1717

ACOMPANHE O INSTAGRAM:
rodeiocotia



**DIA 30**
GUSTTAVO LIMA

**DIA 31**
Hugo & Guilherme
GUSTAVO MIOTO

**DIA 01**
Ana Castela
Ingrid Mantovani



**DIA 06**
ZÉ NETO & CRISTIANO

**DIA 08**
CAROL MELLO & KARLA
JORGE E MATEUS

**DIA 09**
TARCISIO DO ACORDEON
JOÃO GOMES
VITOR FERNANDES

## PONTOS DE VENDA:

POUPA SHOPPING COTIA
SERRANO SUPERMERCADOS e ATACADO – Muito Amor no que Faz!!!
SHOPPING GRANJA VIANNA
Galeria Escadão – Bolsas e Acessórios – Bazar e Papelaria
CALÇADOS SERGIO

## APOIO:

PREFEITURA DE COTIA
CÂMARA MUNICIPAL E COTIA

## PATROCINADORES:

SUMETAL
sindona
POLO 40
G3 CRED
MULTI FIBRA
ALVOCOM
ESPAÇO BELEZA
MEU LAR

+100 unidades • 2023 • 150 CIDADES NO BRASIL •

# Seja bem-vindo à maior rede de administradoras de Condomínios e Associações !

Cuidamos de mais de **2000 unidades residenciais,** com mais de **140 mil unidades condominiais.**

## Somos mais de **100 unidades** espalhadas pelo país!

**6 dos 10 maiores condomínios** residenciais do país são administrados por nós!

- Transparência total com prestação de contas digital diária.
- Sistema simples e prático para todos os usuários.
- Central de Processamento e Relacionamento ágil.
- Controle de acesso, Portaria Remota e Inteligência Predial.
- Controle de ambientes e reservas de espaços.
- Assembleia presencial / virtual ***votação e sorteios digitais.***
- Controle de manutenções de equipamentos.
- Cobrança rápida extrajudicial de inadimplentes com apresentação de acompanhamento e gravação da conversa telefônica.

Leve a gestão da sua Associação para um novo nível de transparência e eficiência!

## Conheça as vantagens de contar com a BRCondos no seu dia a dia:

- Emissão de balancetes contábeis mensais, balanço e livro razão anual **(obrigatório para associações);**
- Assessoria para levantamento dos Ativos Fixo, Escrituração Contábil com depreciação e instalação das plaquetas com número para controle do patrimônio;
- Consultoria para obtenção de autorização para poda ou supressão de árvores, consultoria para contratação de serviços especializados para retirada de podas de jardim, massa verde e descarte correto, conforme as leis ambientais.

## Oferecemos um serviço exclusivo de **consultoria gratuita,** para avaliar todas as **demandas e necessidades** da sua Associação:

- Obtenção do AVCB;
- Oferecimento de serviços de Controladoria, Gerente Predial, Síndico Profissional, Gerente de Segurança, Zelador, etc;
- Raio-X das estruturas físicas para avaliação da situação atual do empreendimento;
- Avaliação dos contratos de prestação de serviços;
- Auditoria das contas e investigativa;
- Escritório jurídico para processos em andamento na esfera Civil, Trabalhista, Tributária e Criminal e para cobrança de inadimplência;
- Representação do Condomínio e Associação nos órgãos municipais, estaduais e federais para resolução de pendências.

## Entre em contato com nossa equipe e agende uma visita!


11 91479-1053 | 11 99803-5587 | 11 91479-5053 | 11 99562-6689

Estr. do Capuava, 4421 - Paisagem Renoir.
Bloco B, Sala 226 - COTIA/SP - CEP: 06715-410.

www.brcondos.com.br

rosemara.lepore@brcondos.com.br
hercules.guidone@brcondos.com.br
tabita.batista@brcondos.com.br


BRCONDOS
Granja Viana

# editorial

*Hei tempo, vai mais devagar aí, né?*

*E cá estamos nós, fazendo os preparativos para a Páscoa em meio a notícias tristes como a tragédia no Litoral Norte. Nosso papel agora é amparar esse povo que tanto nos acolhe em nossos veraneios com familiares e amigos.*

*Temos alguns pontos de arrecadação de insumos aqui na região como o SENAI, o Colégio Viver, Lavanderia Santiago, o Shopping da Granja e o Raposo Shopping. A palavra de ordem agora é solidariedade com os mais de 3.500 desabrigados. Vamos ajudar!*

*A edição deste mês está repleta de conteúdo para te dar uma mãozinha no dia a dia e ter uma vida mais leve. Falamos com profissionais sobre os benefícios da musculação. Você sabia que ela também é indicada para adolescentes e idosos? E ficar muitas horas na academia, é saudável?*

*Em gastronomia, o tema foi ele, o ovo, queridíssimo e fundamental na culinária mundial, além de ser uma fonte riquíssima de proteína. Se liga nas receitas.*

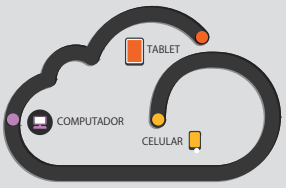
*Deixar os ambientes de casa com a nossa personalidade é possível com simples acessórios decorativos, um móvel, uma planta, uma manta. Confira as dicas acessíveis que a Revista Tudo separou pra vocês.*

*Além de tudo isso, tem moda com o gênio Celso Finkler, Garimpando com o badalado Marcelo Sampaio e um artigo da educadora Adriana Xavier para fazer com que nós, pais, possamos refletir sobre o que estamos ensinando aos nossos filhos. Será que estamos formando seres humanos mais empáticos neste mundo?*

*Ahhhh, e tem ela, poderosa, Renata Sorrah, atriz marcante por suas personagens que proporcionam lembranças noveleiras que a gente adora.*

*Boa leitura, pessoal!*

Roberta Medeiros




# ESPAÇO DO LEITOR

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

**Sheron Menezzes foi a entrevistada da Tudo de fevereiro, edição comemorativa de 12 anos de vida da Revista. Os leitores amaram conhecer mais dessa musa.**

**@nlaplicadora**
Espetáculo de mulher. Linda demais!

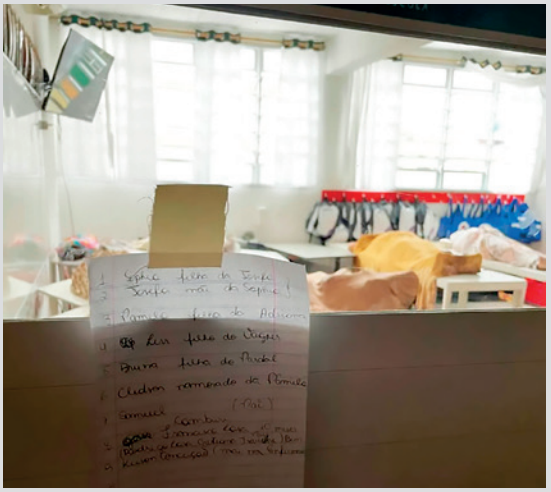



**@camila.casanoble**
Parabéns, parceiras!

**@danimorroneseidel**
12 anos! Parabéns! Tudo de melhor para a Tudo. Muito sucesso!

## MOMENTO TUDO:

Tragédia no Litoral Norte: sem transporte para o IML por conta dos bloqueios, corpos de vítimas são colocados em mesas de salas de aula de ONG — Foto: Reprodução/TV Globo.



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

# PÁSCOA

## Recheada de novidades

FAÇA SUA ENCOMENDA



Dona Deôla
Padaria & Cia

@donadeola /padariadonadeola donadeola.com.br

**Gastronomia** 08
A versatilidade do ovo na cozinha do brasileiro

**Garimpando** 16
Porto ou Lisboa? Qual o seu predileto?

**Educação** 20
Ensinar empatia é ir além

**Entrevista de Capa** 22
Helena Roitman, Nazaré Tedesco, Renata Sorrah

**Cultura** 32
Tudo o que rola por aqui e por Sampa


# 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**
Alex Carvalho (Rede Globo)

**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.*

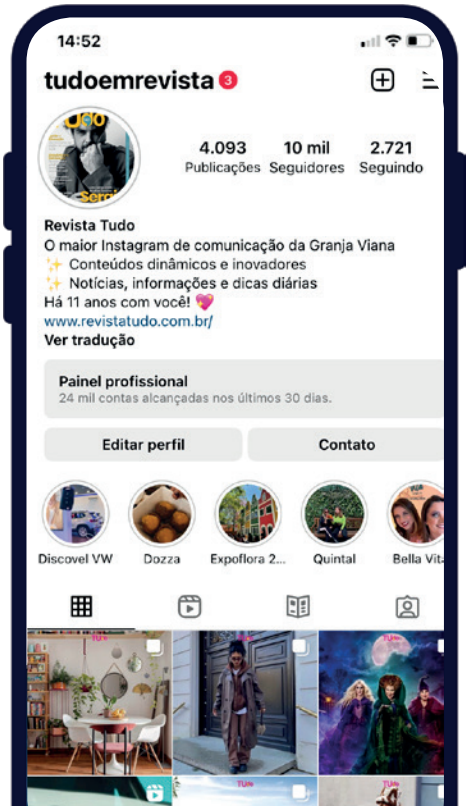
**Distribuição gratuita:** *condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.*


**revistatudo.com.br**

/revistatudo2021
@revistatudo

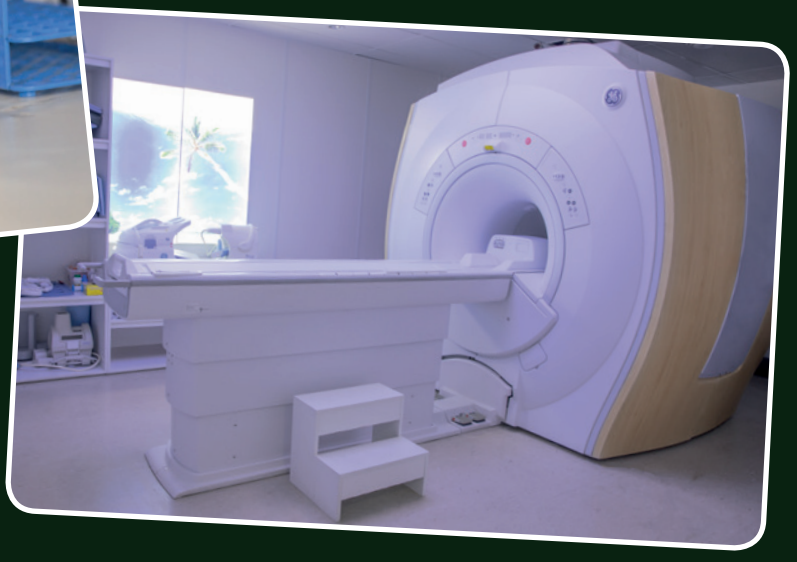
@tudoemrevista

revistatudo.com.br



TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada
30 anos





# A mais Avançada

## MEDICINA DIAGNÓSTICA DIGITAL

- Ultrassonografia 4D
- Tomografia Computadorizada
- Ressonância Magnética











**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**



# OVO

Ele é usado na produção de vacinas e é considerado um superalimento, já que a sua tabela nutricional comprova que é, de fato, um alimento completo.

Ingrediente com presença garantida no prato do brasileiro, o ovo é considerado um dos alimentos mais completos para a dieta humana. Excelente fonte de proteína a preço acessível a todos, tem quase todos os nutrientes de que o corpo necessita. Apresenta vitaminas essenciais, minerais, gorduras saudáveis e antioxidantes, além de todos os aminoácidos fundamentais ao bom funcionamento do organismo, com apenas 70 calorias por unidade.

Em 2021, cada brasileiro consumiu, em média, cerca de 255 ovos durante o ano, 4 a mais do que o número de 2020 e uma taxa que supera a média mundial em 25 unidades.

Por ser um alimento facilmente perecível, é preciso ter cuidados especiais na hora da compra e do armazenamento dos ovos em casa.

**Mas, quem nasceu primeiro? O ovo ou a galinha?**

Por muito tempo, ficou a dúvida sobre quem nasceu primeiro, o ovo ou a galinha. Se você apostava na galinha, errou. A verdade é que os ovos chegaram antes por aqui.

A razão para isso é bem simples: evolução! Em um dado momento da história do mundo, um animal colocou um ovo que, devido a mutações, cruzamentos e aleatoriedades da vida, deu origem às simpáticas aves que conhecemos hoje em dia.

## Foi ele que nasceu primeiro e faz um bem tremendo à saúde



**Ovo de galinha (inteiro/cru) / 100g**

**Umidade:** 75,6%
**Energia:** 143 kcal
**Proteínas:** 13g
**Lipídeos:** 8,9g
**Colesterol:** 356mg
**Carboidratos:** 1,6g
**Cálcio:** 42mg
**Cinzas:** 0,8g
**Magnésio:** 13mg
**Fósforo:** 164mg
**Ferro:** 1,6mg
**Sódio:** 168mg
**Potássio:** 150mg
**Cobre:** 0,06mg
**Zinco:** 1,1 mg



**Receita Tudo de Bom**
Se você sempre quis fazer ovo pochê, se liga nessa super receita.

## Ovo Pochê na concha para iniciantes

- Comece separando uma panela e uma tigela com bastante água. Leve a panela ao fogo alto até ferver.
- Enquanto isso, quebre o ovo em uma tigelinha pequena e separe uma concha e uma espátula de silicone.
- Coloque a concha na água e deixe esquentar por 30 segundos.
- Retire um pouco de água e jogue o ovo dentro da concha.
- Abaixe o fogo e encoste a concha parcialmente na água por cerca de 2 minutos ou até a clara ficar parcialmente branca. Coloque a concha de volta na água e espere mais 1 minuto.
- Retire a concha com o ovo e coloque na tigela com água fria para interromper o processo de cozimento do ovo.
- Retire o ovo da concha com o auxílio de uma espátula de silicone.
- Seu ovo pochê na concha está pronto.

### Dica infalível da Chef Julia Child

Antes de fazer ovo poché, ferva-o por 10 segundos dentro da casca. Isso deixará a clara mais firme ao redor da gema.


CLÍNICA LABATE
ODONTOLOGIA E SAÚDE

SUA CLÍNICA INVISALIGN NA GRANJA VIANA





Invisalign Week
De 27/03 a 31/03
Não perca!
Condições imperdíveis.
Faça sua reserva.
Clientes Bradesco, Santander e Itaú com valores e condições especiais.

(11) 96246.7156 | (11) 4702.3562
Rua Adib Auada 35 - Conj 312/ Bloco A2

### O que é mais saudável? A clara ou a gema?

A clara do ovo só tem proteína, sendo a principal a albumina. É uma proteína interessante para ganho de massa magra, saciedade e melhoria do sistema imunológico. A gema é tipicamente gordura. Nela, temos os fosfolipídios e o colesterol. A parte amarelinha é mais calórica.

### Se liga nessa curiosidade

Ao contrário do que se imagina, o tamanho dos ovos não é medido pelas suas dimensões, mas sim pelo seu peso! Assim, um ovo que, mesmo parecendo ser de um tamanho pequeno, pode ser considerado grande, caso esteja dentro do peso da sua categoria, determinado pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento.

### O ovo e as vacinas

Engana-se quem acha que os ovos são destinados apenas à cozinha. Eles também promovem grandes contribuições para a ciência. Um belo exemplo disso é o seu uso para a produção de vacinas, como o imunizante contra da Influenza (gripe), produzido pelo Instituto Butantan.
De acordo com ele, cada ovo pode originar até cinco doses de vacina. Mas, importante: aqui, não são utilizados os mesmos ovos que usamos em nossa cozinha, ok? Eles são produzidos especificamente para isso!

### Será que esse ovo está bom?

Sempre, antes de usá-los, devemos testá-los. Um simples modo é encher um copo de água e colocar um ovo dentro. O ovo fresco afunda totalmente, enquanto os mais velhos, devido a ir se formando bolsas de ar por dentro, boia. Se boiar, descarte. Isto não é dica popular e sim um fato comprovado.

**Ovo cozido: tempo define gema mole, cremosa ou dura**
**O tempo fará toda a diferença no aspecto do ovo. Para o ovo mollet (clara cozida firme e a gema mais mole), o cozimento deve ser de 5-6 minutos. Para obter o ovo cremoso (gema cremosa), o processo deve ser de 7 minutos. Para o ovo quente (clara cozida macia e gema bem mole), 4 minutos. Já para o ovo duro (completamente cozido, com clara e gema sólidas), 10-15 minutos.**



Lembre-se de aquecer seu prato antes de servir seus ovos — a cerâmica fria retira totalmente o calor deles

## Ovo mexido de hotel

O clássico ovo mexido de hotel geralmente presente nos buffets de café da manhã tem um quê diferente do que a gente faz em casa, não é? Não mais! Aprenda essa receita vegetariana, *low carb*, sem farinha e sem glúten com o gostinho especial de uma boa viagem. Serve 1 pessoa.

**Ingredientes**

- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de creme de leite fresco
- Sal marinho e pimenta do reino
- Cebolete picadinha a gosto para finalizar

**Modo de preparo**

Bata os ovos delicadamente em uma tigela com o creme de leite, somente para incorporar os ingredientes. Tempere com sal e pimenta e reserve.
Aqueça uma frigideira anti aderente com fogo baixo e coloque a manteiga. Assim que derreter, coloque os ovos batidos. Com cuidado e delicadeza, use uma colher de pau e vá puxando a ponta do ovo que está na borda da frigideira com movimentos "de fora para dentro" levando esse ovo para o centro da frigideira. Faça isso, dê uma "giradinha" eventualmente até fazer o processo em toda a borda da frigideira. Assim que estiver firme e cremoso na superfície, retire, decore com cebolete e sirva.

### Dica Infalível do chef Jamie Oliver

Remova seus ovos mexidos do fogo antes que eles cozinhem totalmente para que o calor residual termine de cozinhá-los e eles fiquem no ponto.

MinadoEspetoOficial

# BREVE INAUGURAÇÃO

## Mina do ESPETO

TRD 2022 MRK

## MAIS QUE UM RESTAURANTE

*Expertise em Gastronomia*

### AMBIENTE

- Lugar para comer, beber e relaxar.
- Ambiente para elevar sua experiência gastronômica a outros níveis.

### GASTRONOMIA

- Experiência gastronômica totalmente diferente.
- Pratos nobres e exóticos.
- Pratos tradicionais em outros níveis.

### DRINKS

- Mixólogia, a arte de misturar as bebidas.
- Harmonização em misturar comidas e drinks.

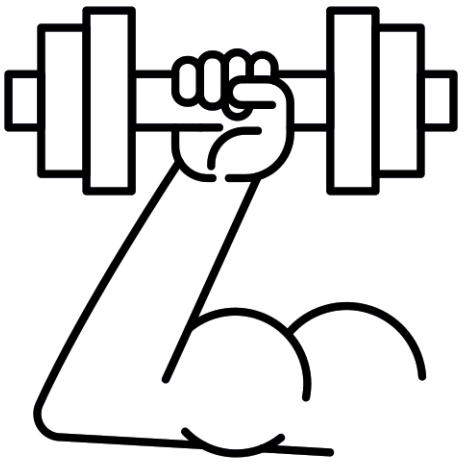
**Se Prepare!**

www.minadoespeto.com.br

Av. Miranda, 237 - Jardim Verona, Vargem Grande Paulista - SP

(Loteamento Industrial Polo 40 - Rod. Raposo Tavares, Km 40)

# MUSCULAÇÃO É 8 OU 80



Tem gente que odeia, mas tem quem ame.

A verdade é que a musculação vai de encontro com todos os seus objetivos, sejam eles quais forem: perda de peso, ganho de força, uma melhor definição muscular.

No entanto, peso não é necessariamente sinônimo de saúde, ou de força, ou de condicionamento físico. Mas isso é assunto para outra hora. O que vamos tratar aqui e agora é por que a musculação também emagrece e a resposta é *"simples"*: porque ela faz o corpo gastar bastante caloria.

**A conta é simples**

**Por que a musculação emagrece?**

A perda ou ganho de peso estão diretamente ligados ao quanto de calorias que nós consumimos versus o que gastamos diariamente. É uma conta simples de somar ou subtrair que define a quantidade de peso em quilogramas do nosso corpo.

Portanto, para quem quer emagrecer, é necessário queimar mais calorias, ou seja, comer menos e gastar mais energia para diminuir o peso corporal. Por outro lado, quem está buscando ganhar peso é só comer mais do que se gasta caloricamente.

**Adolescentes não podem fazer musculação porque afeta o crescimento?**

Ledo engano, mito puro. A atividade, quando bem orientada, pode, na verdade, favorecer o desenvolvimento desses jovens. Claro que nenhum profissional de Educação Física sério prescreverá sobrecarga exagerada para garotos e garotas. Mas musculação não é só levantar peso. Exercícios funcionais também entram nesses treinos. Portanto, quando são liberados pelo pediatra que faz o seu acompanhamento, adolescentes podem fazer musculação e, assim, experimentar uma série de benefícios, que vão do fortalecimento muscular e ganhos posturais até a melhora da autoestima e socialização. Segundo estudos publicados na revista "Pediatrics" pelo Institute of Training Science and Sports Informatics, da Alemanha, e orientações da American Academy of Pediatrics (AAP), além de outras instituições, a prática da musculação para crianças é segura e, inclusive, pode ser benéfica em vários aspectos.

*"Não é de hoje que uma minoria de profissionais da área vem desmistificando a aplicação da musculação para crianças e adolescentes. Acreditava-se que, por conta da placa epifisária - que é a placa do crescimento - que a musculação antes da puberdade poderia trazer malefícios ao desenvolvimento, à formação e crescimento nessa faixa etária. No entanto, hoje, com o avanço dos estudos, conseguimos comprovar que a musculação traz inúmeros benefícios, dentre eles: o fortalecimento muscular, aprimoramento das habilidades motoras, ganhos satisfatórios nas capacidades físicas como resistência, flexibilidade, agilidade, velocidade, entre outros"*, elucida o professor da RB Studio, **Vanderson de Fonseca Pereira**.

Ele explica que quando uma criança começa a treinar, é preciso pensar no seu biotipo, programação de um treino individualizado e específico de acordo com o esporte que ela pratique - caso pratique algum esporte - levando em conta a parte lúdica, para que ela tenha vontade de ir ao treino e, assim, proporcionar um treino assistido, que resulte em um progresso crescente e contínuo.

*"É um trabalho bastante específico, cauteloso, mas que funciona e traz benefícios satisfatórios no desenvolvimento, correção de postura e na parte cognitiva"*, finaliza.




Vanderson com os alunos Frederico Canal Gomes, 16, e Heitor Canal Gomes, 14

**A musculação na terceira idade**

*"O hábito de se movimentar aumenta a força física e a disposição, melhora do sono, a saúde cardiovascular e previne e trata diversas doenças"*, afirma **Rodrigo Canto**, da Salte Stúdio. Segundo ele, a musculação é uma aliada na saúde mental, já que promove mudanças biológicas, liberando neurotransmissores como: serotonina, dopamina, endorfina e noradrenalina. *"Isso reduz a inflamação e melhora a resposta imune e o funcionamento do sistema central"*, garante o profissional.

A prática regular da musculação traz benefícios como: ganho de massa muscular, equilíbrio, agilidade, melhora do controle do corpo, ajuda a prevenir diversas doenças como diabetes, artrite, osteoporose e doenças cardíacas.





Rodrigo Canto com a sua aluna Luiza Miyoko Alves

**Pergunta da leitora**

**Estou em tratamento contra um câncer. Posso continuar a musculação?**

É necessário analisar cada doença e cada caso. O estágio, a evolução e as complicações da mesma, os tratamentos associados, os medicamentos utilizados, as possíveis cirurgias realizadas: todo histórico médico, assim como exames é importante para a prescrição correta do treino. É claro que, para praticar musculação, deve haver a autorização do médico, além do diálogo entre personal trainer e equipe médica. Em geral, as atividades físicas são importantes como parte do tratamento de diversas doenças. Para a maioria, temos fortes evidências científicas que a musculação é um bom aliado no tratamento.

**São muitos os benefícios da musculação**

Um treino bem prescrito, levando em consideração diversas variáveis como deficiências de mobilidade, instabilidades articulares e assimetrias entre membros, pode ajudar e muito na melhora da postura. Mas cuidado: feita sem acompanhamento e sem avaliação física prévia, pode-se agravar alguma deficiência ou desvio postural preexistente.

Por isso, é sempre fundamental treinar com a ajuda de um profissional!



A atividade deve ser acompanhada por um profissional, no caso um educador físico.
É importante que ele trabalhe com carga moderada, exercícios concentrados e respeite as limitações, focando na individualidade biológica.
*"A musculação fortalece ligamentos, tendões e articulações. Reduz o risco de quedas.*
*Os benefícios também têm a ver com a regularidade na atividade, com frequência de 2 à 3 vezes por semana"*, finaliza Rodrigo.
Para a personal **Claudia Priscila Pedro,** conhecida por **Pry Becker,** quem pratica musculação corre menos risco de ter dores nas articulações e tem ossos mais protegidos, o que garante uma melhor mobilidade.
*"Os músculos servem como uma capa de proteção para os ossos , portanto, diminui as chances de lesões e fraturas ósseas"*, esclarece ela.
*"Portanto, a prática regular da musculação promove benefícios para adolescentes, adultos e idosos"*, conclui.



Priscila Becker dá uma boa notícia pra mulherada: "A musculação bem realizada acelera o metabolismo".

**Qual a carga ideal?**

Para o personal **Marcelo Lomba**, o cuidado com a carga é muito importante, afinal, *"muito peso não é igual a mais músculos"*.
*"Na musculação, quanto mais você contrair o seu músculo, melhor"*, explica ele.
É fundamental os praticantes de musculação saberem que quando o peso está muito alto, é natural utilizar o impulso e não executar o movimento completo.
*"Pegar menos peso e realizar o movimento completo do exercício - de forma lenta - pode trazer muito mais resultados do que treinar com uma carga absurdamente alta"*, finaliza o profissional.



Engenheiro químico Tomaz Fontaneta Pereira, de 30 anos, optou pela musculação há 14 anos



Personal Marcelo Lomba

O engenheiro químico **Tomaz Fontaneta Pereira,** de 30 anos, optou pela musculação há 14 anos, quando começou a intensificar os treinos de vôlei na escola. Com a paixão pelo vôlei crescendo, a musculação sempre o acompanhou, exigindo dele ser um atleta cada vez melhor preparado.
*"A musculação, junto com o vôlei, não só transformou o meu estilo de vida, mas me ensinou a ser disciplinado nas horas mais difíceis, principalmente quando a motivação está baixa. A paixão pelo processo de evolução, não só do corpo mas também da mente, é o que mantém nessa disciplina, mesmo que nem sempre prazerosa, mas gratificante"*, afirma ele que treina de 4 a 5 vezes na semana.
Tomaz treina dentro do esperado. Fica de uma hora e meia a duas horas na academia.
Porém, algumas pessoas acabam exagerando na dose. A BBB Bruna Griphao disse no programa que já ficou seis horas na academia. A prática exagerada de atividades físicas, principalmente se feitas sem acompanhamento adequado, pode ser prejudicial à saúde. Overtraining pode trazer diversos malefícios, como dores articulares, problemas hormonais, alteração do humor, dificuldades para dormir, redução da imunidade e até mesmo uma rabdomiólise (doença caracterizada pela destruição das fibras musculares) como a maior das consequências.

Participaram desta matéria os seguintes profissionais

**Claudia Priscila Pedro**
**@prypersonal**
**CREF: 102372-G/SP**

**Rodrigo Canto**
**@saltestudio**
**CREF 116814-G/SP**

**Marcelo Lomba**
**@marcello_personal**
**CREF 093945-G/SP**

**Vanderson da Fonseca Pereira**
**@gueto_training**
**CREF 149319-G/SP**

Bosque das Letras

BERÇÁRIO
ED. INFANTIL
FUNDAMENTAL

# AGORA COM

# CURRÍCULO BILÍNGUE

Be Bilingual Education

NATURALMENTE BILÍNGUE

Com turmas de **1º e 2º ano do Ensino Fundamental**, a **Bosque das Letras** dá continuidade à uma educação de qualidade com projeto pedagógico inovador e **currículo bilíngue** (a partir dos 3 anos - incluso no período regular), visando formar crianças fluentes e proficientes em duas línguas de instrução.



**Venha conhecer outras #Novidades2023**

11 94507.5942

KM 28,5 - Raposo Tavares

www.bosquedasletras.com.br

Saiba mais

# Tripeiros ou Lisboetas?
## Adoro os dois!



Marcelo e Eduardo na Ponte D.Luís I na divisa Porto e Gaia



Marcelo, Manoel e Eduardo na Praça do Comércio, Lisboa



Marcelo no Lobby do Tivoli Liberdade Hotel em Lisboa

São tantas as diferenças especiais - e ao mesmo tempo tantas as características similares - que é impossível dizer de onde e de quem gosto mais.

O tripeiro (quem nasce no Porto) é mais clássico e tradicional; já o lisboeta, mais cosmopolita e descolado.

No Porto saboreamos a Francesinha, as Tripas e os Rojões; já em Lisboa, o Bacalhau a Brás, o Peixinho da Horta e o Risóles de Camarão e, em ambos, o Bolinho de Bacalhau e a Alheira.

A cidade do Porto, ao norte, apresenta-nos uma arquitetura muito própria com seu estilo colonial muito característico, tanto no centro como na Ribeira. Muitas são as igrejas decoradas com azulejos em seu exterior, verdadeiras obras primas. A ponte D. Luís I encanta por sua grandiosidade toda em ferro; de 1886, traduz seu charme unindo Porto a Vila Nova de Gaia, onde estão localizadas as tradicionais vinícolas do também tradicional vinho licoroso, do Porto.

O rio Douro, reluzente, emoldura as duas cidades e conduz-nos à mais linda região de quintas (que significam propriedades rurais) produtoras de vinhos do país.

Ficamos hospedados no delicioso NH Collection Porto Batalha, localização melhor impossível, a poucos metros de todos os pontos mais lindos da cidade. O hotel com serviços impecáveis encantou-nos desde o primeiro momento que chegamos e foi um verdadeiro presente estar ali durante 5 dias.

Dormir no Porto vale muito a pena pois, em pouco tempo, você estará em cidadezinhas próximas como Braga, Barcelos e Guimarães, onde Portugal foi fundado. Tudo encantador, poético e muito perto.

O Porto tem teatros e escolas conceituadas no mundo e, por isso, muitos jovens migram para lá.

O pôr do sol da cidade é algo de tirar o fôlego e a gratidão pela vida torna-se ali ainda mais latente.

Lisboa já chega com mais contemporaneidade e a suntuosidade da antiga nobreza portuguesa. Com avenidas largas e arborizadas, Lisboa nos abraça com beleza e elegância e, por isso, sou apaixonado pelo destino com seu movimento, moda, estilo e designs.

Tradicional Arroz de Pato





Parada obrigatória em Fátima entre Porto e Lisboa

Tanto no Bairro Alto como no Chiado, Graça, Alfama e Príncipe Real tudo é apaixonante, pitoresco e muito bem conservado, mantendo o DNA local de forma impecável.

Os lisboetas são lindos e cheios de vida, mas, também sabem ser melancolicamente charmosos com seu fado que nos invade.

Lisboa oferece uma gastronomia espetacular e fica difícil não ganhar quilinhos a mais mesmo numa viagem de poucos dias.

Dicas de restaurantes imperdíveis: Seen, Pap'Açorda, O Pitéu, Eleven, Solar dos Presuntos e a Cervejaria Liberdade. Os doces são minhas paixões e piro nas sensacionais Alcoa, Pastelaria de Belém, Confeitaria Nacional e D'Além Mar.

E o mercado da Ribeira então, onde os hypes se encontram para brindar a vida? O máximo em todos os sentidos.

Ficamos 7 dias em Lisboa no sempre impecável Tivoli Liberdade, onde geralmente me hospedo e indico a todos pois, pra mim, é um dos hotéis em que me sinto melhor no mundo inteiro.

Desde o café da manhã, os restaurantes, o atendimento, spa e staff… tudo tem nota máxima e fica impossível não querer voltar diversas vezes sem titubear. Amo mesmo, de verdade, ficar bem no centro da linda Avenida Liberdade, onde tenho acesso a todos os cantinhos da cidade e não importa se é inverno ou verão, todas as estações são sensacionais ali. Caminhar à beira do rio Tejo - dourado - ao findar o dia, é um passeio que nos faz um bem sem fim, sempre com um visual deslumbrante e recheado de navios, barcos e jet skis.

Muita história, arte e diversão estão presentes em Lisboa e, para onde olhar, se encantará. Ericeira, Cascais, Sintra, Óbidos e Évora são cidades próximas e poéticas e sempre encontro um tempo para essas visitas. Fátima e seu Santuário são para mim paradas obrigatórias, onde agradeço à minha mãe protetora pela vida de harmonia e amor que possuo.

Eu amo o Norte com o Porto e o CentroOeste com Lisboa e, estar em ambas cidades, aciona o "click" de minhas melhores memórias de família. Se pudesse estaria por lá no mínimo duas vezes ao ano por dois meses em cada uma das idas. Terrinha da minha alma e do meu coração.

Como diria Fernando Pessoa: "Afinal, a melhor maneira de viajar é sentir." Portanto, minha vida é uma eterna viagem de sonhos e autênticos prazeres.




Marcelo na sacada de seu quarto no Hotel NH Collection, Praça da Batalha, Porto

**MARCELO SAMPAIO**
GARIMPANDO.LIFE®
55 11 4617.3434 ou 99979.1784

Apresentador / Influenciador Mercado Premium / Produtor de Eventos

Television Host / High Quality Consultant Market / Events Producer

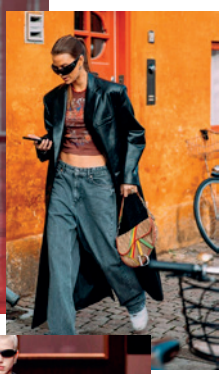
www.garimpandolife.com.br
**Instagram** @garimpando.life

**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!"

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

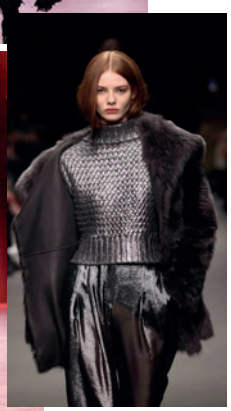
# Ousada e elegante: é a moda outono-inverno que irá encantar você















O verão trouxe muita alegria e descontração, recuperando a energia contida e represada de tempos atrás. A moda esbanjou fluidez e ousadia em peças que abusaram nos recortes e transparências.

Para o outono-inverno a ousadia permanecerá. Calças e jaquetas oversized continuarão ditando a moda. Terninhos e blazers sobrepostos a camisas e croppeds em tecidos transparentes assumirão composições inusitadas, criando looks poderosos e divertidos ao mesmo tempo.

Ternos e casacos grandes cortados em tweeds e lãs finas, soltos, confortáveis e elegantes estarão presentes por onde quer que você vá. Espere ver uma gama mais ampla de estampas em comparação às cores sólidas e muitas vezes ousadas, como o pink, o amarelo e o verde.

Jaquetas inspiradas no universo do esqui e em outros esportes de inverno, as famosas puffer jackets, ressurgirão em versões mais curtas e mais longas, elevando o conceito da moda esportiva a outro patamar.

Mas não serão somente as calças, ternos e jaquetas que abusarão do oversized. Moletons e t-shirts também entrarão nesta onda.

Para quem curte o jeans, a tendência all jeans, que fez o seu sucesso nos anos 2000, voltará com tudo tanto em jaquetas, shorts e calças quanto em casacos e vestidos.

As estampas para o outono-inverno aparecerão variadas e em cores vibrantes. A permanência do xadrez em todas as suas variações, os padrões geométricos, as flores e os elementos da natureza proporcionarão à estação looks inusitados repletos de estilo.

O desejo de se destacar, brincar com cores, estampas e texturas será uma ótima forma de estar na moda nesta próxima estação. Quanto mais ousada a combinação, melhor.

Os sutiãs continuarão a ser usados como tops. É o espírito boudoir nos bodys, espartilhos, bustiês e babydolls confeccionados em muitos tules, cetins e transparências. Uma ótima maneira de usar uma peça no estilo lingerie como top, será combiná-la com uma blusa transparente. Jogue um blazer por cima e pronto: você estará elegante e poderosa ao mesmo tempo.

As saias longas retornarão em grande estilo. Apesar de uma variedade de comprimentos, aquelas que batem no tornozelo estarão especialmente em evidência. Mas, e o comprimento mini no inverno? Sim, esta tendência permanecerá podendo ser combinada com outras tendências como as peças oversized e as meias de lã, por exemplo.

Falando em meias de lã, elas retornarão até os joelhos em cores vivas e marcantes, trazendo um certo ar de rebeldia à moda.

As calças cargo também estarão de volta. Mas as calças oversized com muitos bolsos não serão as mesmas que você usava no início do século. Em vez de serem ultrabaixas, as cargos do outono-inverno aparecerão com cintura alta e mais confortáveis. E com muitos, mas muitos bolsos! Espere ver calças cargo em todas as cores: pretas, cáquis, verde-olivas e até mesmo na cor rosa.



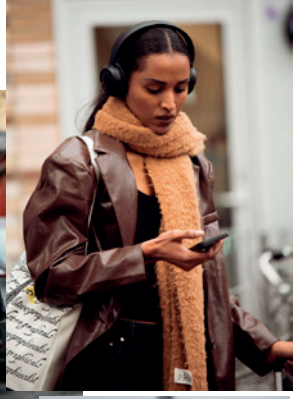




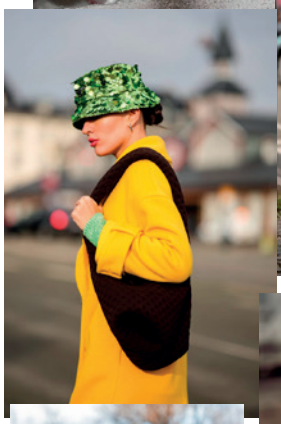




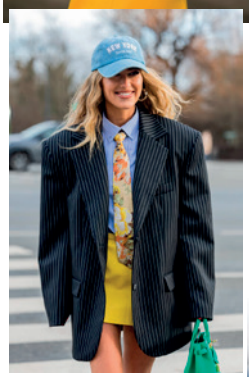


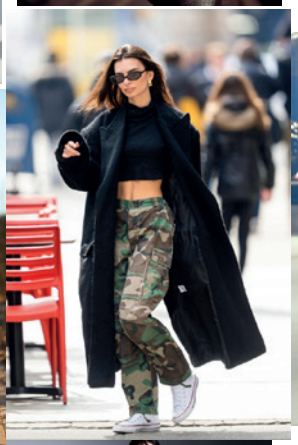






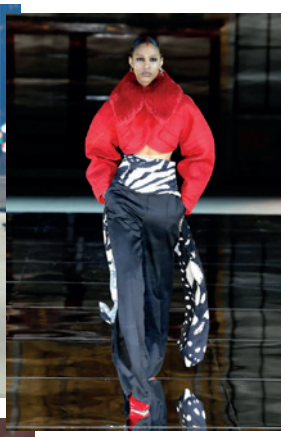






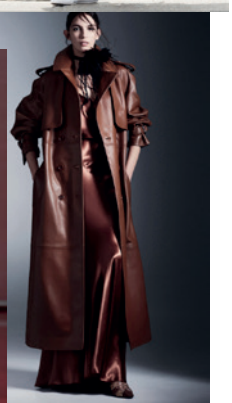



















E como a moda é democrática, as peças em couro e as metalizadas que trouxeram uma vibe futurista aos looks em estações passadas, continuarão marcando presença, mas de jeitos diferentes, somando o prata e o dourado às cores sólidas como o vermelho, o magenta, o preto e o marrom.

Franjas trarão o movimento às peças mais românticas e surgirão de forma glamourosa em peças compostas com uma diversidade de paetês. Flores com estrutura 3D proporcionarão um efeito de alto-relevo e prometem dominar o street style conquistando todas as fashionistas de plantão.

Aproveite que ainda estamos curtindo o finalzinho do verão, abra o seu armário e descubra se as tendências apresentadas acima não estão escondidas em peças de estações passadas, abandonadas no cantinho do seu closet. Às vezes, uma boa repaginada poderá transformar aquele vestido esquecido, em uma peça única, de rara beleza, assinada pela estilista que existe em você.











# Além das palavras mágicas

POR: **ADRIANA RODRIGUES XAVIER**
adriana.xavier@evg.com.br

Soube de uma história há alguns dias que aconteceu aqui mesmo no nosso lindo bairro da Granja Viana. A filha chegou em casa e encontrou seu pai de 75 anos cabisbaixo, triste e choroso. Ao questionar sobre o que havia acontecido, ele contou com a voz embargada, que estava pronto para entrar com seu carro em um estabelecimento de uma das movimentadas ruas da nossa região quando outro motorista, impaciente e irritado por ter que esperar atrás dele, ao desviar, não se contentou em seguir seu caminho, mas se prestou a abaixar o vidro e ofender contundentemente aquele senhor. A filha indignada, consolou o pai e perguntou mais detalhes. O pai não queria repetir os xingamentos e passou o dia contrito, machucado, humilhado e constrangido.

Alguém poderia dizer que isso não é nada, que não se deve ficar ofendido por palavras soltas ao vento, ainda mais quando elas provém de alguém que nem sequer conhecemos. Somos tendenciosos a minimizar os sentimentos, claro, não devemos potencializar essa dor, sim, concordo, devemos levantar a cabeça e blá, blá blá… Mas peço a atenção de vocês para que a cada dia não nos acostumemos com nada menos do que a cordialidade, o respeito, a consideração pelo outro. Marcelo Cunha, querido educador, inspirador, escritor que trata das infâncias, disse certa vez em suas redes sociais:

*"É preciso ensinar empatia, antes daquelas palavrinhas mágicas".*

Desde cedo, ensinamos nossas crianças a pedir por favor, dizer obrigado, me desculpe, e, muitas vezes, quando essas palavras não aparecem no discurso dos pequenos, os questionamos, dizendo algo como:



*"Ah, você esqueceu da palavra mágica"?*
*"Como é que a gente pede mesmo? Por fa…"*

As nossas crianças aprendem vivendo experiências de convivência - observando os adultos de referência - e ampliam seus vocabulários e praticam ações, tendo como inspiração os contextos cotidianos em que vivem, na escola, na família e onde quer que estejam. Crescemos e aprendemos que devemos dizer bom dia, até logo, desculpe, com licença e outras sauda-



ções, mas, vou além diante dessa premissa para que, de fato, nossas ações sejam condizentes com nosso lindo discurso, seja na fila do mercado, no trânsito, na sala de espera do médico.

Ao longo de um dia todo temos muitos encontros com pessoas queridas e amigos, mas, também passamos por outros que nem sempre enxergamos. Estou escrevendo esse artigo, com minha porta da sala aberta, ao som do varrer do simpático e solícito jardineiro do meu condomínio:

*"Seu João, bom dia! Quer um copo d 'água?*

Ele sorri, tira o chapéu da cabeça, limpa o suor com o pano que estava nos ombros e responde:

*"Ah muito obrigado, vou aceitar sim senhora".*

Tem um livro tão querido de uma excelente dupla, Tino Freitas e Odilon Moraes, chamado *"Os invisíveis"*. Em resumo, ele conta a história de uma menina que tem um dom muito especial que é enxergar as pessoas que ninguém consegue ver.

Leitura imperdível, formadora, reflexiva…

O que estamos ensinando aos nossos pequenos cidadãos? O que eles têm observado? Dentro e fora de casa?

Nosso bairro é procurado por oferecer uma vida melhor, com mais natureza, no interior, não é mesmo? E sabemos que temos tantos desafios, envolvendo inclusive, o trânsito ou questões de segurança, no entanto, vamos tentar respirar e recalcular as rotas.

Não dá mais para tolerar desrespeito, preconceito, ódio e não estou falando dos movimentos que tanto lutam, sofrem e resistem a uma sociedade cruel, como os nossos indígenas, negros, mulheres e tantos outros. Muito ainda temos que fazer e persistir para que todos possam ter dignidade, serem visíveis e valorizados. Desta vez estou falando apenas de um senhor anônimo, comum, que ainda está lutando pelo seu sustento e da sua família.

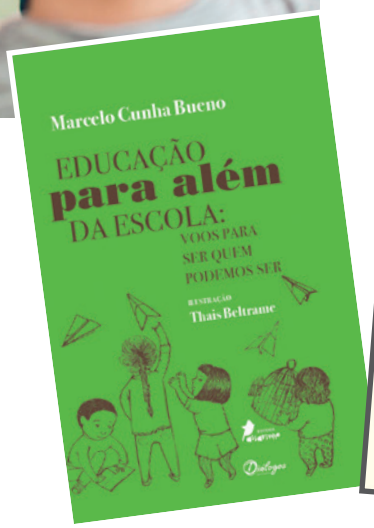
O melhor que podemos fazer por nossos filhos hoje é ensinar empatia! Temos um lindo lugar pra viver, com pessoas incríveis e eu tenho esperança de que podemos ser melhores, mais cuidadosos, ocupar nossos espaços com mais leveza, amor e consideração.

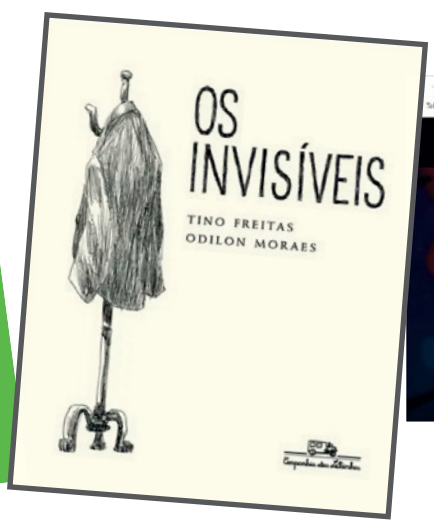
Vamos colecionar boas histórias do dia a dia e voltar pra casa com o coração em paz.

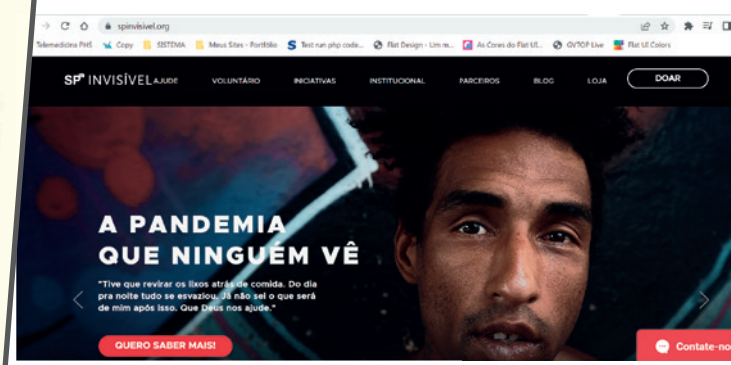
Aquele senhor foi visível, quem o ofendeu, fez questão de olhar em seus olhos; mas, a dor foi invisível… A lágrima presa na garganta daquele homem é um gemido de uma sociedade doente que, muitas vezes, acha que a melhor solução é desistir.

Não! Calma… Fiquemos bem!

Deixo três dicas inspiradoras para mergulharmos nesse debate: o livro **Os invisíveis**, de Tino Freitas e Odilon Moraes, o livro **Educação para Além da Escola**, de Marcelo Cunha Bueno, e um **Projeto** super inspirador do querido **André Soler**, que amplia nosso olhar para as causas que ninguém vê, acesse: **www.spinvisivel.org**



# RENATA SORRAH

## DE HELENINHA ROITMAN À NAZARÉ TEDESCO

# Renata reina

**ENTREVISTA:** ESTER JACOPETTI
**INTRODUÇÃO:** MARIANA MARÇAL

Os devaneios de Heleninha Roitman são vistos até hoje em centenas de memes no instagram.

Porque a atuação de **Renata Sorrah**, dando vida às maluquices do bem da alcoólatra cruelmente controlada pela mãe abusiva Odete Roitman, simplesmente reuniu em massa as famílias brasileiras na frente da TV, no final da década de 80. Em 2004, a história se repetiu. Renata deu vida à vilã Nazaré Tedesco em Senhora do Destino, que misturava perversidade e piadas maldosas e, mais uma vez, nós, brasileiros e noveleiros, fomos à loucura. A hashtag #nazareamarga - no instagram - já reúne quase 190 mil postagens.

Uma curiosidade interessante é que Renata recusou o papel dado a ela por Manoel Carlos para interpretar outra vilã, a Marta na telenovela Páginas da Vida. Renata alegou que não fazia sentido interpretar outra vilã depois de ter dado vida a Nazaré há tão pouco tempo.

Imagem Rede Globo - Paulo Belote



Imagem Rede Globo - Estevam Avellar

**Atualmente, no auge dos seus mais de 50 anos de carreira, está nos palcos com a peça "O Espectador", um espetáculo sobre celebração, encontros e reencontros e integra um quarteto formado por Marieta Severo – juntas pela primeira vez em um trabalho –, Ana Baird e Andrea Beltrão.**

**Renata Leonardo Pereira Sochaczewski** é filha de um empresário judeu alemão e uma diplomata brasileira, descendente de portugueses. Pisciana e poliglota - ela fala muito bem os idiomas alemão, inglês e francês - mudou-se para Los Angeles, nos Estados Unidos, em 1964, onde participou de um programa de intercâmbio cultural e lá entrou para um curso de arte dramática, continuando paralelamente com os estudos básicos. Naquele tempo, a Califórnia vivia o auge do movimento hippie que, num processo radical de mudança, lutava pela ampla liberdade de expressão e pelo direito de cada um exercer a sua sexualidade sem culpa. Isso influenciou seu estilo e ela passou a ter ideias à frente da sua época. Como parte dos estudos, participou do elenco da peça Dura lex sed lex, de Oduvaldo Vianna Filho, na qual teve oportunidade de desempenhar vários papéis.

Retornou ao Brasil em 1967 e encontrou o meio teatral influenciado pelas ideias do movimento hippie. Embora não tenha sido ela própria uma hippie, se integrou ao movimento e levou essa tendência para as produções de peças de teatro que escrevia ou participava.

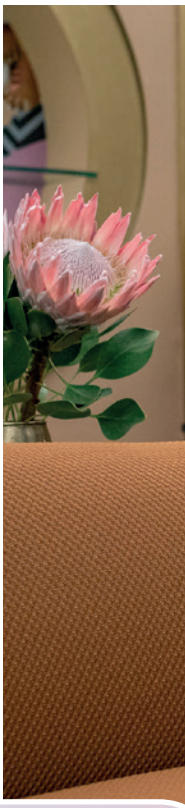
Neste período, cursou psicologia, mas não chegou a se graduar, e ingressou no TUCA (Teatro Universitário Católico). Desde então, o teatro, onde alia o seu trabalho de atriz às funções de produtora, é sua paixão. Costuma dizer: "O palco é o meu prazer, como se nele eu soubesse mais que na vida ".

Na vida pessoal, Renata foi casada três vezes (com Carlos Vereza, Euclydes Marinho e Marcos Paulo) e se relacionou com Paulo Coelho, Roberto Bonfim e André Gonçalves.

Tem uma filha, Mariana (do casamento com Marcos Paulo), e dois netos, Miguel e Betina.

Agora na nova novela Vai na Fé, da Rede Globo, Renata contou um pouco sobre a sua personagem Wilma, que pelo jeito não bate bem das ideias, do jeitinho que a gente gosta.

**Viva a Heleninha!**
**Viva a Nazaré!**
**Viva a Wilma!**
**Viva a Renata!**



**Sua personagem foi uma grande estrela no passado e, atualmente, ela cuida da carreira do filho. Como essa relação de maternidade e como esse passado interfere nessa relação no presente?**

"Vai na Fé" é uma novela deslumbrante e o elenco é incrível. Quando eu li sobre a personagem achei sensacional e a dividi entre passado e presente. No passado ela foi uma atriz que começou no teatro de rua fazendo grandes personagens como Medeia e Macbeth; depois, ela foi para a televisão e se tornou uma celebridade. Como é juntar essa mulher que fez teatro, trabalhos incríveis na televisão e, no presente, se tornou uma mulher amarga, com problemas? Uma mulher que ama o filho (José Loreto), mas tem uma relação muito difícil com ele. A Wilma é uma mulher egoísta, vaidosa e sem filtro, que tenta ser chique em meio à cafonice ao seu




Imagem Rede Globo - Manoella Mello



Imagem Rede Globo - Manoella Mello

**Renata integrou o elenco do filme Medida Provisória, que retrata um futuro distópico, onde o governo brasileiro decretou uma medida provisória, em uma iniciativa de reparação pelo passado escravocrata, provocando uma reação no Congresso Nacional. O Congresso então aprova uma medida que obriga os cidadãos negros a migrarem para a África na intenção de retornar a suas origens.**

redor. No passado, queria ser uma celebridade, competia com as colegas, contava o número de falas que tinha. Até que veio essa coisa do etarismo e ela não pode continuar porque achavam que estava velha.
Tinha uma relação com o Fábio (Zé Carlos Machado), por quem era super apaixonada. O Fábio era casado; ela tentou dar o golpe da barriga, ficou grávida e ele se separou dela. Ela parou na profissão e vive para o filho que é cantor. Wilma se tornou empresária dele.

**Você acredita que a Wilma pode ter chances de se tornar uma vilã na trama?**
Wilma é uma pessoa sem noção, fala as coisas, é sem filtro, grossa às vezes, mas eu não a vejo como vilã não. Eu estou adorando fazer, os colegas são todos muito bons, o Loreto, a Sheron (Menezzes), está todo mundo atuando com prazer e alegria. Voltando ao personagem, no passado, Wilma perdeu um papel na televisão porque ficou mais velha, então, ao longo dos capítulos ela pratica etarismo com a protagonista Sol (vivida por Sheron) do mesmo jeito que praticaram com ela.
Essa turma dos 40 precisa parar de achar que estão velhos; 40 é primer da vida.



Imagem Rede Globo - Estevam Avellar

> Os personagens são incríveis. Não é fácil fazer a Wilma, as pessoas do meu núcleo sabem que eu fico dando pitaco: 'é assim', 'é assado'. Os temas tratam de relações tóxicas, racismo, intolerância religiosa, tudo. É uma novela que tem humor e é amorosa e afetiva.



Imagem Rede Globo - Ellen Soares

**A novela fala muito sobre sentimentos e isso talvez gere identificação com o público que estará assistindo e o sentimento inclusive, está no nome da novela "Vai na Fé". Qual é a fé da Wilma e o que vai chegar até o espectador que está do outro lado da telinha?**

Essa pergunta é difícil de responder porque é no decorrer da novela que você vai jogando com isso e recebendo uma resposta do público. Até agora não temos uma resposta; e o maravilhoso de novela é que, durante seis meses, desenha-se um caminho de troca, a gente dá e eles recebem e mandam de volta, e os autores estão capitaneando isso. Eu ainda não sei o que as pessoas esperam da Wilma. Mas a gente vai descobrindo o personagem a cada capítulo e isso é muito bom. Essa novela tem uma diversidade incrível e eu acho maravilhoso como foram pegando pessoas de várias idades.

**Quando você recebeu os primeiros detalhes da novela, o que mais chamou a sua atenção?**

O que mais me chamou a atenção quando eu li os primeiros capítulos é que a novela é muito bem escrita, que os personagens são muito bons, assim como os temas abordados. Quando você lê um capítulo, quer ler o próximo, quer saber o que vai acontecer. Os personagens são incríveis. Não é fácil fazer a Wilma, as pessoas do meu núcleo sabem que eu fico dando pitaco: 'é assim', 'é assado'. Os temas tratam de relações tóxicas, racismo, intolerância religiosa, tudo. É uma novela que tem humor e é amorosa e afetiva.

**Como foi a preparação para a personagem, como isso aconteceu?**

Essa foi a primeira vez que eu vi a preparação de uma novela tão intensa. Nós tínhamos professor de dança e de canto. A Cris Moura foi uma figura muito importante, foi um elo de ligação entre nós, do elenco todo; pela primeira vez tivemos muita preparação; eu estava fazendo teatro e, por isso, não pude participar tanto, mas todo mundo fez e todos os dias tinha aula. Eu achei incrível. O elenco ficou amigo e isso nos uniu porque, às vezes, a gente só encontrava o ator na hora de fazer a cena, mas ali não, todo mundo saía junto pra tomar um chope e isso foi por causa da preparação. Não podemos perder isso nunca. É ouro.

# Chef Thiago Matos

Entre memórias e sabores ele deu vida à **Talent Gastronomia**, referência em alta culinária finger food com mais de 10 mil clientes atendidos

Quase toda história gastronômica de sucesso começa na infância. E a do Thiago Matos não foi diferente. Aos oito anos de idade, lá estava ele sonhando em ser chef de cozinha, sob a influência da avó Marly e dos seus pais, que sempre cozinhavam em casa e eram elogiados pelos amigos.

Aos 17, enquanto ingressava na faculdade de Gastronomia, era contratado por Salvatore Loi, chef italiano radicado no Brasil e que se destaca como um dos mais renomados chefs mundiais atuando na cena gastronômica de São Paulo.

E assim, com esta bagagem, Thiago foi em busca de novas experiências como cozinheiro no restaurante Evvai - um verdadeiro presente para italianos imigrantes, que contempla 1 estrela Michelin e, atualmente, ocupa a 14º posição como melhor restaurante da América Latina.




Thiago Matos, aos 24 anos, é o chef de cozinha da Talent que se configura entre as melhores empresas de finger food de SP pelo NPS (Net Promoter Score). *"Após quase 5 anos de trabalho, mantemos a nota máxima em avaliações de nossos clientes"*, conta ele.





A Talent Gastronomia leva experiências inesquecíveis para casamentos, eventos corporativos e eventos sociais. Na foto, o queridinho entre os clientes: arroz de polvo com brócolis e panceta

Tanto aprendizado unido ao seu espírito empreendedor fez com que esse jovem chef, com apenas 20 anos e disposto a enfrentar todas as dificuldades de se empreender no Brasil (que não são poucas), criasse a Talent Gastronomia, com a proposta de levar a alta gastronomia dos restaurantes por onde passou para os eventos sociais, transformando esses momentos em experiências gastronômicas memoráveis.

Uma empresa de catering para eventos que proporciona momentos inesquecíveis; este é o resultado da fusão entre gastronomia e paixão, um misto entre conhecimento e vivência.

A Talent é isso e muito mais.

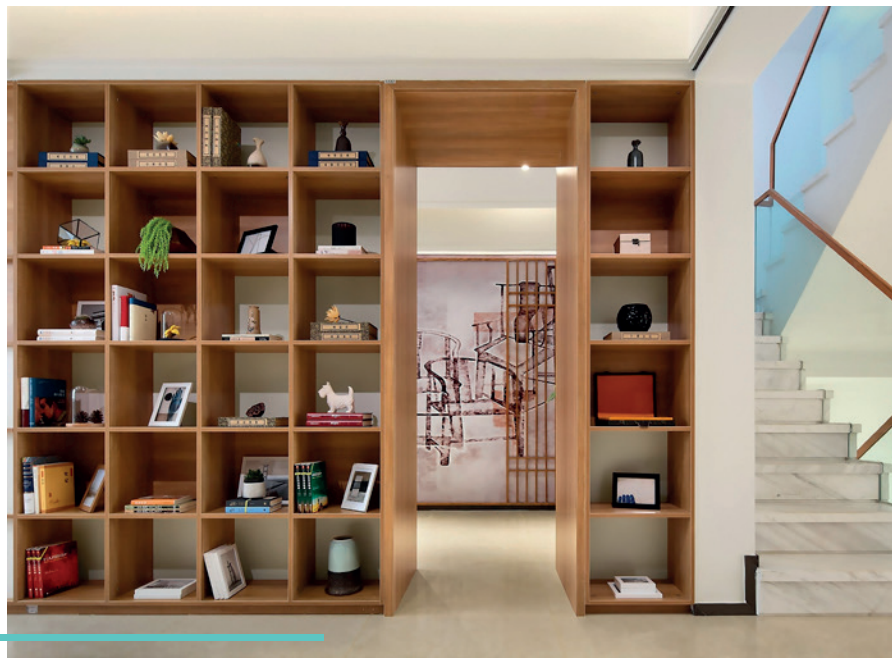
TALENT GASTRONOMIA
uma experiência em sabores

**Você quer saber o que falam por aí sobre a Talent Gastronomia?**
Acesse: @talentgastronomia
www.talentgastronomia.com

# DETALHES NA DECORAÇÃO
## Dê personalidade aos seus ambientes

Quem gosta de ter a casa sempre bonita e arrumada provavelmente já parou para pensar sobre como uma decoração com personalidade ajuda a criar um ambiente com mais vida, não é mesmo?
Na prática, o que as pessoas buscam são decorações verdadeiras que expressem sua personalidade de uma maneira espontânea e criativa, bem diferente dos padrões de capa de revista que parecem muito montados para fotos e distantes do nosso cotidiano.

A REVISTA TUDO separou algumas ideias pra você dar um upgrade no seu cantinho predileto. Aproveite as dicas.



### ESTANTES

Estantes são decoradas com detalhes. Podemos pensar no móvel como objeto único mas o preenchimento dos nichos é ponto a ponto. Cada um dos enfeites para estante possui seu valor de inserção e são pensados em isolados e inseridos no meio. Por isso a escolha é lenta e o resultado fica lindo.



Suculentas são charmosas e harmonizam em qualquer decoração já que dão um toque "de vida" aos ambientes

### PLANTAS

Plantas sempre harmonizam um ambiente. Podem ser falsas ou verdadeiras, o importante é se fazerem presente no espaço. Pequenos vasos saem como detalhes na prateleira e ainda deixam o visual mais leve.
Há muitas espécies que se adaptam bem a ambientes internos e, havendo luz natural, as plantas combinam com qualquer ambiente da casa, sejam salas, quartos, cozinhas e até banheiro!
Plantas e flores dão um ar "fresh" de limpeza para o ambiente. A presença delas dá vida para qualquer espaço, fechado ou aberto. Ficam muito lindas próximas ao espelho, refletindo.



Os terrários podem ser feitos em diferentes recipientes, são delicados e podem possuir vários cactos e/ou suculentas na composição. Também fica legal adicionar outros objetos dentro do terrário.



Pequenos ou grandes, com ponteiros ou sem, com números tradicionais ou romanos, lisos ou estampados, discretos ou coloridos, modernos ou retrôs, as opções para você escolher um relógio que combine com o estilo da sua casa não faltam

## RELÓGIO

Eles já foram muito usados e, por um período, ficaram meio esquecidos (a não ser na casa da vovó), mas os relógios de parede voltaram com tudo e chegaram para ficar na decoração de sua casa. Tão importantes quanto quadros, telas ou placas decorativas, os relógios destacam a parede, e podem até ser o destaque da decoração do ambiente.

**Os quadros são tão legais e usuais quanto os porta-retratos. Quadros com frases não saem de moda, em especial os com mensagens positivistas. Para fazer o seu, a dica é imprimir com papel de boa qualidade imagens bacanas e usar uma moldura de porta retrato.**

## INSTRUMENTO MUSICAL

Para quem ama música, por exemplo, a sugestão é utilizar decoração com instrumentos musicais que, mais do que levarem acordes para o dia a dia, imprimem beleza e personalidade aos espaços.

### Dica de ouro

Instrumentos como baterias, pianos e teclados, que sempre são apoiados no chão, devem estar em ambientes maiores já que precisam de espaço de circulação ao redor deles. Mas é importante deixá-los posicionados de um jeito que não pareçam estar sem uso, abandonados em um canto.

Já os instrumentos musicais antigos costumam ser ótimas opções de decoração para espaços com tom vintage ou rústico.





## ALMOFADAS

As almofadas trazem a sensação de conforto e aconchego para a decoração, além de darem uma cara nova ao ambiente. Afinal, não é só com reformas ou grandes móveis que você muda a casa, mas também experimentando uma linda decoração com almofadas. Versáteis, as almofadas possuem inúmeros modelos e tamanhos, com diferentes texturas, formatos, cores e padrões. Ou seja, esse acessório decorativo pode dar aquele toque que faltava ao ambiente.



Imaginem este mesmo espaço sem as almofadas?



A manta para sofá pode combinar com diferentes elementos da sua sala de estar

## ENQUANTO ISSO NO BANHEIRO

Banheiro organizado é uma delícia. Portanto, pense na disposição de cada objeto em suas prateleiras para não dar aspecto bagunçado e confuso. Tem que estar agradável aos olhos e prático, com cada coisa em seu lugar.

Os nichos, assim como as prateleiras, são aliados da organização e decoração. Por serem mais robustos e chamarem mais atenção, podem por si só ser um belo instrumento de decoração e ainda assim manter a funcionalidade.

Colocamos aqui uma opção feita com paletes. Legal, né?



## DIFUSORES

Os difusores de ambientes podem ser colocados em todos os cômodos possíveis, sejam em ambientes domésticos ou profissionais. São ótimas opções para os banheiros, dormitórios, salas e lavanderias.



## ESPELHOS

O espelho é um dos itens que combinam com qualquer estilo de decoração e cômodo – independentemente do seu tamanho. Sua versatilidade é tamanha já que possui a capacidade de refletir o que está na sua frente. É bem usual instalá-lo na parede, dando a impressão de maior amplitude e iluminação no ambiente.





**A escolha do acabamento do espelho é um fator que muda o aspecto visual do ambiente. Se prefere algo mais minimalista com um toque moderno, invista no modelo bisoteado ou facetado – que são detalhes na borda do espelho pelo próprio material, deixando-o mais delicado. Já se quiser dar personalidade, o ideal é escolher uma moldura de sua preferência, porém desde que combine com o restante da decoração.**



## TAPETES

O tapete é um acessório controverso na decoração. Enquanto muita gente ama e não vive sem, outras pessoas, no entanto, preferem que o ambiente brilhe sem esta peça.

Fuja do óbvio e crie uma excelente composição. Mas vale lembrar: os tapetes ficam lindos em qualquer estilo decorativo, no entanto, independentemente do tamanho e de onde estão, eles devem ser limpos periodicamente, justamente para evitar alergias, ok?



**Para escolher o tapete ideal, você deve:**

- Levar em conta o tamanho do ambiente
- O estilo da decoração
- Qual formato vai melhor valorizar o espaço
- Material: os tapetes podem ser feitos de lã, poliéster, couro, fibra sintética ou acrílico e isso afeta diretamente no seu valor, acabamento e no toque da peça.

# Excursão para São Roque com saída do Parque São George



Vinícola Góes, um dos principais pontos turísticos de São Roque

**Que tal passear pela rota de vinhos mais famosa da nossa região?**

Dia 18 de março de 2023 vai rolar esse passeio que promete ser marcado por muita alegria e descontração.

Na oportunidade, os turistas poderão fazer visitação por várias adegas com degustação de vinhos, espumantes e sucos, além de queijos e doces, loja de chocolates e destilaria.

A saída será pela manhã do Parque São George, com retorno previsto por volta das 17h no mesmo local.

**Valor do passeio - R$56,00**

**Incluso:** Transporte Rodoviário + Seguro-viagem individual com cobertura COVID + City-tour com Guia credenciada + Frigobar com água disponível + Kit Lanche e sorteio de passagens.

**Quer saber mais sobre o roteiro que faremos, vinícolas, e pontos turísticos?**

Fale com a Geórgia Aquino, agente de viagem credenciada pelo Cadastur-29.454.773/0001-20

Garanta já seu lugar pelo WhatsApp (11) 97609–6273

**@borabrasiltour**

# Exposição em SP é guiada por deficiência visual

## Em cartaz na Unibes Cultural, a mostra "Diálogo no Escuro" passeia por ambientes do cotidiano de uma forma multissensorial



Créditos: André Hoff / Vicente Negrão Assessoria

Em meio a uma sociedade pautada nos recursos visuais e pronta para os que enxergam, como seria mergulhar em um universo sem poder ver?

Esse é ponto central da exposição multissensorial "Diálogo no Escuro", projeto criado pela alemã Dialogue Social EnterpriseTM que já passou por 47 países e 170 cidades, recebendo um público de mais de 10 milhões de pessoas.

E agora ela desembarca mais uma vez no Brasil, para uma nova experiência repleta de diversidade, inclusão, empatia e promoção da conexão e integração!

Conduzidos por guias com deficiência visual, em uma inversão de papéis, os grupos caminham por salas escuras e estruturadas para que tenham as sensações de cheiro, temperatura, som e textura, como se estivessem passando por parques, ruas, bares, entre outros ambientes do cotidiano.

**Até 31 de março**

Quintas grátis, sextas R$20 (inteira), sábado e domingos R$40 (inteira)

**Unibes Cultural - Rua Oscar Freire, 2.500, Sumaré**

# Oficinas Gratuitas



As oficinas culturais oferecidas gratuitamente pelo Programa Oficinas Culturais, organizadas pelo município de Cotia e gerenciado pela organização social Poiesis começam em março e as inscrições serão aceitas até o preenchimento das vagas.
As inscrições devem ser feitas nos links abaixo, de acordo com a atividade escolhida. Toda a formação será ao vivo, com transmissão pelo aplicativo Zoom.

- Clube de leitura - panorama da ficção científica na literatura
- Oficina bordado livre: costurando memórias, afetos e reflexões
- Vivência de dança afro - corpo, música e inspiração
- Oficina de vídeo-poesia; Palestra - fotoescultura no Brasil - um breve panorama
- Oficina de técnica vocal: ler, entender, visualizar, sentir;
- Oficina: a colagem e os cinco sentidos - módulo 1
- Oficina de iniciação ao teatro
- Oficina ensino diverso (literatura-poesia)
- Oficina: mobgraphia - fotografia com o celular
- Oficina: pra tocar sem encostar - uma experiência palhacística
- Percussões do mundo
- Oficina técnicas narrativas – do que são feitos os sonhos
- Produção cultural: elaboração e gestão de projetos
- Adaptação de obras para o teatro: um mergulho teórico e prático
- Oficina: temas sensíveis na literatura infantil.

**Neste QR Code tem todas as informações:**

# Varinha Mágica Experience:

## um restaurante para os fãs de Harry Potter




O Varinha Mágica Experience está no Shopping Ibirapuera e tem transformado em bruxinhos e bruxinhas até quem nunca manejou um bastão mágico antes!
Ao chegar, você e sua família serão recepcionados por seis seres mágicos que os conduzirão até as mesas. Mas, antes, Diógenes, o diretor desta escola de magia ajudará o portal a definir uma casa para o grupo.

De quinta a domingo o valor é de R$60, que é revertido em consumação.
Há 4 'casas' diferentes nesta experiência: a casa **Água, Fogo, Terra e Ar,** sendo:

- Se o grupo for direcionado para a **casa Água**, ficará sob a orientação do **professor Nereu;**
- Se a casa for **Fogo**, quem conduzirá será a **professora Flama**, que adora contar piadas;
- Na **casa Ar**, terão a orientação do **professor Argônio** (o professor mais jovem de todos),
- Na **casa Terra** quem guiará a experiência será a **professora Gaia**, que também é uma curandeira muito simpática.

Cada refeição vai ter a duração de 75 minutos e o cardápio será servido com a tecnologia da realidade aumentada na hora de escolher com opções de café da manhã, almoço ou jantar, dependendo do horário.
Estão previstos no menu, entradas, pratos principais e sobremesas. As opções poderão incluir cerveja amanteigada (dos filmes de Harry Potter), massas, hot-dog, sorvetes, bolos e várias outras opções, todas servidas de forma bem temática.
Av. Ibirapuera, 3103 - Indianópolis - **@shoppingibirapuera**




**Algumas matérias que o aluno vai aprender:** Conceitos de algoritmos, estruturas de dados, abstração, encapsulamento, gerenciamento de recursos, segurança, engenharia de software, desenvolvimento web, entre outras.

## Harvard tem curso de introdução à ciência da computação de graça

A Fundação Estudar atualizou e disponibilizou gratuitamente o curso mais popular da Universidade de Harvard: o CC50 de introdução à ciência da computação. O curso completou dez anos em 2021 e ganhou uma nova versão em alta resolução com as atualizações que surgiram nos últimos anos. As aulas estão disponíveis gratuitamente com legendas em português.

**Informações:**
https://www.estudarfora.org.br/cursos/cc50/

## Vai acontecer

## Formação política gratuita para mulheres em Cotia



Com o objetivo de aproximar as mulheres da política, a Prefeitura de Cotia, por meio da Secretaria Municipal de Direitos Humanos, Cidadania e da Mulher, iniciou agora em março o 1° Ciclo de Formação *"Mulher, conheça a sua força política"*.

Para participar não é necessário estar filiada a nenhum partido, nem ter experiência anterior na área. Basta reconhecer a necessidade de mais mulheres nesta área e ter vontade de atuar a favor de mais qualidade de vida para toda população da cidade.

"O objetivo desta formação é trazer profissionais especializados e qualificados para abordar o tema. Queremos trazer informação para quem pretende atuar politicamente. O poder público tem, sim, responsabilidade sobre isso", disse Ângela Maluf, vice-prefeita e titular da pasta.

A capacitação será ministrada por um time de convidados como: a professora Rose Machado, formada em Comunicação Social. Rose é ativista por mais mulheres na política e líder em políticas de meio ambiente, responsabilidade social e governança. Ela ficará responsável por abordar o tema 'Democracia e a participação da mulher na política'.

Outra palestrante será a advogada Juliana Camargo que será responsável pelo assunto "'Recursos Eleitorais'; o Consultor em Marketing, Rodrigo Souza, conduzirá a apresentação sobre "Marketing Político e Eleitoral" e, a advogada Alexandra Pericão falará sobre "Direito eleitoral e Competências da União, Estados e Municípios".

**Inscrições para o 1º Ciclo de Formação 'Mulher, conheça a sua força política'**
**Dias:** 6, 13, 20 e 27 de março
**Horário:** das 17h30 às 20h
**Local:** Auditório da Prefeitura de Cotia
**Endereço:** Avenida Prof. Manoel José Pedroso, 1347 – Jd. Nomura
**Inscrições pelo Whatsapp:** (11) 93937-1333
**Público:** Somente Mulheres

## Erro na cena



O 6º episódio de "The Last of Us", exibido no domingo, 19/2, deu o que falar nas redes sociais. Um dos motivos do falatório é também porque internautas notaram uma gafe na edição de uma das cenas da série.

O erro apontado pelo público ocorreu no episódio intitulado "Kin", quando Joel (Pedro Pascal) e Ellie (Bella Ramsey) viajam para Jackson, em Wyoming, e a série exibe uma visão aérea do local.

No Twitter, um fã da produção tirou um print da cena e classificou a gafe como "algo que você pode querer corrigir". Na foto, é possível ver alguns cinegrafistas parados em meio aos arbustos na neve. A cena aparece por volta dos 14 minutos do capítulo.

## Para ler

### Uma canção de Amor e Ódio é um dos livros para ler em 2023




De Vinicius Grossos, Uma canção de Amor e Ódio é uma trama em torno de dois astros do pop que são rivais. Um escândalo pode acabar com a carreira de ambos, então, as equipes dos músicos Benjamin e Theo planejam uma união da dupla de rivais para realizar uma manobra de marketing. Porém, o ódio entre os dois acaba se transformando em outros sentimentos.

## No cinema, lançamentos nacionais

### Se a vida começasse agora

O cinema nacional vem com tudo neste início de março. Se a Vida Começasse Agora é um romance com Caio Castro, Fernanda Vasconcellos e Alexandre Borges. Fala sobre um empresário que tenta criar o maior festival de música do Brasil, o Rock in Rio, reunindo fundos para o projeto. Caio Castro é um jornalista que fará a cobertura do evento. O projeto espera para sair desde 2015.

O filme é baseado em fatos reais. Parte das filmagens foi realizada na edição 2015 do festival Rock in Rio em Las Vegas. O título do longa faz referência a um verso do jingle do festival, que foi gravado pela banda Roupa Nova. Os atores Caio Castro e Marcelo Serrado voltam a trabalhar juntos após Fina Estampa.

Essa obra chega agora após ter sido desautorizada pelo Rock in Rio.



### Barracos de Família



Hugo Gloss estreia no cinema como Rick

Uma das tantas comédias nacionais que teremos em 2023. Aqui, Cacau Protásio é a protagonista e Maurício Eça dirige. Na sinopse, logo depois de ser cancelada por causa de um vídeo vazado, uma funkeira famosa tenta voltar às suas origens e precisará da ajuda da mãe para desenrolar sua carreira.

NA REGIÃO

# Interdição em acesso da Raposo Tavares deve durar até dia 13/3

A interdição em uma das alças de acesso da Rodovia Raposo Tavares deve durar por mais um mês. De acordo com o DER, estatal que cuida da rodovia, a liberação do acesso deve acontecer apenas na semana do dia 13 de março.

A interdição em questão é no acesso da Raposo à Avenida Escola Politécnica, na zona oeste de São Paulo. A avenida fica na altura do quilômetro 16,5 da via. A necessidade do fechamento se deu devido a reparos no viaduto que passa sobre a rodovia. Para acessar a avenida, os motoristas que vêm da região de Cotia devem usar um retorno 800 metros à frente.



# Bivalente contra a Covid-19 em Cotia



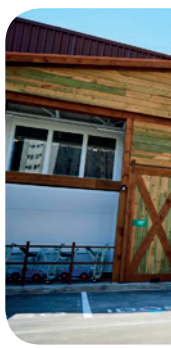
Os imunizantes foram elaborados para oferecer uma proteção extra contra a ômicron e suas subvariantes

A Secretaria de Saúde de Cotia iniciou a aplicação da vacina de reforço com a dose bivalente contra a Covid-19 em idosos com idade a partir de 70 anos.

O imunizante será utilizado em pessoas do grupo prioritário que já receberam pelo menos duas doses da vacina monovalente. Além disso, o reforço poderá ser aplicado somente naqueles que receberem a última dose há mais de 4 meses.

Pessoas que vivem em Instituições de Longa Permanência de Idosos (ILPIs) 70+, além de adolescentes com idade a partir de 12 anos em Residências Inclusivas (RIs), indígenas, imumossuprimidos e quilombolas (12+) também poderão receber o reforço bivalente contra a Covid-19. Os trabalhadores de ILPIs e RIs também serão vacinados.

A vacina bivalente estará disponível em todas as Unidades Básicas de Saúde (UBSs), de segunda a sexta-feira, das 8h às 16h. No caso dos moradores de ILPIs, equipes da Secretaria de Saúde programarão a ida aos locais para imunizar os moradores. Todos precisarão apresentar o comprovante físico ou digital das doses anteriores contra a doença. A dose bivalente protege contra a variante ômicron e suas subvariantes: BA.1 ou BA.4-5.



# Sam's Club na Granja




Loja Big da Raposo será Sam's Club - Foto: imobiliario.cshc.com.br

O Carrefour Brasil vai investir R$2,1 bilhões na conversão de 124 lojas de um total de 374 unidades do Grupo Big como parte da integração entre as duas empresas. O trabalho foi iniciado no final do ano passado e a conclusão está prevista para o fim de 2023.

A marca Sam's Club deve ser um dos principais aceleradores do crescimento do grupo. A bandeira deve abrir 40 novas lojas nos próximos quatro anos, segundo o Carrefour.

O Sam's Club já tem 43 lojas em operação e chegará a 50 após a conversão de sete unidades do Big durante o processo de integração entre as empresas. A rede conta com 2,1 milhões de sócios, dos quais 1,2 milhão de membros pagantes no momento. O negócio é voltado para o público de classes A e B, com maior poder aquisitivo.

Cada cliente do Sam 's Club gasta R$340 na sua cesta média, enquanto no Carrefour esse gasto é de R$140. Os produtos importados respondem por 19% das vendas da rede, e os itens da marca própria contribuem com 15%, em um sinal de boa aceitação.

Na Granja, a inauguração deve acontecer ainda este ano.

As conversões foram definidas assim: 38 lojas do Maxxi Atacado, 28 do Big e 4 do Todo-Dia passarão a operar sob a marca Atacadão (do Grupo Carrefour). Outras 47 unidades do Big vão virar Carrefour e, por fim, 7 unidades do Big serão transformadas em Sam's Club.

## Oba Farm




Localizado ao lado do Habib`s, na estrada Velha de Sorocaba, o hortifruti terá, como de praxe, personagens inspirados nas fazendas produtoras e seus clientes são estimulados a consumir orgânicos. O mobiliário é composto de madeira rústica, a decoração possui itens típicos de fazendas, com frutas "animatronics" (bonecos de robôs mecanicamente automatizados), e a arquitetura externa tem a forma de um celeiro. A disposição segue o mesmo layout do Grupo Oba Hortifruti, com bancadas de frutas centrais e visão completa e desobstruída da loja.

As lojas Oba Farm são geralmente maiores do que as lojas do Grupo Oba Hortifruti.

A marca tem um portfólio que inclui desde frutas, verduras e legumes, a carnes, peixes, queijos feitos na hora, rotisserie e adega.

oba HORTIFRUTI Farm

NO BRASIL

# Cannabis, sim!

O governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas (Republicanos), sancionou a lei estadual que institui a política de fornecimento gratuito de medicamentos formulados com derivado vegetal à base de canabidiol no Sistema Único de Saúde (SUS), em São Paulo. A substância é derivada da planta Cannabis, da qual se extrai a maconha.

Antes de sancionar a lei, Tarcísio reuniu-se com um dos autores do projeto, o deputado estadual Caio França (PSB).

Em nota, o governador disse que será criado um grupo de trabalho para regulamentar a legislação. "Já temos comprovação científica de que o canabidiol resolve alguns problemas de algumas síndromes raras e temos que dar esse passo", afirmou Tarcísio.



A norma, de autoria do deputado estadual Caio França (PSB), é a primeira lei a ser sancionada pelo novo governador

# Veja se você esqueceu dinheiro no banco

O relatório do Banco Central do Brasil sobre o dinheiro "esquecido" em instituições financeiras mostra que, só nos bancos, há mais de R$3,1 bilhões parados aguardando saques de beneficiários. A consulta ao Sistema de Valores a Receber (SVR) foi reaberta pelo Banco Central.

O Banco Central ressalta que o único site no qual é possível fazer a consulta e saber como solicitar a devolução dos valores para pessoas jurídicas ou físicas, incluindo falecidas, é o:

**https://valoresareceber.bcb.gov.br**

Cuidado com os golpes que estão por aí.




# Março: mês de prevenção

NA REGIÃO



Março também é amarelo, uma alusão à endometriose, doença que afeta cerca de 176 milhões de mulheres, sendo mais de 7 milhões somente no Brasil. A endometriose é uma doença comum e benigna, que ocorre quando o endométrio (mucosa que reveste a parede interna do útero) cresce em outras regiões do corpo.

Durante o mês de março, a Secretaria de Saúde de Cotia realizará uma programação especial por meio da Campanha Março Lilás. Será intensificada a coleta de papanicolau (livre demanda), além do mutirão, que acontecerá em 21 Unidades Básicas de Saúde no dia 25. Além disso, neste mês algumas UBS funcionarão até as 19h.

O Março Lilás é um movimento que tem como objetivo conscientizar a população sobre a prevenção e o combate ao câncer de colo de útero (a principal forma de prevenção é a vacina contra o HPV, disponível para meninos e meninas de 9 a 14 anos de idade nas UBS, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h).

De acordo com o Inca – Instituto Nacional de Câncer, o câncer de colo do útero é o terceiro tipo mais incidente entre as mulheres no Brasil. Para 2023, estima-se que 17.010 novos casos da doença sejam diagnosticados.



Você acompanha nossas redes sociais??? Se ainda não, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que já tem mais de 10 mil seguidores e está sempre trazendo as novidades da região. Tudo, né?

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

## Cozy, café e sanduicheria na Granja Viana!



Visitamos o Cozy, um novo café e sanduicheria na Granja Viana! O menu é incrível e tem opções super criativas. Se perdeu nosso reels, acesse já o QR Code.

## Nova loja Lótus Pratas

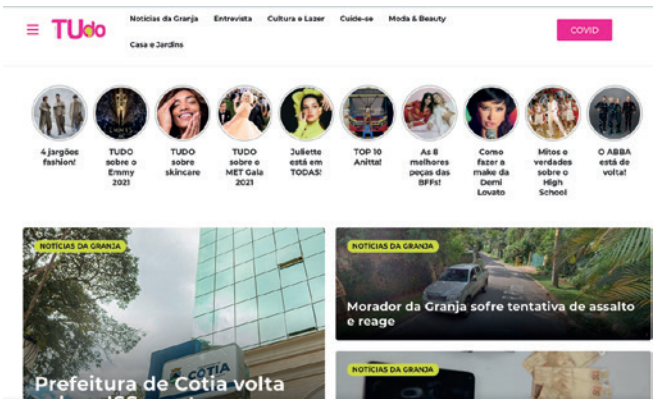



Quem aqui adora acessórios de prata e semi-joias? Então vale visitar a nova loja Lótus Pratas que acaba de inaugurar no Vianna Village. Estivemos lá e nossa visita foi demais!!!!

## Vencedores do Grammy Awards



Postamos em nossa página no instagram, os vencedores do Grammy Awards e essa publicação em nossa rede foi um sucesso!!! A TUDO está sempre antenada com o que acontece no mundo!




O site da Revista TUDO tem sempre um 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! E o melhor, a edição do mês e as edições anteriores da Revista Tudo!

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

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

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

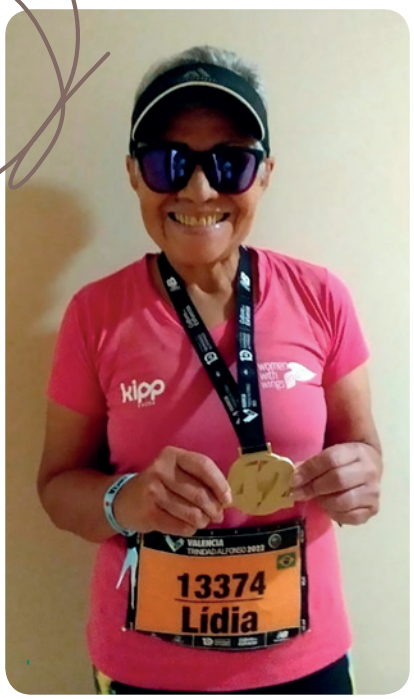
@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br

revistatudo.com.br

# Tomar a decisão de se tornar maratonista é um ato de coragem, pois exige muita determinação, abdicação e, principalmente, comprometimento






Lidia é uma das minhas corredoras que mais se desafia com superações pessoais; tem 64 anos, é casada, mãe de dois filhos que estão sempre apoiando suas decisões nas corridas e na vida.

Independente financeiramente desde os 16 anos - quando ainda estava no segundo ano do Curso Escola Normal, hoje, denominado Magistério - iniciou a docência, assumindo uma turma multisseriada numa escola na zona rural, Estado do Paraná.

Durante trinta e oito anos dedicados a esta área, exerceu a função de professora primária, coordenadora pedagógica, professora do ensino fundamental e médio, diretora de escola e supervisora de ensino, onde encerrou sua carreira profissional. Lídia, diferente de muitas mulheres da sua época, entendia que trabalhar não era uma afronta e sim vital para que fosse uma mulher realizada, equilibrada e feliz.

**Mas onde está a corrida?**

Em 2015, com o falecimento de seu pai, entrou num processo melancólico, pois existia muita afinidade entre os dois. Fazer caminhada no Parque Cemucam era uma atividade diária. Ela sempre encontrava umas mulheres correndo, vestidas com camisetas rosa e uma asa estampada nas costas. Adorava ver as asinhas.

Em 2016 recebeu o convite de uma participante para fazer parte do grupo. Aceitou imediatamente. A acolhida e a sensação do primeiro treino foi indescritível para ela.

Certo dia, em um dos treinos sofreu uma queda e fraturou o úmero. Ficou alguns meses sem treinar. Sentiu um desespero e o medo de não mais correr tomou conta de seu coração. Voltou aos treinos e comentou comigo o sonho de correr uma meia maratona. Respondi: é só treinar. Ficou meio assustada, mas, decidiu se desafiar e marcar seu aniversário de sessenta anos com uma meia maratona. Fez algumas meia maratonas e a vontade de correr uma maratona foi ficando mais forte. Ela lia muito a respeito e, um dia, correndo com uma colega fez este comentário. Para sua surpresa ela confessou que possuía o mesmo desejo.

Decidiram partilhar comigo, que as incentivei a virem comigo para Valência. Tomar a decisão de se tornar maratonista é um ato de coragem, pois exige muita determinação, abdicação e, principalmente, comprometimento… e a Lídia se superou. Mesmo muitas vezes se perguntando se seria possível aos 64 anos, ela encarou e, em dezembro de 2022, concluiu os 42km; por sorte, eu estava por lá! Pude ver o sorriso, o alívio e a sensação de vitória.

Lídia diz que a corrida nos transforma, nos faz sentir cada pedacinho de nosso corpo, nossa respiração, nos conhecer melhor, nos conecta com o nosso interior, com o Universo.

Hoje, ela não vive mais sem a corrida e, certamente, a equipe não vive mais sem ela.

**Lidia Herek tem 64 anos e é WomenWithWings desde 2016**

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


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)

# Você sabe o que é carro por assinatura?

Entenda como economizar dinheiro
optando por Sign & Drive com a Discovel

Assine seu VW 0 km por 12 ou 24 meses
e tenha ZERO preocupação com:

- > IPVA
- > Seguro
- > Licenciamento
- > Documentação
- > Manutenção
- > Depreciação

**Carro por assinatura é na Discovel com o programa Sign & Drive.**

Entre em contato com
os nossos vendedores
agora mesmo:



www.discovelveiculos.com.br @discovelvw

*INDISPONÍVEL PARA MOTORISTAS DE APP

**Discovel**
A CERTEZA DO MELHOR NEGÓCIO.

(11) 98919-1179 / (11) 4148-9000
Rodovia Raposo Tavares, km 31 Cotia, São Paulo