TUdo em revista
149

Especial Bem-Estar + Os Melhores Profissionais e Serviços da região

Região Associação de Comerciantes da Granja Viana

Anos 80 Banda Double You na Granja

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

o reinado continua

Xuxa Meneghel

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

Ano 12 | 149 | MAIO/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)

Rio Branco Profissões

Quer bater um papo com profissionais de destaque, conhecer várias universidades nacionais e internacionais e receber orientação de carreira?



Faça sua inscrição!

26 de maio
das 9h às 17h

Saiba mais!

riobrancoprofissoes.com.br

RIOBRANCO

editorial

Temperaturas mais amenas, dia das mães e quase a metade do ano! Essas são as características deste mês que a gente adora!

Enquanto o tempo vai passando em alta velocidade, por aqui, vamos preparando o melhor do conteúdo impresso e digital pra te deixar por dentro de tudo o que acontece!

Nesta edição, pra quebrar aquela correria do dia a dia, temos o caderno bem-estar, o jeitinho que encontramos de fazer você desacelerar e olhar para si!

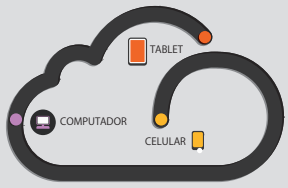
Reunimos nele os melhores profissionais da medicina tradicional e alternativa.

Corra lá pra ver!

Além de uma matéria linda de viver com a nossa eterna rainha, Xuxa, trouxemos mais detalhes da Associação de Comerciantes da Granja Viana, que visa trazer grandes melhorias para o bairro.

Boa leitura!

Roberta Mastellari



ESPAÇO DO LEITOR

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

O teste viário realizado pela Prefeitura de Cotia e que transformou parte da Rua José Félix de Oliveira e da Av. São Camilo em mão única deu o que falar. Na tentativa de desafogar o trânsito da região, o teste impactou negativamente o comércio local.



@usinadoestilo
Finalmente corrigiram um erro. Transformar em sentido único essa importante via não é opção.

@helodelucca
Estava bem melhor com sentido único.

MOMENTO TUDO:

Associação de Moradores da Granja Viana "nasce" do teste viário realizado pela Prefeitura de Cotia. Comerciantes lutaram contra e prefeito voltou atrás. Veja matéria completa em Região.



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



TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada 30 anos

Todos os exames em um só lugar

Cuidando sempre da sua saúde

Tecnologia de última geração em **DIAGNÓSTICO POR IMAGEM** e **EXAMES LABORATORIAIS**







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



Gastronomia 08
Farofeiros como somos, tem receita para todos os gostos

Entrevista de Capa 20
Xuxa Meneghel muda seu público, mas continua reinando

Garimpando 28
O Sul da Bahia de Jorge Amado

Cultura 30
Double You é atração confirmada no The Square Open Mall

Região 34
Associação de Comerciantes da Granja Viana promete força e realizações

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*

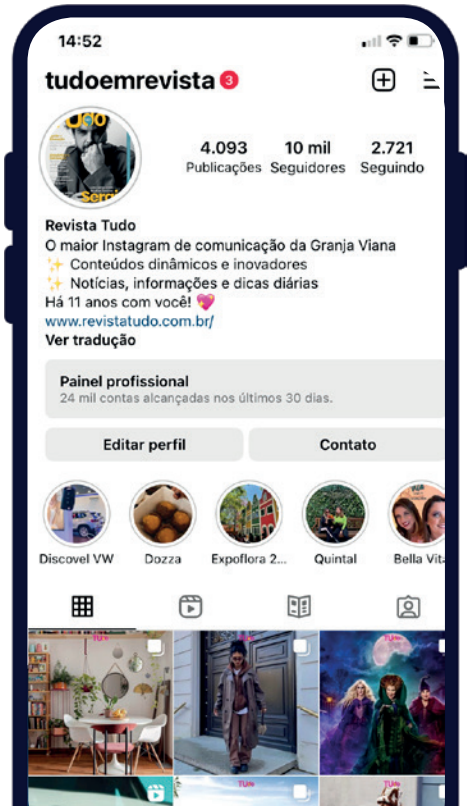
Foto de capa
Blad Meneghel

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

MÊS DAS MÃES

Probel®

SUA MÃE MERECE PRESENTE O MÊS INTEIRO !

TODA A NOSSA LINHA
DE PRODUTOS ATÉ

50% OFF

Maximus Plus
12x sem juros
R$ 159,00
medida 138x188x26





Shopping Granja Viana - Rodovia Raposo Tavares km 23,5 Lageadinho, Cotia - SP.
CEP:06709-015

(11) 4617-3968
probelgranjaviana.oficial

SOMOS TODOS FAROFEIROS

Farofa: o sabor do Brasil



Se tem comida mais brasileira do que farofa, desconhecemos.

Primeiro que ela é símbolo cultural. Segundo que é um acompanhamento para diferentes refeições.

Antecedente à colonização portuguesa, a farofa surgiu entre os índios tupis-guaranis! Segundo os historiadores, para saciar a fome e terem energia, os moradores originais da região que hoje é o Brasil precisavam de um alimento mais nutritivo. E sabe o que é mais legal? A farinha de mandioca já existia, os tupi-guaranis jogaram a farinha na carapaça vazia de uma tartaruga e colocaram para cozinhar, a gordura se soltou e misturou a farinha, surgindo assim a farofa. E aí vieram os colonizadores e páh! Gostaram da mistura e começaram a usar em suas viagens, já que era um alimento que podia ser misturado com outros ingredientes, além de se manter conservado por mais tempo.

Receita vegetariana
FAROFA DE BANANA

Ingredientes

1/2 cebola média picada
2 colheres (sopa) de manteiga
3 colheres (sopa) de vinho branco seco
1 pitada de sal
2 bananas nanicas cortado em rodelas
1 xícara (chá) de castanha-do-pará picada grosseiramente (100 g)
2 xícaras (chá) de farinha de milho (150 g)
2 colheres (sopa) de salsa picada
Tempero à gosto

Modo de preparo

Leve uma frigideira média ao fogo alto, coloque o bacon e frite-o em sua própria gordura por 4 minutos, ou até dourar e ficar crocante. Junte a cebola e refogue por 2 minutos, ou até ficar transparente.

Adicione metade da manteiga, o vinho, os temperos, o sal e a banana, e refogue por 3 minutos. Acrescente a farinha, a manteiga restante e a salsa, e cozinhe por cerca de 2 minutos, ou até que mude ligeiramente de cor.

Retire do fogo, espere esfriar e sirva como acompanhamento de carnes, aves ou peixes.



A MELHOR FAROFA DO MUNDO

Ingredientes

1kg de farinha de mandioca para farofa
2 cebolas picadas
8 dentes de alho picados
Sal a gosto
Pimenta do reino a gosto
Cominho a gosto
Cheiro verde (um ramo, como vendido nas feiras) picado
100 g de bacon picado pequeno
50 g de manteiga
2 colheres de azeite

O termo farofeiro, com o tempo, associou-se ao turista invasivo, bagunceiro. Mas, na origem, está ligado às matulas, à possibilidade de levar no farnel uma refeição pouco perecível e cair na estrada. Porque a farofa, de fato, é comida de casa e de viagem, de penúria e de celebrações.

Modo de preparo

Coloque em uma panela pequena todos os ingredientes (EXCETO A FARINHA) e deixe fritar bastante até que fique tudo bem frito. O bacon derreterá e fritará junto com todos os outros ingredientes, o bacon ficará crocante.

Reserve e depois que esfriar coloque na geladeira, ficará uma PASTA.

Em uma panela grande e com uma colher de pau torre/desidrate a farinha, mexendo sem parar, até que a farinha fique bem torrada. Cuidado para não queimar.

Quando a farinha estiver bem torrada e crocante, desligue o fogo e coloque toda PASTA que estava na geladeira e mexa, misturando até que a pasta derreta totalmente e hidrate a farinha que estava desidratada. Prove para sentir o sal e adicione mais se achar necessário

Pronto é só servir com churrasco, carne assada, frango... combina com tudo.

Dica de ouro…

Se quiser, refogue uma couve bem molhadinha e junte à farofa.

DICA

A castanha-do-pará também é conhecida como castanha-do-Brasil.

Caso queira, troque a castanha-do-pará picada grosseiramente por farinha de castanha-do-pará - para obter 1 xícara (chá) de farinha de castanha-do-pará, bata no liquidificador 1 xícara (chá) de castanha-do-pará picada (150 g), por 3 minutos.

COWORKING GRATUITO?
SIM NÓS TEMOS!

VENHA PARA O VIANNA VILLAGE, E DESFRUTE DESSE ESPAÇO







- Estacionamento **gratuito**
- Km 25 da Raposo Tavares sentido SP
- Só chegar e usar das **07h** às **22h**

R. Mesopotâmia, 109 (KM 25 da Raposo Tavares)
Cemucam, Cotia

O CENTRO COMERCIAL QUE REÚNE A MAIOR GAMA DE SERVIÇOS VOLTADO AO BEM ESTAR DA **GRANJA VIANNA**

VIANNA VILLAGE
CENTRO COMERCIAL

smart fit minuto Pão de Açúcar

"Se no Peru o ceviche havia conseguido se tornar o prato-bandeira, conquistando o planeta, nossa mais promissora receita-estandarte não seria nem a feijoada nem o churrasco, mas a farofa", Luiz Américo Camargo, curador gastronômico para a Folha de SP



FAROFA DE ABOBRINHA

Ingredientes

1 Abobrinha italiana grande
1 Cebola média
2 colheres de sopa de Manteiga
2 xícaras de Farinha panko ou farinha de mandioca
1 xícara de Nozes
Sal e pimenta do reino a gosto
Folhas de coentro ou salsinha para decorar a gosto

Modo de preparo

Descasque e corte a cebola em meias luas finas.
Rale a abobrinha na parte grossa do ralador com casca mesmo. Coloque a manteiga em uma frigideira, ligue em fogo médio e espere derreter. Quando derreter, adicione a cebola, tempere com sal e pimenta do reino e espere dourar por cerca de uns 2-3 minutos.
Dica: Você também pode refogar um dente de alho.

Quando a cebola estiver dourada, adicione a abobrinha. Misture bem e deixe refogar por cerca de 5 minutos, até a abobrinha soltar um pouco da água.
Adicione a farinha panko ou de mandioca, misture bem e deixe a farofa dar uma leve dourada por mais uns 5 minutos. Enquanto isso, aproveite para picar as nozes grosseiramente. Quando a farofa estiver pronta, sirva e misture as nozes.



FAROFA DE CUSCUZ COM CALABRESA

Ingredientes

1 xícara de cuscuz cozido e solto
½ linguiça calabresa em cubos
2 dentes de alho picado
½ cebola pequena picada
1 tomate italiano em cubos
1 fio de azeite
sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

Faça o pré-preparo, picando o alho, a cebola, cortando a calabresa e o tomate em cubos e cozinhando e soltando o cuscuz. Leve uma panela ao fogo, adicione o azeite e doure a calabresa. Junte o alho e a cebola e refogue. Adicione o tomate, tempere com sal e pimenta a gosto. Junte o cuscuz e misture bem para pegar o sabor do refogado.

A farofa está tão presente na culinária brasileira que ela até faz parte do guia de alimentação para a população brasileira, do Ministério da Saúde, sabia?
E se você franziu a testa achando que o guia alimentar fala mal da farofa, nada disso! O Ministério da Saúde menciona a farofa e indica que a regra de ouro para a boa alimentação é preferir alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Juntos Vamos Mais Longe já conta com 45 organizações que impactam 175 mil pessoas da Região

Movimento do Terceiro Setor tem como propósito dar visibilidade às instituições da Região Oeste e Sudoeste de São Paulo

O Movimento **Juntos Vamos Mais Longe** nasceu de um incômodo de 4 moradoras de Cotia. Atuantes nas áreas social, educacional e cultural, Marise Barbosa, Luciana Alvarez, Patrícia Rigamonti e Silvana Bárbara perceberam que havia muitas organizações sociais e ambientais na Região, mas que poucos moradores e empresas conheciam e sabiam do real impacto que, juntas, elas têm na vida de milhares de pessoas em situação de vulnerabilidade social.

Lançado em outubro de 2022, o Juntos Vamos Mais Longe nasce assim com o propósito de dar visibilidade às organizações do Terceiro Setor da Região Metropolitana Oeste e Sudoeste de São Paulo para que elas possam aumentar a captação de recursos financeiros e atrair mais voluntários. Já são 45 organizações que aderiram ao Movimento, que impactam cerca de 175 mil pessoas de 9 cidades, entre elas Cotia, Vargem Grande Paulista e Carapicuíba.

"Atuamos em dois pilares de transformação. O primeiro é compartilhando informação e experiência, promovendo troca de conhecimento, de ideias e de desafios entre as instituições ", conta Luciana Alvarez, uma das fundadoras do Movimento e cofundadora do Instituto Repartir.

Marise Barbosa conta que outro pilar de atuação é a escuta ativa: *"Fazemos pesquisas com as instituições para entendermos os desafios das organizações e as auxiliamos a superá-los"*, explica ela que também é fundadora do Movimento e diretora das ongs Âncora e SEAE – Sociedade Ecológica Amigos do Embu.

Realizar essas oficinas é uma das ações na prática para contribuir com as organizações. Rafaela Batah Koester, da SABRAC (Associação de Moradores Ressaca e Caputera) participou de uma sobre captação de recursos. *"Há desafios tão complexos que achamos que não conseguimos resolver. É muito enriquecedor estar no Movimento e participar dessas oficinas"*, conta Rafaela.

Michele Cristina da Conceição de Jesus, da Mães e Pais que Lutam pelo Autismo, participou de 3 das 4 oficinas sobre captação de recursos. *"As capacitações foram ricas de muitas informações importantes para o nosso crescimento"*, diz Michele.



Em abril, o Movimento promoveu outra oficina de capacitação, só que dessa vez em comunicação, uma das principais necessidades também de qualquer organização social. O parceiro Instituto Repartir, que tem como cofundadores os moradores de Cotia e jornalistas Luciana Alvarez e Emerson Couto, foi quem ministrou a oficina.

Ainda para este semestre, Marise Barbosa conta que está previsto um encontro entre as organizações e representantes das empresas. O objetivo é que elas possam contar as suas histórias e projetos e contar com o apoio de empresários da Região, que muitas vezes não sabem como podem contribuir.

A adesão é gratuita e pode ser solicitada pelo formulário que está no site **www.juntosvamosmaislonge.ong.br.**

Atualmente, o Movimento conta com seis organizações apoiadoras – **Brevi, Kanaan Assessoria, KSK, Line BQP,** a consultora jurídica e palestrante **Silvia Cursino** e a **Revista Tudo**.



PRÁTICA ESPIRITUAL CURATIVA E PODEROSA

Magnified Healing® é uma técnica que foi trazida à Terra pela mestra ascencionada Kwan Yin e utiliza energias vibratórias de 5ª dimensão para reorganizar e curar nossos corpos emocional, mental, etérico, espiritual e físico, pois parte do pressuposto que somos um Ser Integral.

Mas, antes, é importante entendermos o que é a quinta dimensão?

De acordo com o jornalista e coach Arnaldo Souza: "A quinta dimensão não é um lugar, é um estado de espírito", descreve ele. Em outras palavras, a quinta dimensão envolve uma expansão ainda maior de consciência que se relaciona com a percepção de que tudo é um. É uma grande mudança na consciência que tem a ver com a compreensão de que somos parte do todo.

De acordo com a Terapeuta Holística e Vibracional e Instrutora da Técnica, Luciana Coutinho, "em outras palavras, é como se essa técnica sagrada chegasse bem pertinho do seu ouvido e dissesse: 'Vem cá, não importa o que você já fez até aqui, vamos limpar todo o julgamento, o medo, o sofrimento e a raiva do seu ser; você vai se reencontrar e, assim, se tornar a sua própria Cura'.

A técnica holística envolve movimento, respiração e o poder da palavra, sendo um poderoso instrumento para o reconhecimento e ativação do ser de amor e de luz que há em cada um de nós. É importante ressaltar que a experiência da cura pelo Magnified Healing® é muito pessoal para cada um.

Magnified Healing® (ou Cura Magnificada) é, antes de mais nada, uma Energia de Cura amorosa e sutil, que desce do Altíssimo Deus do Universo para as mãos do praticante da técnica e preenche com amor e luz as células, moléculas e elétrons de todos os corpos, desde o mais denso ao mais sutil, reorganizando, purificando e reconectando com a perfeita Ordem Divina.

Por meio das energias da 5ª dimensão, é uma ferramenta que limpa, equilibra, reintegra e harmoniza os mais diversos aspectos do Ser.

MH x Reiki
Entenda as diferenças entre eles

"A energia do Reiki é mais direta, focada, eu diria talvez até mais forte e densa. No Reiki não existe a figura de uma divindade. Já a energia Magnified Healing® soa um pouco mais suave, um pouco mais sutil. Além disso, sempre temos a presença da Kwan Yin quando estamos aplicando, esta presença é muito amorosa e preenche o ambiente com uma calma e uma certa luminosidade, às vezes rosa, às vezes lilás", explica Luis Felipe Ramos, do blog ReikiPro.



Reiki, terapia integrativa em que o reikiano (ou mestre) estende suas mãos sob algumas partes do corpo para canalizar a energia vital universal com o objetivo de equilibrar o corpo e a mente.

X



No **Magnified Healing®** a energia flui de uma mão para outra, diferente do Reiki onde a aplicação acontece com uma, ou com as duas mãos.



Ambas as técnicas trabalham a cura vibracional, cujas energias são provenientes da mesma Fonte Divina e Cósmica e as duas visam a cura, a harmonização, o reequilíbrio, a elevação vibracional, a limpeza energética, a qualidade de vida, entre outros.

Porém, no que se refere à técnica, à forma como as energias atuam, aos princípios e fundamentos, são completamente diferentes.

Em Reiki, a energia sai de ambas as mãos – como um feixe – e segue diretamente para as regiões onde o praticante impõe suas mãos por pelo menos 3 minutos. Depois da iniciação do Mestre em Reiki, a energia Reiki está sempre disponível nas mãos do praticante, por toda a sua vida, bastando impor as mãos – por no mínimo três minutos – para que o reiki atue no receptor. Por este motivo, dizemos que o Reiki atua através da imposição das mãos.

Em Magnified Healing, os praticantes recebem a iniciação de Kuan Yin através de um processo de canalização do Mestre-Professor em Magnified Healing.

Essa iniciação faz a abertura dos chakras superiores, porém, o praticante deve co-criar a energia da técnica todos os dias, se ele desejar ter esta energia disponível em suas mãos para usá-la em suas curas vibracionais.

Quem é Kuan Yin

Deusa da Misericórdia, Compaixão e Perdão
Dirige a Chama da Misericórdia e Compaixão
Membro da Grande Fraternidade Branca deste planeta
Chohan do Sétimo Raio por Dois Mil Anos, até 1954
Membro do Conselho Kármico
Governa a atividade de cura para a Terra e a humanidade

Não existe uma tradução precisa para Magnified Healing®, uma possibilidade seria: "curando de maneira amplificada".

Padroeira das mulheres e nascimento
De serviço para as crianças que chegam
O Senhor Gautama Buda era seu Mestre
Sua flor e padrão eletrônico são o lótus de cinco pétalas.

Não existe uma tradução precisa para **Magnified Healing®,** uma possibilidade seria: "curando de maneira amplificada".



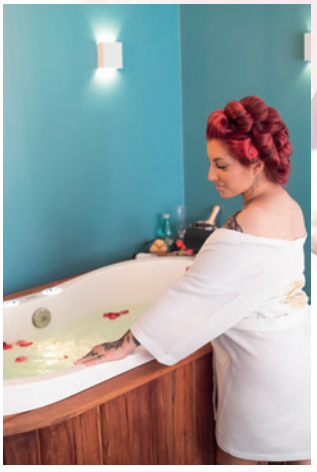
Exaltada, principalmente, no Budismo Chinês e de outros países orientais, Kuan Yin é a Mãe Divina da Compaixão, da Misericórdia e da Proteção. Esta grande Mestra nos guia à iluminação e à unidade com o Amor que é. Sua luz violeta nos nutre para florescermos e alcançarmos a plenitude do ser, levando-nos de volta à nossa própria Fonte Original.



Na Bella Vita Care Estética Avançada você encontra o que há de melhor em massagem! Método Renata França, agora na Granja Viana,

E para o mês das mães, a clínica oferece um SPA DAY mega especial com massagem relaxante, massagem facial, spa dos pés, ofurô, refeição, Chandon e aperitivos, para a sua mãe desfrutar desse momento delicioso. São diversos pacotes de SPA realizados na clínica. Um presente inesquecível!
E se você quiser desfrutar desse momento junto com sua mãe, o seu pacote sai com 50% de desconto.

Para os pacotes SPA Day adquiridos no mês de maio, você concorre a um sorteio de um Smart watch e e ainda ganha um voucher para realizar uma massagem no momento que desejar.









Estética Facial
- Limpeza de pele
- Hidratação profunda
- Peeling químico
- Peeling de diamante
- Massagem (miracle face)
- Rejuvenescimento
- Clareamento
- Lipo de papada
- Radiofrequência
- Botox
- Preenchimento

Tratamento para Queda de cabelo (Alopecia)

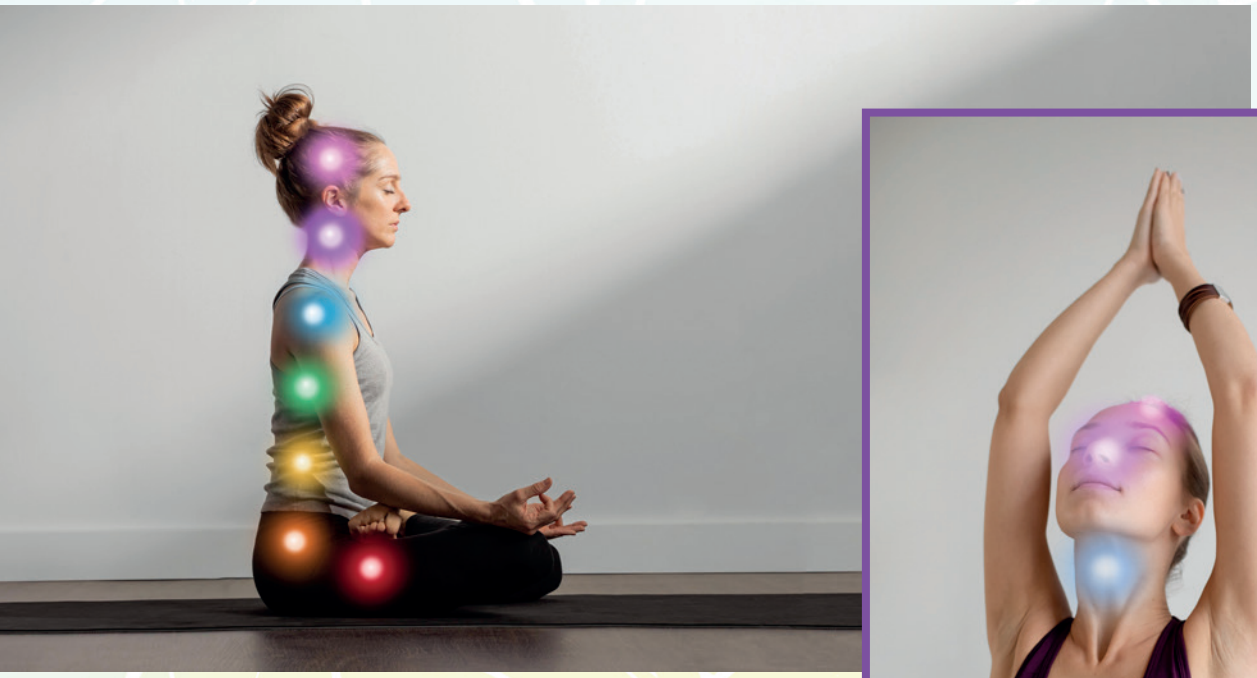
Estetica corporal
- Enzimas para redução de gordura localizada, flacidez, perda de peso, estrias e Ganho de massa muscular.
- Tratamento para definição muscular (Corrente Russa)
- Endermologia
- Detox Corporal
- Esfoliação corporal
- Radiofrequência
- Nutracêuticos
- MASSAGEM: Drenagem Linfática, Modeladora, Relaxante.

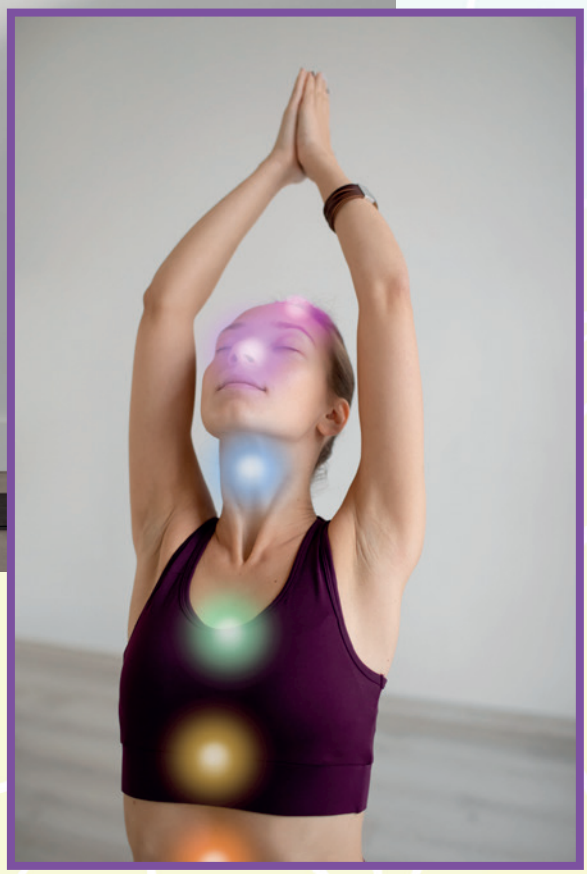
Protocolos para Pós Operatório

Todas as massagens são realizadas no metodo Renata França

Bella Vita care
ESTÉTICA AVANÇADA

Av. São Camilo, 186 A (Em cima da esmalteria do Salão Pin Up).
@bellavitacareestetica
Tel: (11) 93235-3401





MH, o alinhamento dos chakras, a transmutação de karmas e a ativação da Chama Trina

A chama do coração é chamada "trina" porque tem três plumas. Cada pluma representa um aspecto da divina Trindade – Pai, Filho e Espírito Santo ou, em terminologia hindu, Brahma, Vishnu e Shiva. Também é denominada trina porque encarna os três atributos primários do Espírito: poder, sabedoria e amor.

É possível fazer a transmutação dele para se libertar do seu lado negativo. O karma, diferentemente do que as pessoas geralmente imaginam, tem dois lados, o positivo e o negativo. Sabe aquela história de que tudo que você joga para o universo volta para você? É mais ou menos assim que acontece! Suas atitudes positivas influenciam e geram o karma positivo, enquanto suas atitudes negativas fazem o mesmo, só que no karma negativo! Felizmente, quem quer mudar de vida e ter mais positividade em sua jornada pode fazer a transmutação do karma, tornando a energia negativa algo completamente diferente do karma.

Os chakras são pontos de energia conectados ao longo da nossa coluna, que servem para absorver a energia vital, distribuindo-a pelo corpo, mente e espírito, para posteriormente, liberá-la para o exterior. Eles podem se manifestar em aspectos mentais, físicos ou emocionais.

Quando não estamos bem fisicamente ou temos pensamentos e sentimentos negativos, é provável que algum chakra esteja fechado, o que impossibilita a energia de circular, podendo surgir os desequilíbrios.





CÂNCER DE PELE

O MELANOMA, TIPO MAIS AGRESSIVO, REGISTRA 8,4 CASOS ANUALMENTE

O câncer da pele responde por 33% de todos os diagnósticos desta doença no Brasil, sendo que o Instituto Nacional do Câncer (INCA) registra, a cada ano, cerca de 185 mil novos casos. O tipo mais comum, o câncer da pele não melanoma, que tem letalidade baixa, porém seus números são muito altos. Os mais comuns são os carcinomas basocelulares e os espinocelulares, responsáveis por 177 mil novos casos da doença por ano. Mais raro e letal que os carcinomas, o melanoma é o tipo mais agressivo de câncer da pele e registra 8,4 mil casos anualmente. Ele é caracterizado pela formação de células malignas a partir dos melanócitos, as células produtoras de melanina que dão cor à pele, e pode evoluir com metástases e letalidade.

O câncer da pele pode se assemelhar a pintas, eczemas (áreas com irritação) ou outras lesões benignas. Somente um exame clínico feito por um médico especializado ou uma biópsia podem diagnosticar o câncer da pele, mas é importante estar sempre atento aos seguintes sintomas:

- Uma lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;
- Uma pinta preta ou castanha que muda sua cor, textura, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho;
- Uma mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas, erosões ou sangramento.

Além de todos esses sinais - ou pintas - observar a REGRA DO ABCDE* das lesões de pele. Lesões com assimetrias tendem a ser malignas, enquanto lesões simétricas, geralmente, são benignas.
As bordas das lesões quando irregulares são malignas e quando regulares são benignas.
Quando há mais de uma cor ou mais tonalidades descreve-se malígno, quando há um único tom de cor, benigno.
O tamanho da lesão também é importante; lesões maiores que 6mm são consideradas malignas e as menores são, geralmente, benignas.

IMPORTANTE VOCÊ SABER

Segundo a Organização Melanoma Brasil, a **regra do ABCDE** é um método que auxilia na identificação de lesões suspeitas de melanoma. Ela é pautada na avaliação do estado físico de pintas – sinais que, em alguns casos, podem ser manifestações de uma enfermidade.

De acordo com a dermatologista Lucia Conceição Martins Costa, a evolução das lesões é muito importante. *"Quando se tem um sinal que mudou muito de cor ou de tamanho rapidamente tende a ser maligno. Lesões que não se modificam, normalmente são benignas"*, esclarece.

O dermatologista é o médico mais indicado para avaliar e fazer a análise se você apresenta alguma lesão que deva ser retirada para exame anatomopatológico, ou seja, avaliação do material pelo microscópio, onde é possível ver o tipo de células e determinar o tipo da lesão. É este profissional que vai indicar o melhor tratamento para o caso.



dermatos
especialistas da pele

Dra Lucia Conceição Martins da Costa
Rua dos Manacás, 318, Sala 2
Jardim da Glória, Cotia/SP
Tel.: (11) 4702-8003

PUBLIEDITORIAL



Lisy Harada
Terapeuta Sistêmica com base na Constelação Familiar. Descubra e resolva, de forma rápida e definitiva, o que te impede de alcançar resultados na vida pessoal e profissional. Atendimento online e presencial.
mentecina e **lisyharada**
mentecina
11 **99955 2043**



Prof. Dr. Ricardo Raitz CROSP 58714 (cirurgião dentista, mestre e doutor pela USP) e 7 especialistas. Tratamento INTEGRADO em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortodontia, Odontopediatria, Endodontia, Periodontia, Estomatologia, Harmonização Facial e Prótese.
The Square Open Mall – Bloco A, SI 318
93800-8655 - 4612-1721
www.sorrisodagranja.com.br



Especialistas em tratamentos oftalmológicos e uma equipe médica altamente especializada, a Clínica de Olhos Vedere oferece todo cuidado necessário para atender as diferentes e complexas doenças oculares.
Atendemos convênios médicos.
11 4612-4446
Av. São Camilo, 899, 1º andar, sala 5
Granja Viana - SP
clinicavedere



A Aura e Pele é a farmácia mais completa da região. Nela você poderá manipular medicamentos de uso veterinário e humano, em diversas formas farmacêuticas, com a segurança e confiabilidade necessária para saúde da família inteira!
@auraepele
11 **4702.3350 - 11 99160.3987**
R. José Felix de Oliveira, 1189- Sala 5
Granja Viana/ Cotia - www.auraepele.com.br



Terapeuta Tântrica
Especializada em disfunção sexual;
Reiki Mikao Usui;
Shiatsu e Ventosaterapia;
Hipnose clínica;
Crenças limitantes, fobias e traumas.
11.94718.2655
@shakti.mai.tantra
www.shaktimai.com.br



Atendimento especializado, laboratório próprio e as melhores marcas do mercado. Com tecnologia de ponta, a Óticas SR se mantém como uma das pioneiras no segmento óptico do país, no desenvolvimento e criação de lentes e armações exclusivas.
11 4617-3629
Av. São Camilo, 899, loja 1, Edif. Praticitta
Granja Viana - SP
oticasr **SROTICA**

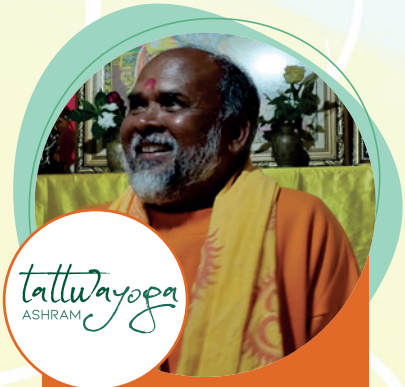


ERICA NOGUEIRA
Emagrecimento e Estética

Somos líderes nacional em qualidade de vida e emagrecimento, base em hábitos saudáveis SEM MEDICAMENTO.
Elimine até 15kg em 60 dias.
Temos também estética corporal e facial.

@dra.ericanogueira

11 93936-7460
Vianna Village, Rua Mesopotâmia, 109
Jd. Passárgada na Granja Viana



tattwayoga
ASHRAM

Cursos de instrutor | aulas e atendimento
yoga, meditação, acupuntura, reiki, mitologia hindu, kundalini tantra, mesa radiônica, cromoterapia, astrologia védica, constelação familiar, thetahealing, barra de access, culinária indiana, ayurvédica, massagem, puja (ritual de casamento indiano)

11 96921.5331
tattwayoga www.tattwayoga.com.br



le Dermique
CLÍNICA

Cuidar, inspirar e encantar. Essa é nossa missão. Somos uma clínica de Dermatologia e Estética há 10 anos na Granja Viana. Nosso objetivo são resultados elegantes e naturais e a segurança dos nossos pacientes em todos os procedimentos.

@ledermique
11 97270.2025 - 11 4612.2025
ledermique.com.br
The Square Open Mall - Bloco C salas 10 e 11



CENTRO AUDITIVO
ESTILO DE VIDA

Os melhores aparelhos auditivos do mercado, profissionais especializados e atendimento personalizado.
Terapia fonoaudiológica, psicologia, psicanálise, nutrição e otorrino.

11 4702.6262
Granja Vianna - Cotia - SP
www.centroauditivoestilodevida.com.br



RosiBorges
PSICANALISTA CLÍNICA

Psicanalista Clínica - A Psicanálise é um ramo clínico teórico que se ocupa em explicar o funcionamento da mente humana, ajudando a tratar distúrbios mentais, depressão e neuroses. A psicanálise é uma terapia para "Uma Nova Vida" e obter "Autoconhecimento".

11 97660.3882
rosiborgespsicanalista
The Square Open Mall, bloco C - sala 319 - Cotia



ESTÉTICA & SPA
VITALEA

Com tratamentos para gordura localizada, celulite, flacidez e estrias, aplicação de botox, preenchedores e fios de sustentação, temos uma linha completa de DAY SPA.

11 93425-7675
@vitaleaestetica
Na região da Granja Viana

Xuxa AGORA É Morgana Sayonara

A APRESENTADORA SERÁ A RAINHA DAS DRAGS E REALIZA UM SONHO AOS 60 ANOS DE IDADE

ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL

A coroa dela é eterna e está pra nascer alguém que a tire da nossa rainha. Nascida em Santa Rosa, no Rio Grande do Sul, Xuxa Meneghel é considerada uma das personalidades icônicas da televisão brasileira. Em 1983, ela foi convidada para apresentar o programa infantil "Clube da Criança", na extinta TV Manchete. Foi então que ela se tornou uma das apresentadoras infantis mais populares do país. Com mais de 40 anos de carreira e 60 de idade, Xuxa está mais solta e leve para escolher o que quer fazer. Para comemorar mais um ano de vida, ela se dedica a projetos nos quais se identifica, e com a sensatez de quem viveu momentos difíceis, mesmo sendo privilegiada, como ela mesma diz. Apesar de sempre ter feito isso,



Foto: Blad Meneghel

de uns tempos pra cá tem pedido por mais empatia, amor e compaixão "Para termos um mundo melhor", diz a eterna rainha dos baixinhos que está envolvida em um novo trabalho, "Caravana das Drags", um reality show que acompanha dez artistas drag brasileiras em todo o país em uma competição pelo título "Soberana da Caravana". No comando do programa, Xuxa se reinventa e cria sua própria drag, apelidada de Morgana Sayonara. "É algo que corre no meu sangue porque eu amo as roupas exageradas", confidencia a apresentadora que sempre foi apaixonada pelo universo drag e sempre teve o sonho de apresentar um programa como este. "Estou realizando o meu grande sonho". Nesta entrevista, Xuxa fala sobre a oportunidade de aprendermos mais com o próximo. "A consciência, a inteligência, a maturidade e a experiência desse mundo irão ensinar muitas pessoas. Nós mulheres temos muito que aprender".

Xuxa, você já teve alguma experiência anterior com a arte drag? Como você acha que o público vai receber a sua participação no programa 'Caravana das Drags'?

Eu queria ter tido a possibilidade, aliás, eu briguei muito e levei várias ideias para a Rede Globo, Record, mas não tive oportunidade. Quando o Prime Video e a Amazon vieram com a ideia, pensei que eles estavam brincando. Esse sonho estava guardado numa caixinha com uma chave muito especial, mas eu não tive uma oportunidade anterior de torná-lo realidade. Apenas via vários outros artistas, apresentadores, mostrando a arte drag, algo que eu sempre fui muito apaixonada. O meu programa era inclusivo, eram pequenas sementes que apareciam mostrando esse trabalho. Eu sempre pensava que era exatamente aquilo que eu queria fazer. Agora, estou realizando o meu grande sonho - não digo de infância - mas de uma vida toda, porque sempre fui um pouco drag, entrar pela porta da frente com um tapete cor de rosa e com um arco íris no fundo, pra mim, sempre foi incrível.

Você comentou sobre ser um sonho antigo, mas o que de fato te atraiu no universo drag?

É algo que corre no meu sangue porque eu amo roupas exageradas. Quando eu cheguei no estúdio queria falar com todas as participantes, mas os meus olhos não saiam das roupas (risos). A minha mãe (Alda Meneghel) desde pequena sempre me vestia com algumas fantasias em Santa Rosa. O mais bacana disso no mundo das drags é a transformação, o que elas conseguem fazer, porque elas são artistas completas. No decorrer do programa os desafios mostram isso, elas costuram as roupas, se maquiam, fazem suas perucas, desenham, cantam, sapateiam, dançam, dublam. É uma mistura de tudo que deixa o artista completo. Estou há quatro décadas na televisão, é incrível de ver. Eu agradeço a elas por me deixarem entrar no mundo delas, porque se existe artista, que vem de artificial, de fazer arte, de ser alguém que não é, elas conseguem mostrar isso. Sou fascinada. É difícil dizer o que de fato me chama a atenção nesse universo, mas eu adoro esse colorido, esse glamour, purpurina. Eu sempre gostei e depois de adulta gosto mais ainda. Eu tenho um certo exagero. Estou feliz da vida.



Foto: Blad Meneghel



Foto Divulgação/Prime Vídeo



Diante desta resposta, qual foi a sua inspiração na hora de se montar para o programa?
Eu batizei a minha drag de Morgana Sayonara porque era o nome que a minha mãe queria me dar. A minha drag não é desse planeta. A Morgana é um pouco mais futurista, por isso as ombreiras. Ela foi crescendo através do figurino, da maquiagem, e eu fui aprendendo. Primeiro fiz uma boca muito grande, mas percebi que não funcionava pra mim, depois o olho, mas também não funcionou, no final a Morgana começou a aparecer mais, mas a minha inspiração é de um ET.



Foto Divulgação/Prime Vídeo





Qual foi o momento que mais te emocionou durante as gravações?
Em uma das apresentações, não vou falar de quem, eu imaginava que a pessoa viria com uma comédia, mas me fez chorar como uma louca, porque falou sobre preconceito e discriminação, que era algo que estávamos vivendo de um ex-governo que graças a Deus acabou, mas que me marcou muito. Eu fiquei muito chocada e impactada. Eu estava vivendo esse momento político de muito preconceito e discriminação, ouvir aquelas palavras mexeu muito comigo. Foi impactante.

'Caravana das Drags' é uma competição, mas em algumas cenas elas se ajudam...
Nós, mulheres, não vemos muito disso no nosso meio. É postar uma foto sem maquiagem, que a primeira coisa que a outra vai dizer é que você está velha, feia, "olha ela sem maquiagem"... Mas, no mundo das drags não. Quantas vezes eu as vi se ajudando em todos os sentidos, maquiagem, roupa, cabelo. Poderiam dizer 'não, não vou ajudar, é uma competição'. E quando elas erravam, reconheciam. A consciência, a inteligência, a maturidade e a experiência desse mundo irão ensinar muitas pessoas. Nós, mulheres, temos muito que aprender.

Antes de entrar para este universo, quais eram as suas curiosidades?
Eu tinha a curiosidade de saber como é que guardavam algumas coisas, se doía, se apertava, porque o Ikaro (Kadoshi) ficava quatro horas sentado do meu lado em uma única posição. Quando ele se levantava dizia: 'não estou sentindo nada'. Gente, que dor, e ele aguentava com um sorriso, com uma alegria, e não saia uma purpurina do lugar. Como consegue? Temos muito que aprender, inclusive sobre o que eu acabei de falar. E também curiosidades que vão surgindo no decorrer do tempo, expressões que elas usam entre si, vamos aprender do início ao fim, mostrar um Brasil enorme que muitos brasileiros não conhecem. Esse programa vai passar em vários países, mas o mais importante é que vamos mostrar para os brasileiros que não conhecem o nosso Brasil através da arte das drags.

"É no glamour que elas se conheceram, mas é na dor que elas se abraçam", Xuxa sobre as participantes do novo reality Caravana das Drags



Xuxa, essa convivência permite você conhecer um pouco mais sobre a vida dessas artistas, diante disso, qual foi sua maior dificuldade em ter que julgá-las durante a temporada?

Eu sempre tive dificuldade, primeiro porque eu estava lidando com o sonho de cada uma. Quando comecei a me envolver, a conhecer suas histórias, de deixar ou não a família, de ter ou não apoio do companheiro... Ter que julgar porque a roupa ou a maquiagem não estavam legais, mas apresentou bem, me fazia lembrar das histórias e eu queria colocá-las no colo. Foi muito difícil. Sabemos que não é barato ser uma drag, ter esse brilho, as roupas, é preciso a ajuda do companheiro, do marido, da família, e muitas das vezes as roupas são emprestadas, é muito difícil pra todas elas.

O programa vem para trazer lições e histórias emocionantes, qual foi a maior lição que você tirou dessa experiência e dessa troca com todo o elenco?

Diversidade. Elas são pessoas muito diferentes, mas que se unem em uma palavra: preconceito. Todas elas sofreram preconceito, seja em casa, na escola, na cidade, no dia a dia, no trabalho. Nesse preconceito que elas sofrem, ou sofreram, ou irão sofrer um dia, porque o mundo não é o que a gente imagina e está longe de ser, aprendi e tive a certeza de que nós que somos privilegiadas, que moramos e vivemos numa bolha, temos que nos colocar no lugar delas. Elas fazem isso o tempo todo, se colocam no lugar uma da outra, mesmo às vezes se alfinetando, mas é sempre com a intenção de ajudar. Eu aprendi muito. É no glamour que elas se conheceram, mas é na dor que elas se abraçam. Não tem aprendizado maior. Eu que convivi em levar a alegria para as crianças, adolescentes jovens, homens e mulheres nessas quatro décadas, vi que não basta. Para termos um mundo melhor precisamos ter compaixão, amor, respeito, e isso temos de sobra nesse mundo que eu fui convidada a entrar e não quero sair nunca mais porque tenho muito o que aprender. É na dor que elas se unem, e isso é tão forte. Aqui temos diferentes histórias; todas elas sofreram preconceito de alguma maneira e todas se abraçaram. É o que falta no mundo.

Foto: Blad Meneghel



STREETWEAR: DAS RUAS ÀS PASSARELAS DA MODA.

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER



Algumas pessoas pensam que streetwear é apenas sinônimo de roupa casual e confortável. Mas não é bem assim, não! Streetwear é muito mais que moda, é um movimento ligado a diferentes culturas e grupos que, tempos atrás, costumavam estar à margem da sociedade.

Hippies, artistas, grunges, aventureiros, skatistas, todo e qualquer agente periférico que transgredisse o lugar comum do vestir-se entrava no seleto mundo streetwear.

Suas roupas, durante muito tempo, não eram vistas e valorizadas pelo mundo da moda. Moletom era coisa de gente que não sabia se vestir. Tênis, então, jamais pisariam em uma fashion runway.

Foi a ascensão do movimento hip-hop, em Nova York, e o crescimento do surf na Califórnia, no início dos anos 90, que fez a streetwear ganhar força impulsionada pelas tendências mais variadas da década anterior, como o pop, o rock e o punk.

O ato de se vestir passou a representar um posicionamento político e social mesmo que, muitas vezes, algumas pessoas nem tivessem consciência disso. A representatividade, por si só, se tornou uma expressão de força e pertencimento social. A roupa, além de vestir, passou a servir de instrumento, atitude e discurso às camadas mais marginalizadas da sociedade.

Em eterna construção, a cultura urbana apresenta suas narrativas - das ruas ao mundo digital - inspirando cada vez mais jovens em busca da reafirmação de suas próprias personalidades. Na moda, isso não seria diferente.

Por isso, é impossível falar de streetwear sem falar em autenticidade. E, graças às redes sociais, diversas expressões culturais periféricas têm ganho a merecida visibilidade que há muito esperavam.

Tal autenticidade associada ao pertencimento e a visibilidade levaram a streetwear para as passarelas das marcas de luxo mais importantes do universo fashion que viram, nessa tendência, um movimento de força a ser incorporado pelas novas gerações, ávidas pela liberdade e despojamento ao se vestir.















Mas, afinal de contas, é preciso pertencer a algum grupo para ser um verdadeiro streetwear, people? É claro que não! Moda não tem dono e as tendências são construídas peça a peça, como um grande quebra-cabeças sendo montado pelas ruas da cidade, seja ela física ou virtual.

Cada item que você veste pode dar início a uma metamorfose social, mais ou menos como o efeito borboleta. Por isso, ouse! Aproprie-se do seu bom gosto, refine o seu feeling, valorize o seu sexto sentido. Reúna aquelas peças de roupas que muitas vezes estão perdidas, escondidas em um canto qualquer nas gavetas de uma cômoda e dê a elas uma nova oportunidade. Compre algo novo, recicle o que já tem e monte um look único, exclusivo. Remonte, refaça, reuse. A moda streetwear abre, pra você, todas estas possibilidades. Mas, principalmente, a possibilidade de ser você mesma.

Ilhéus, Jorge Amado com cacau

Sim, Ilhéus no Sul da Bahia é a terra de Gabriela, Cravo e Canela e também a porta de entrada da Rota do Cacau.

Nesse mesmo canto da Bahia estão as lindíssimas praias de Itacaré, Comandatuba e Maraú, reduto de resorts sofisticados e de hotelaria boutique especial como o "Boa Terra Hotel" que fica no centrinho de Itacaré e amei a hospedagem. Outros imperdíveis são: o sensacional e clássico "Comandatuba Resort", na Ilha de mesmo nome onde o hotel impera com louvor há muitos anos, e o paradisíaco "Txai", simplesmente alucinante em todos os sentidos com nota máxima em todos os quesitos.

Chegando pelo aeroporto de Ilhéus, antes de partir para seu destino final, temos duas paradas obrigatórias na cidade: o "Bar Vesúvio", famoso na história de Gabriela por ser de seu amor Nacib, com suas iguarias árabes deliciosas, e o incrível "Bataclan", antigo Prostíbulo/Cabaré/Cassino da emblemática Maria Machadão, onde os coronéis da época do auge do Cacau passavam suas noites alucinantes.

Ambos funcionam até hoje, mantendo características originais com retrofits de muito bom gosto e servindo almoços e jantares sensacionais.



Marcelo e o Cacau colhido em Ipiaú, na Fazenda Gran Kakao



No Bataclan, pequenos shows acontecem regularmente e o ambiente possui um charme à parte.

A cidade é muito interessante com praias incríveis e, em vários cantos, é possível comprar o chocolate produzido na região, premiado internacionalmente.

A Praia Ponta do Ramo é, sem dúvida, a praia mais legal ao norte de Ilhéus. Uma praia lindíssima, limpa, ótima para banho, inclusive para crianças de todas as idades.

Próximo a Itacaré, 70 km de Ilhéus, está o "Café com Cacau", delicioso ponto para comer bem e provar o chocolate quente maravilhoso da querida Marly que, com alto astral, oferece-nos delícias que produz ali mesmo, além do espetacular Mel de Cacau, líquido extraído da fruta que mata a sede e adoça nossos corações. Sou um verdadeiro apaixonado por essa bebida.

Toda a região está lotada de fazendas de cacau e, em muitas delas, é possível visitar e conhecer a produção do chocolate mais natural que existe. Simplesmente





Bebendo Mel de Cacau no Café com Cacau em Itacaré



No Bataclã, casa de espetáculos e restaurante



Curtindo o canto dos Pescadores na Praia da Concha, Itacaré

Famoso Quibe do Bar Vesúvio





No Terra Boa Hotel Boutique em Itacaré

o máximo! Pura cultura brasileira! Conheci em Ipiaú a fazenda que produz o chocolate Gran Kakao, muito artesanal e reconhecido por sua altíssima qualidade, assim como outros em cidade vizinhas como as reconhecidas marcas Dengo, Var, Chor, Chocolat Du Jour, Amma, Mendoá, além de outras 60 baianíssimas.

Uma viagem de pelo menos cinco dias para curtir o destino é muito bem vinda tanto para famílias, quanto para grupo de amigos e casais apaixonados.

Já estive algumas vezes e pretendo sempre voltar pois, de verdade, a junção da história com a gastronomia e as belezas naturais locais fazem dos momentos ali vividos inesquecíveis.

É disso que mais precisamos: Verdades locais e bem-estar com alta qualidade em tudo, independente do estilo e localização.

Prepare-se que as férias de julho já estão por aí!

Bora garimpar o sul de nossa amada Bahia?

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

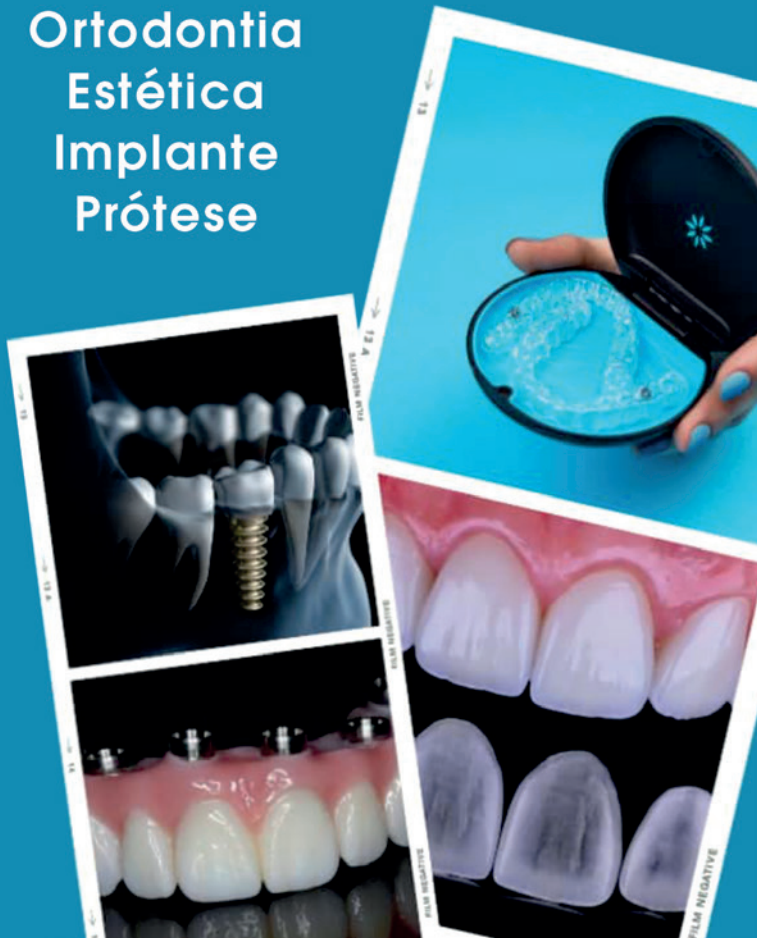
Programa "Garimpando com Marcelo Sampaio"
Todas as 4as às 20h + 4 reprises semanais na Tv a Cabo Travel Box Brazil
"2021 - Em busca de Experiências Autênticas pelo Brasil e Mundo Afora!"

CLÍNICA LABATE
ODONTOLOGIA E SAÚDE

Na Clínica Labate seu sorriso é completo!

Agende sua consulta
11 - 96246.7156
11 - 4702.3562

Ortodontia
Estética
Implante
Prótese



Museu Catavento traz exposição itinerante sobre Evolução Humana para Cotia

Até o dia 31 de maio, a cidade de Cotia recebe a mostra "Invasão Hominínia", por meio de uma parceria entre a Secretaria de Cultura e Lazer e o Museu Catavento. A exposição traz seis vitrines com réplicas de hominínios fósseis em tamanho real: são cinco crânios (Sahelanthropus tchadensis, Homo habilis, Homo erectus, Homo neanderthalensis e Homo sapiens) e um esqueleto completo da Lucy (Australopithecus afarensis), retratando sete milhões de anos de evolução e contando um pouco da nossa história evolutiva.

A mostra é gratuita e livre para todas as idades. Quem for conferir poderá apreciar réplicas que evidenciam as modificações ocorridas no formato do crânio e face humana nos últimos sete milhões de anos. Um grande painel compõe a exposição e traz um resumo da linha do tempo da evolução humana, apresentando as principais espécies hominínias, quando viveram e suas relações de parentesco.



A exposição está acontecendo desde o dia 18 de abril e já passou por outros endereços da cidade

De 16 e 31 de maio, das 8h às 17h - Biblioteca Batista Cepelos - na avenida Prof. Manoel José Pedroso, 1147, Parque Bahia
Livre para todas as idades

Re-criar com a história é a atividade proposta pela Galeria de Arte Solange Viana



Helô Reis é artista plástica, arte-educadora e vai propor uma aula diferente para quem gosta de arte. A cada final da parte teórica, um exercício prático delicioso é proposto aos alunos.

Um bate-papo informal, mas com rico conteúdo nos deixa encantados com os caminhos da arte. Vem se encantar também!

Quando? Todas as quintas, das 14h às 16h.

Onde? Galeria de Arte e Fotografia Solange Viana que fica no centrinho da Granja

Faça uma aula avulsa ou mensal.

Próximas aulas:

20/05 Eros e Psiquê – o Erotismo na Arte

04/05 Pinceladas da Arte Hoje

Venha fazer arte!

Inscrições:
galeriadeartesolangeviana@gmail.com
ou pelo WhatsApp 11 99912-1219

@galeriadeartesolangeviana
@heloreiseaarte



Oficinas culturais gratuitas

Estão abertas as inscrições para **21 oficinas culturais gratuitas** que serão oferecidas pela **Poiesis Gestão Cultural** e pela **Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado**, com o apoio da Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia.

As inscrições serão aceitas até o preenchimento das vagas. As oficinas começam em maio com transmissão ao vivo, via Zoom.

Mais informações: www.cotia.sp.gov.br

Selecionamos aqui algumas das oficinas:



Oficina de podcasts com ferramentas gratuitas;

Valor cultural, engajamento e comunicação para projetos, programas e ações culturais;

Bota no papel - laboratório de escrita criativa;

Curta-metragem em sala de aula: como usar?

Oficina: Memórias e Tradições Populares do Estado de São Paulo.

Sexta Negra na Aldeia



A Aldeia de Carapicuíba é um local que respira cultura

O Sarau "Sexta-Negra na Aldeia - Poética da Mulher Preta" acontece até novembro de 2023 na praça da Aldeia Jesuítica de Carapicuíba, sempre às 19 horas.

O evento reune poesia, gastronomia, música e dança para promover cultura brasileira, de solidariedade e antirracista. Conta também com as participações especiais dos grupos gestados pela Oca Escola Cultural, Rendeiras da Aldeia e Dagbá Ijó, com os artistas locais e tem espaço aberto para que artistas independentes em múltiplas linguagens apresentem suas intervenções artísticas. As inscrições podem ser feitas no local, todas as sextas, a partir das 18h30.





A retomada do mercado fotográfico, desde a fase mais crítica da pandemia, vem trazendo boas oportunidades para quem quer investir na profissão de fotógrafo. Por conta disso, o Senac Taboão da Serra está com inscrições abertas e com bolsas integrais para dois cursos na área.

O curso aborda o perfil do mercado de trabalho fotográfico e explica as relações profissionais da área. Ambos ensinam técnicas aprofundadas em fotografia e capacitam o profissional.

O interessado em realizar o curso precisa ter, pelo menos, ensino médio incompleto e ser maior de 16 anos. Também deve ter concluído o curso de Formação Básica em Fotografia ou possuir conhecimentos em fotometria e controle manuais de câmera fotográfica. Mais informações em: www.sp.senac.br/senac-taboao-da-serra/cursos-livres/curso-de-fotografia-composicao-e-linguagem

Preparem a polaina

Vem aí o **Festival Anos 80 e 90**. Muita música boa para matar as saudades dessas décadas de ouro. Até o dia 28 de maio, nesta edição, serão mais de 30 shows ao vivo homenageando U2, Aerosmith, Legião Urbana, Kid Abelha, Titãs, Mamonas Assassinas, Capital Inicial e outros sucessos.

Separem a polaina, ensaiem os passinhos e entrem no clima.

Confira a agenda completa:
www.omts.com.br/acontece
Gratuito no The Square Open Mall!





Dia 27/05, a atração internacional Double You promete lotar o espaço com um show que relembra os maiores sucessos da banda como Please, don't go.

Novidade para a garotada



A saga **"Crepúsculo"** será adaptada para a televisão. A notícia chega após o anúncio da produção de uma série baseada em "Harry Potter" pela HBO. Ainda não há informações sobre o elenco ou a data de estreia da adaptação, nem sobre qual o canal que irá transmiti-la. Sinead Daly, conhecida por seu trabalho em séries como "The Walking Dead" e "Raised By Wolves", será responsável pelo roteiro.

Filmes, séries e desenhos que ajudam na educação dos filhos



Bino e Fino: a animação é capaz de proporcionar reflexões riquíssimas sobre a diversidade

"O Show da Luna" é uma produção criada no Brasil que estimula o conhecimento científico da criança a partir de situações cotidianas. Luna é uma garotinha bastante curiosa e corajosa, que sempre está em busca de respostas para questões que envolvem o seu dia a dia, fazendo experimentos e formulando hipóteses.

"A Garota Supersábia" retrata uma personagem vinda de outro planeta, que veio para a Terra com seu macaco, o Capitão Caretas. Na história, ela combate os vilões no contraturno das aulas escolares.

"Bino e Fino" é uma animação nigeriana e apresenta a história do continente africano de uma maneira bastante divertida. O desenho tem dois personagens principais, como o próprio nome sugere. Eles são irmãos que, a cada capítulo, descobrem um pouco mais sobre seus costumes, sobre a vida e sobre a África.

Fome de sucesso

"Fome de Sucesso" é o novo queridinho entre os assinantes da Netflix e segue no top 10 dos filmes mais assistidos desde a sua estreia, em 8 de abril.
A trama tailandesa segue a história de Aoy (Chutimon), uma talentosa cozinheira de origem humilde, que acaba de entrar para uma equipe gastronômica de elite. Mas o novo trabalho acaba não sendo como ela esperava.
Não demorou muito e "Fome de Sucesso" ganhou o público. Pois, ao contar a história da protagonista, a produção critica a desigualdade e a luta de classes.



NA REGIÃO



Associação de Comerciantes da Granja Viana é realidade

Os comerciantes da Granja Viana reuniram- se com a imprensa regional em um almoço no Chez Maria Bistrô para apresentar a Associação de Comerciantes da Granja Viana. O objetivo é lutar e conquistar benefícios para o bairro, desde realizações como manutenção urbana, implantação de placas - entre outras vitórias - e conquistas mais direcionadas como convênio médico para os colaboradores do comércio e relacionamento com prestadores de serviços de cartão de crédito, por exemplo, em benefício do próprio comércio como um todo.

A ideia é ter uma entidade que tenha uma relação direta com o poder público e com organizações privadas, de modo a auxiliar no crescimento organizado e benefícios para todos.

Segundo Guilherme Ribeiro, proprietário do Bistrô, a união do comércio fará toda a diferença. *"A Granja Viana sempre foi muito individualista, não unida. E, de repente, um problema no trânsito do bairro acabou virando um interesse comum que reuniu as pessoas. E isso foi feito de maneira muito sadia"*, afirmou o empresário.

Mais de 80 pessoas já aderiram à Associação.

E quem tiver interesse em fazer parte, pode entrar em contato com a Angela Serrano pelo número: (11) 99133-6125



Site da Granja

RELEMBRE O CASO

Tudo começou com um teste da Prefeitura de Cotia, que promoveu a alteração de mãos nas duas vias principais do bairro, tornando-as "mão única". Isso gerou transtorno para o comércio local além da queda do faturamento, fazendo com que os comerciantes se unissem e fizessem várias ações. Com isso, após comprovados os fatos e diante de pesquisas feitas com os moradores, a Prefeitura voltou atrás na sua decisão, retornando as mãos duplas nas vias.





Conte pra quem precisa saber

O Restaurante Bom Prato de Cotia agora serve janta e passou a abrir aos fins de semana e feriados. Com isso, o local oferece agora três refeições por dia, todos os dias, sendo café da manhã, almoço e jantar. O restaurante está localizado na rua Senador Feijó, 110, no centro de Cotia, e funciona por meio de um convênio entre a Prefeitura e o Governo do Estado, com o objetivo de servir refeições saudáveis e de qualidade a um custo acessível às pessoas em situação de vulnerabilidade social. O café da manhã é servido a R$0,50 enquanto que o almoço e, a partir do dia 1º/05 o jantar, a R$1,00.



Fotos: Juliano Barbosa



Coração quentinho!

Sabe aquela roupa quentinha e em bom estado que você já não usa mais?
Separe para o Fundo Social de sua cidade. Todas as cidades da Região Oeste começaram (ou estão começando) a Campanha do Agasalho 2023.
No Embu das Artes, por exemplo, a campanha "Nesse inverno deixe alguém quentinho, doe com carinho", vai até o mês de junho e priorizará a arrecadação de cobertores, edredons e mantas novos e seminovos. Os sites das Prefeituras informam os pontos de arrecadação.
Doe!



NA REGIÃO



Doe parte do seu IR para instituições da região

Deve declarar o Imposto de Renda em 2023 o cidadão residente no Brasil que recebeu rendimentos tributáveis acima de R$ R$28.559,70 no ano, ou cerca de R$ 2.380 por mês, incluindo salários, aposentadorias, pensões e aluguéis; que recebeu rendimento isento, não tributável ou tributado exclusivamente na fonte acima de R$40 mil; e que obteve, em qualquer mês, ganho de capital na alienação de bens ou direitos sujeito à incidência do Imposto. Deve ainda declarar o IRPF em 2023 quem tinha, em 31 de dezembro, a posse ou a propriedade de bens ou direitos, inclusive terra nua, de valor total superior a R$300 mil.

Em relação àqueles que efetuaram operações em bolsas de valores, de mercadorias, de futuros e assemelhadas, ficam obrigados apenas quem, no ano-calendário, realizou somatório de vendas, inclusive isentas, superior a R$40 mil; e operações sujeitas à incidência do imposto.

O contribuinte que utilizar a declaração pré-preenchida ou optar por receber a restituição via Pix, chave CPF – única permitida – terá prioridade no recebimento do valor devido.

No que diz respeito à atividade rural, também deve declarar o cidadão que obteve receita bruta em valor superior a R$ 142.798,50; que pretenda compensar, no ano-calendário de 2022 ou posteriores, prejuízos de anos-calendário anteriores ou do próprio ano-calendário de 2022.



Qualquer cidadão que declara seu Imposto de Renda pelo modelo completo pode enviar parte do imposto ao Fundos dos Direitos da Criança e do Adolescente (FDCA), dos Direitos da Pessoa Idosa (FDPI), atividades audiovisuais, na área de cultura, além de projetos desportivos e paradesportivos.

Busque por instituições e projetos na sua comunidade e faça a sua doação.

Turismo em Cotia

Mais uma vez, Cotia está no páreo do Prêmio 'Top Destinos Turísticos' e a população pode votar na cidade até o dia 26 de maio. A votação é on-line pelo site https://votetop.com.br/voteagora. O município concorre nas categorias: turismo religioso, turismo gastronômico e turismo rural.

Os vencedores serão premiados com o título **"Município TOP Destinos Turísticos 2023"** em evento que acontecerá no dia 17 de junho, no Parque da Uva, em Jundiaí, durante o evento 6º Conexidades, da UVESP, no Memorial da América Latina.

Cotia destaca-se na região pela vasta área verde e riqueza natural em seu território, além disso, reúne opções de lazer como: parque aquático, Centro Municipal de Campismo, Parque Teresa Maia, Igreja Matriz, Templo Zu Lai, Sítio do Mandú, Kartódromo Internacional Granja Viana, Carmelo do Imaculado Coração de Maria, Templo Budista Tibetano Odsal Ling, Arautos do Evangelho, dezenas de pesqueiros e fazendinhas, além do roteiro gastronômicos da região da Granja Viana e muito mais.



Kartódromo Granja Viana

Serviço
5º Prêmio Top Destinos Turísticos
Votação popular em:
https://votetop.com.br/voteagora

Encerramento da votação: 26 de maio
Cotia concorre nas categorias: Turismo Religioso, Turismo Rural e Turismo Gastronômico





Mosteiro Carmelo e Kartódromo Granja Viana atraem turistas de todos os lugares

NA REGIÃO

Programa Mais Médicos abre 116 vagas na região, duas são para Cotia

Para as cidades da Grande São Paulo são 116 vagas, distribuídas assim: Osasco (34), Jandira (21), Carapicuíba (15), Itapecerica da Serra (12), Itapevi (11), Barueri (6), Embu das Artes (6), Taboão da Serra (6), Cotia (2), Ibiúna (1), São Lourenço da Serra (1) e São Roque (1).





Dengue: continuem com os cuidados

Cotia teve mais de 20 casos da doença no primeiro trimestre do ano
Segundo dados da Vigilância Epidemiológica Estadual, só em março foram 12 casos.

Nossa dica é: faça uma vistoria em sua residência ou escritório para eliminar água parada em vasos de planta, pia, ralos, filtro de água e outros recipientes com água, vazamentos, vaso sanitário, caixas de descarga, tanque, garrafas, calhas e lajes, fontes ornamentais, piscinas, caixas d'água, ocos de árvores e de bambus.





Você acompanha nossas redes sociais??? Se ainda não, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que já tem mais de 11 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!!!!

Discovel e a campanha vale + da concessionária VW



Visitamos a Discovel, e mostramos a campanha vale + da concessionária VW aqui da nossa região. O reels foi um sucesso e a campanha também. Se perdeu, acesse já o QR Code.

Os melhores e mais saborosos Ovos de Páscoa da região!

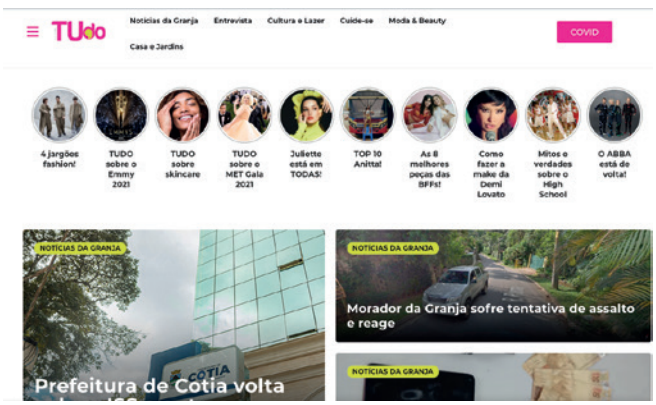


Nossa campanha de Páscoa foi uma delícia literalmente. Mostramos os melhores e mais saborosos Ovos de Páscoa da região! O conteúdo além de lindo, ficou super convidativo. Veja agora Tudo!

Visita ao Museu do Ipiranga



Apresentamos um dos mais interessantes museus de São Paulo! Sim, estamos falando do Museu do Ipiranga que recentemente foi restaurado e aberto ao público! O reels ficou lindo e você pode ver tudo agora!



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


TENNIS RANCH
Um espaço atraente e diferenciado para os amantes do tênis com arquitetura inspirada em ranchos rústicos americanos.
Programas Oferecidos:
Treinamentos individuais e em grupo para todos os níveis e idades;
Elaboração de Torneios e Eventos;
Ranking;
Locação de Quadras.
Hugo Smilari, profissional graduado pela PTR (Professional Tennis Registry), coordena um preparado time de profissionais para atender tenistas de todos os níveis e idades.
@tennisranchbr
11 99209-9456
Estr. do Capuava, 4215
Granja Viana - Cotia

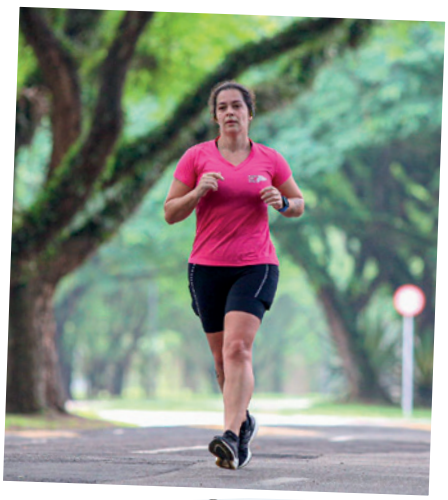

BELÍSSIMAS DA GRANJA
cabelo & estética
• CABELO
• TRATAMENTOS / QUÍMICAS
• MANICURE E PEDICURE
• DESIGNER DE SOBRANCELHA
• DEPILAÇÃO
• PODOLOGIA
Agende o Seu horário
11 4551-8126
11 97491-2622
Rua Monet, 272 Horizontal Park • Granja Vlana

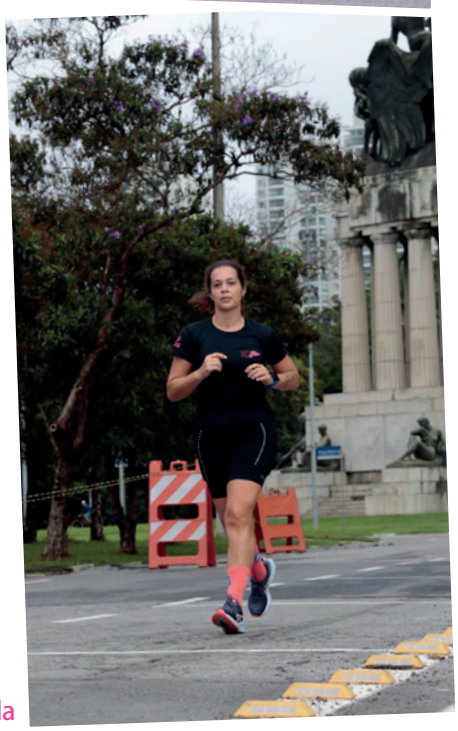

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY
Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!
Transporte de malotes e pequenos volumes.
Bancos e transporte, deixe conosco.
Sua entrega ou retirada com preço justo!
4612-8980 / 9 8320-0612
www.juniorexpress.com.br
juniorexpress.24hs@hotmail.com
Confirme as condições por telefone


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



Os sonhos resistem às mais altas temperaturas dos problemas. Renovam a esperança quando o mundo desaba sobre nós.





Uma das coisas que mais gosto nestes dez anos de equipe é ver uma aluna se tornar maratonista. Não somente pela conquista dos 42.195m, considerada a distância mais nobre do atletismo, mas, principalmente, pela coragem em arriscar.

A busca pela maratona engloba treinos exaustivos, disciplina na alimentação, muitas vezes ausência dos eventos familiares e até de vida social e, principalmente, o estar disposto para dores musculares e até cansaço mental. Talvez quem não corra não entenda bem o motivo, o que é super compreensivo; e, de verdade, a resposta só terá quem cruzar a linha de chegada.

Silvia chegou na equipe já corredora; começou a correr para fugir do sedentarismo e tentar diminuir as medicações para depressão, mas, a corrida e Silvia foram além. As medicações foram trocadas por géis de carboidratos e cápsulas de sal (suplementos comuns em atletas de endurance) e o sofá por uma esteira em casa. Tiveram neste caminho também lesões, medos e incertezas, mas ela nunca deixou de sonhar em completar sua maratona.

Em 2020, após uma lesão que a tirou das corridas, Silvia retomou a equipe. Focada como nunca, seguiu à risca todos os treinos (fortalecimento específico e corrida) e, mesmo com a pandemia, não desistiu. Treinávamos duro pelas pirambas da Granja e continuávamos firmes no propósito, mesmo sem provas à vista, até a descoberta de um câncer na mama.

Lembro a forma leve como ela me contou e tratou a doença, com a certeza de que, em breve, retornaria. E assim foi muito mais rápido do que eu imaginaria. Ela realizou algumas cirurgias, alguns tratamentos e voltou mais forte como nunca. Ali eu tive a certeza de que nada mais a pararia.

Tive a honra de treiná-la para a Maratona de Valência em 2022 e esperá-la na chegada, com direito a salto e um grito avassalador, imagino o que aquilo representava para ela.

Que momento!

Silvia sempre colocou seu sonho a frente de qualquer dificuldade e descobriu na corrida um momento só dela e um lugar onde se desafia e se reconhece.

Voltaire disse que os sonhos e a esperança nos foram dados como compensação às dificuldades da vida. Mas precisamos compreender que os sonhos não são desejos superficiais. Os sonhos são bússolas do coração, são projetos de vida. Os desejos não suportam o calor das dificuldades. Os sonhos resistem às mais altas temperaturas dos problemas. Renovam a esperança quando o mundo desaba sobre nós.

Silvia Amaral tem 43 anos e é WomenWithWings desde 2018

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

Clínica Veterinária - Cirurgia - Laboratório
Estética Animal



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

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

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







CRMV 17.506

Família Pet
CLÍNICA VETERINÁRIA

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



Chegou o Novo Virtus

Sua próxima grande escolha

Entre em contato com os nossos vendedores agora mesmo

www.discovelveiculos.com.br @discovelvw

Discovel
A CERTEZA DO MELHOR NEGÓCIO.

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