em revista TUDO 151

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Caderno Pet: os melhores profissionais e serviços

Férias: mini chefs em ação

Opções para curtir em julho

"O teatro salvou minha vida"

Rainer Cadete

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

Ano 12 | 151 • JULHO/23 - **Distribuição:** Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita

DermaLotus
ESTÉTICA AVANÇADA

ESTÉTICA AVANÇADA

Prepare-se para conhecer sua melhor versão

Protocolos para tratamento de estrias, celulite, flacidez, gordura localizada, rejuvenescimento, manchas, botox, preenchimentos e depilação definitiva a Led.









11.98912.7575

Av. José Giorgi, 1243 -Térreo Granja Viana II, Cotia

INSTITUTO BESSER
Saúde e Performance

SAÚDE E PERFORMANCE

O melhor investimento de todos: você

- Emagrecimento
- Hipertrofia
- Terapias injetáveis
- Modulação Intestinal
- Modulação hormonal
- Implantes hormonais
- Exames laboratoriais
- Exames de imagem









11 99821-9988

Avenida José Giorgi 1243 sala 21 - 2 andar

editorial

Julho chegou!

E com ele essa sensação de ano quase acabando, afinal, já estamos no segundo semestre e essa época passa como um sopro.

Portanto, aproveite o mês para desacelerar, curtir com a garotada, descansar e pegar uma Revista Tudo por aí para ficar por dentro das notícias e das novidades.

Como é mês de férias - até o trânsito da Raposo deu uma trégua - nosso time preparou uma matéria sobre receitas de MasterChef para fazer com as crianças. Ainda, tem dicas do que fazer neste mês por aqui, já que nem todo mundo está com o pé na estrada.

Já pra quem vai cair nesse mundão, em Moda, nosso colunista dá dicas de como arrumar a mala sem levar aquele exagero de peças e de bagagem. O menos é mais!

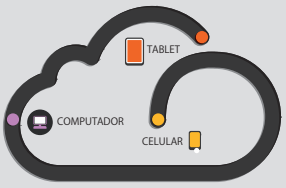
E nesta edição temos o talentoso Rainer Cadete. Que entrevista incrível, imperdível!

Entre no segundo semestre com o pé direito e esteja conectado com a gente!

Boa leitura!

Tchaaaaau!

Roberta Martinelli



ESPAÇO DO LEITOR

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

Não imaginamos que nossa postagem sobre plantinha e flores para decorar dentro de casa fosse fazer tanto sucesso.



@maniadecultivar
Parabéns! Ótima matéria. De plantas nós entendemos.

@mbo_engenhariaearquitetura
Excelente as dicas; nós amamos design de interiores e os arranjos são essenciais. A natureza é vida. Parabéns pela matéria.

@eneida.souza.520
Muito interessante a matéria.

MOMENTO TUDO:

O granjeiro Luiz Schiavon, tecladista e fundador da banda RPM, morreu aos 64 anos deixando um legado no rock and roll. Ele enfrentava uma doença autoimune desde 2019 e a triste notícia foi confirmada pela família do músico por meio das redes sociais.



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

Mês de julho chegou!

Que tal um CHECK-UP COMPLETO?







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





Todos os exames em um só lugar

TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada 30 anos

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
Receita de Masterchef pra fazer com a garotada

Entrevista de Capa 20
Reiner Cadete é um ator completo. Confira esse bate-papo

Moda 26
Mala pequena e pouca roupa; o menos é mais

Cultura 30
Opção pra curtir as férias de julho, seja em parques ou no teatro

Região 34
Confira tudo o que rolou por aqui

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
Faya

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



Estudar no Exterior
E ter o Mundo pela frente



Este já é um sonho possível para muitos brasileiros que desejam ter acesso às melhores universidades do mundo e, assim, construir um caminho profissional bem-sucedido e também cheio de propósitos.

Mas viajar, viver diferentes culturas e aproveitar o melhor de sistemas de ensino de qualidade requer uma certa dose de planejamento e também alguma insistência. Universidades como a *New York University, La Sorbonne Université, University of Toronto, University of British Columbia* ou a Universidade de Coimbra possuem programas e métodos de ingresso específicos para alunos internacionais.

Embora muitas universidades fora do Brasil já aceitem a nota do Enem como padrão de avaliação, outras possuem sistemas mais complexos, que envolvem desde entrevistas na língua local a testes de habilidades específicas. É importante entender qual modalidade a universidade se encaixa para o aluno iniciar o processo de inscrição, organizar os documentos necessários e, depois de aceito, pedir o visto de estudante!

O Colégio Rio Branco mantém um departamento especializado em Estudos Internacionais com quatro frentes de apoio ao aluno que busca sua inserção em uma instituição no exterior: consultoria para inscrições, intercâmbios de curta duração e obtenção de certificações em língua estrangeira, além de parcerias na educação internacional, como a *Rosedale Academy* do Canadá para o *Global High School Program*, que confere o *Ontario Secondary School Diploma*, aceito nas principais universidades do mundo.

A consultoria do Rio Branco abrange o atendimento pessoal, o intermédio com as universidades, a organização do currículo, as orientações para o processo, o apoio ao preenchimento da candidatura e a aplicação de simulados preparatórios. Este é um projeto de vida, que precisa de todo o empenho possível, como o que o Rio Branco oferece a todos os seus alunos.

RIOBRANCO | Colégio

Unidade Granja Vianna
Tels.: (11) 4613-8579 e 4613-8580
(11) 99897-6808
Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia- SP
atendimentogv@crb.g12.br
www.crb.g12.br
/colegioriobrancosp
@colegioriobrancosp

FÉRIAS NA COZINHA





Cozinhar pratos da alta gastronomia e receitas de famílias entram nas atividades entre pais e filhos e ajuda a deixar os industrializados da porta para fora

Cozinhar com as crianças, além de ser uma atividade super interessante para desenvolver concentração, paciência e senso de colaboração, é uma forma de envolvê-las em toda a produção daquilo que vão comer.

Só que eles não querem mais brincar de cozinhar. A audiência de programas onde os pequenos cozinheiros se destacam ao lado de grandes chefs despertou o interesse da garotada pelas receitas. Eles querem muito mais do que fazer brigadeiros e incentivá-los nas receitas mais aprimoradas pode ser positivo, além de muito divertido.

Antes de mergulhar em algumas dessas receitas deliciosas, alerte-os sobre os perigos da cozinha e supervisione a manipulação dos alimentos até que estejam preparados para serem mais independentes.

Hambúrguer Caseiro de Legumes

Ingredientes

400 gramas de carne moída
1/2 xícara de chá de cenoura ralada fina
1/2 xícara de chá de abobrinha ralada fina
1/2 xícara de chá de beterraba ralada fina
2 colheres de sopa de farelo de aveia
1 cebola pequena picada
1 dente de alho ralado
1 colher de chá de páprica defumada
1 colher de chá de sal
Pimenta-do-reino a gosto





Modo de preparo
Misture todos os ingredientes em um recipiente.
Pegue pequenas porções da massa e molde em formato de discos com cerca de 100 gramas cada.
Leve ao forno preaquecido a 180 °C até dourar e assar a carne. **Agora é só servir. Bom apetite.**

Ingredientes para fazer cebola caramelizada para hambúrguer:
2 cebolas
2 colheres de sopa de shoyu (molho de soja)
1 colher de chá de manteiga
½ colher de chá de açúcar mascavo

Leve ao fogo uma frigideira com a manteiga e, quando derreter, coloque as rodelas de cebola sem sobrepor. Deixe no fogo baixo por uns 5-7 minutos ou até a cebola ficar transparente. Após o passo anterior, acrescente o shoyu e o açúcar e mexa para misturar e separar os aros de cebola. Deixe no fogo baixo por mais 5 minutos.

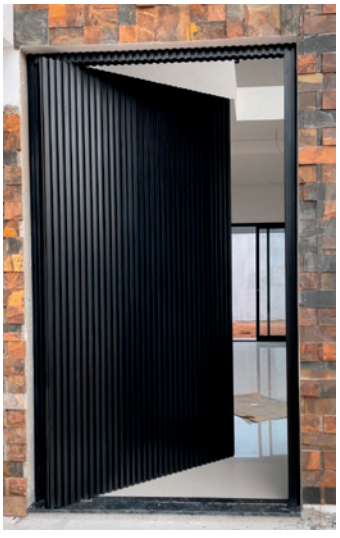
Dica: Se a cebola começar a secar, adicione um pouco de água quente (1 a 2 colheres de sopa de água).



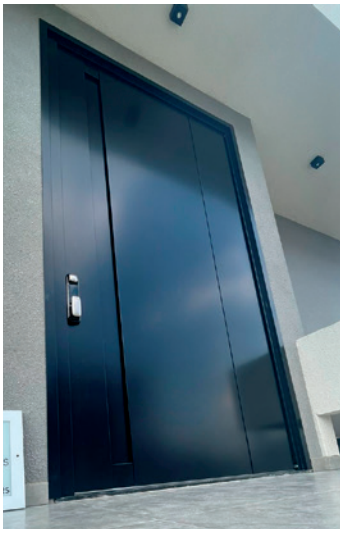
Use, de preferência, cebola roxa. Esta é uma cebola com um gosto menos ácido e que resulta melhor no preparo de cebola caramelizada

ALTO PADRÃO

ESQUADRIAS E PORTAS DE ALUMÍNIO







@LS.ALUMINIO (11) 95697-1525 CONTATO@LSALUMINIO.COM.BR

LS ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO



Panqueca de Espinafre com Ricota

Ingredientes da massa:

100g de espinafre – selecione principalmente as folhas
1 punhado de salsinha
1 ovo
20g de azeite de oliva extravirgem
100g de farinha de arroz integral
20g de aveia em flocos finos
300g de água
1/2 colher (chá) de sal marinho

Modo de Preparo da Massa:

Coloque todos os ingredientes no mixer ou liquidificador.
Aqueça uma frigideira pequena e reta, passe um pouquinho de azeite e disponha uma quantidade de massa. Espalhe e deixe cozinhar por 2 minutos, em fogo de médio a baixo. Vire e cozinhe mais 1 a 2 minutos. Reserve e repita o procedimento até finalizar a massa.

Ingredientes do Recheio:

200g de ricota, cortada em 4 pedaços
1 punhado de salsinha – separe somente as folhas
20g de azeite de oliva extravirgem
2 tomates, sem sementes, cortados em cubos pequenos
Noz moscada e sal marinho a gosto

Modo de Preparo do Recheio:

No liquidificador ou master, coloque a ricota, a salsinha, o azeite, um pouco de noz moscada e sal. Acrescente o tomate, misture com a espátula, ajuste os temperos necessários.
Coloque um pouco da ricota temperada sobre uma das massas, enrole
e disponha em uma travessa para servir. Repita o procedimento até finalizar a montagem.



Pão de Queijo de Tapioca

Ingredientes

2 xícaras de goma de tapioca
200g de requeijão cremoso (ou cream cheese)
150g de queijo parmesão fresco ralado

Modo de preparo

Junte a goma de tapioca peneirada e o requeijão numa vasilha, misture bem.
Adicione o queijo fresco ralado e misture tudo até formar uma massa.
Leve à geladeira por 20 minutos.
Unte as mãos com manteiga ou óleo, pegue pedacinhos da massa e faça bolinhas.
Coloque numa forma antiaderente ou untada.
Leve ao forno à 200ºC por 35 minutos ou até dourar.



Leite evaporado

Ingredientes

1 litro de leite integral

Modo de preparo

Em uma panela, coloque o leite integral e cozinhe em fogo alto até começar a ferver;
Quando começar a borbulhar levemente, abaixe o fogo para o mínimo, para evitar que levante fervura e derrame;
Deixe cozinhando por 1h em fogo baixo, sempre mexendo para não queimar;
Depois desse tempo, o leite vai formar uma nata densa.
Retire do fogo e coe tudo com uma peneira;
Descarte a massa que sobrar na peneira e reserve o leite evaporado na geladeira.
Agora, seu preparo de leite está pronto para ser utilizado na sua receita favorita!



FUTURO LANÇAMENTO DE LOTES

CAUCAIA DO ALTO - COTIA/SP

CONDOMÍNIO DE LOTES

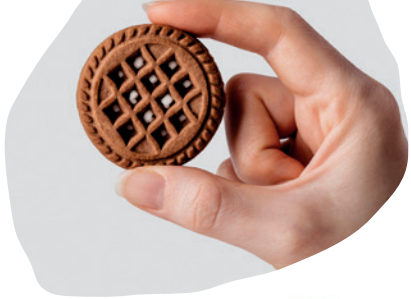
CAUCAIA
HOME CLUB

@CAUCAIAHOMECLUB

INCORPORADORA:
Miranda & Mendelsohn

TERRORISMO NUTRICIONAL: o mito da dieta perfeita!







Manchetes precisam ser chamativas, isso é fato! Contudo, frequentemente, vemos algumas delas um tanto tendenciosas e exageradas, mas, recentemente, li algo que me chamou atenção:

> **"Salmão do sushi é tão tranqueira quanto salsicha e biscoito recheado".**

O artigo foi retirado do UOL/Folha de São Paulo e alerta para o consumo do salmão de cativeiro, uma opção não saudável por ser um peixe criado a base de ração de soja, diferente do salmão selvagem original do Alasca.

Ok, sabemos que um salmão selvagem seria melhor do que um de cativeiro, da mesma forma que uma carne bovina orgânica de um animal criado no pasto seria melhor que um criado a base de ração, o mesmo exemplo se aplica aos ovos caipiras de galinhas criadas soltas, ou ainda vegetais orgânicos sem uso de agrotóxicos. O ponto é: na impossibilidade de conseguir tais opções, consuma a versão comum mesmo! Lembre-se: o ótimo não pode ser inimigo do bom!

Agora, dizer que consumir salmão de cativeiro é o mesmo que consumir biscoito recheado? Oras! Então na próxima vez que eu for ao mercado, Trakinas e Óreo que me aguardem, pois biscoito recheado é gostoso e muito mais barato que salmão!

Ainda segundo a matéria, os criadores do guia alimentar brasileiro de 2014 cogitaram colocar o salmão e outras carnes de animais criados, na mesma categoria de alimentos ultra processados e que só não o fizeram porque isso poderia gerar confusão entre a população (eles ainda tinham alguma dúvida disso)?

Fazer dieta não é fácil, sobretudo quando criamos regras demais, essa elitização/gourmetização da dieta perfeita só serve para nos desestimular e por fim nos fazer desistir. **Cuidado com isso!**

Denis Zanotto
CRN 55670 - @denis_zanotto

Veja alguns mitos e verdades da alimentação:





É melhor comer frutas com casca:

Verdade! Vale a pena comer as frutas com a casca, quando isso for possível, porque elas são uma ótima fonte de fibras. Mas atenção: as frutas devem ser muito bem lavadas em água corrente e com a ajuda de uma escovinha, para que fiquem livres de resíduos de agrotóxicos, substâncias extremamente prejudiciais à saúde.



Dormir bem emagrece

Verdade! Embora o ato de dormir não tenha relação direta com o emagrecimento, aqui vai uma dica valiosa de verdade: Uma boa noite de sono equilibra uma série de processos químicos em nosso corpo, entre eles a liberação de serotonina, um neurotransmissor ligado ao prazer. Esse neurotransmissor também é liberado quando o corpo consome açúcar, então, se a noite for mal dormida, o corpo tende a compensar a falta de serotonina consumindo açúcar no dia seguinte.



Quem perde peso rápido, ganha peso rápido

Mito! Estudos mostram que a chance de recuperar o peso em longo prazo é semelhante tanto para quem perde peso rápido, como para quem perde peso lentamente. Quem emagrece fazendo dieta ou faz a cirurgia de redução de estômago, acredita que o problema do sobrepeso já foi resolvido, e, por isso, relaxa nos cuidados.

Entretanto, a perda de massa corporal funciona como um alerta para o corpo, que a encara como uma situação de risco, e, para se defender, luta para recuperar o peso perdido. Muitas vezes, a pessoa volta a ganhar peso com a mesma velocidade que perdeu e isso gera o que conhecemos como "efeito sanfona".

O INVERNO CHEGOU TAMBÉM PARA OS PETS

SERÁ QUE SÓ ROUPINHAS SÃO SUFICIENTES PARA PROTEGÊ-LOS?



Com a chegada do inverno, os humanos logo buscam refúgio nos agasalhos ou debaixo das cobertas. Mas será que os pets também sentem frio? Muitas pessoas acreditam pelo senso comum que a pelagem do animal é o suficiente para aquecê-lo, mas isso não é verdade. Os animais, principalmente os de pelo mais curto, sofrem desconforto com a chegada da época mais fria do ano e podem desenvolver problemas de saúde nesse período.

Segundo a Dra. Isabela Oliveira, veterinária da empresa Petvi, o ar mais seco e as baixas temperaturas característicos do inverno aumentam a vulnerabilidade dos pets a enfermidades. *"Entre os problemas mais comuns estão os distúrbios virais, doenças dermatológicas como alergias e problemas respiratórios. Para prevenir essa gama de doenças, é necessário fortalecer a imunidade do animal através de uma alimentação rica em nutrientes"*, afirma Isabela.

As baixas temperaturas aumentam a demanda de energia para manter a temperatura interna do corpo. De acordo com a veterinária, o cenário é favorável para quem deseja incentivar uma alimentação mais saudável e nutritiva para o próprio pet, já que existe um aumento considerável do apetite. *"Uma alimentação que cobre a totalidade de nutrientes básicos, aliada à uma suplementação com superalimentos, como probióticos e a Spirulina, por exemplo, é fundamental para um suporte nutricional para ajudar a fortalecer a resistência imunológica e contribuir para o combate de enfermidades características do inverno como gripes, doenças virais e alergias"*, ressalta Isabela.

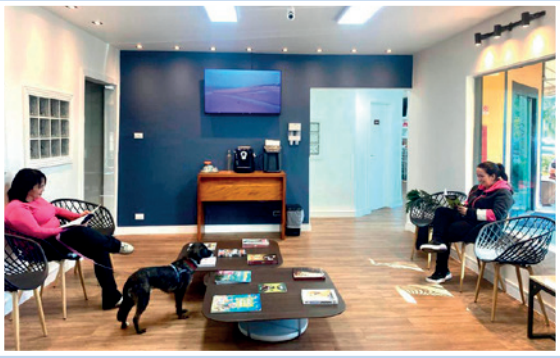
No caso de animais mais idosos, o cuidado é redobrado. A queda de temperatura pode provocar o enrijecimento das articulações, o que causa dores mais intensas nos períodos frios. *"Recomendamos a suplementação de substâncias como condroitina, glucosamina e colágeno para cartilagens mais sadias, conforto e qualidade de vida para os bichinhos de mais idade"*, explica Isabela.
Saiba mais: @petvioficial

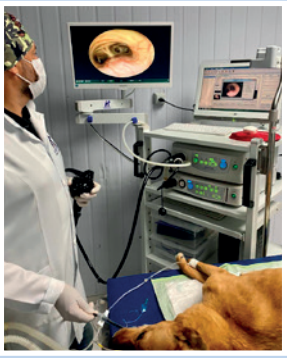
> **"UMA ALIMENTAÇÃO QUE COBRE A TOTALIDADE DE NUTRIENTES BÁSICOS, ALIADA À UMA SUPLEMENTAÇÃO COM SUPERALIMENTOS, COMO PROBIÓTICOS E A SPIRULINA, POR EXEMPLO, É FUNDAMENTAL PARA UM SUPORTE NUTRICIONAL PARA AJUDAR A FORTALECER A RESISTÊNCIA IMUNOLÓGICA E CONTRIBUIR PARA O COMBATE DE ENFERMIDADES CARACTERÍSTICAS DO INVERNO COMO GRIPES, DOENÇAS VIRAIS E ALERGIAS"**





GRANVET
Clínica Veterinária

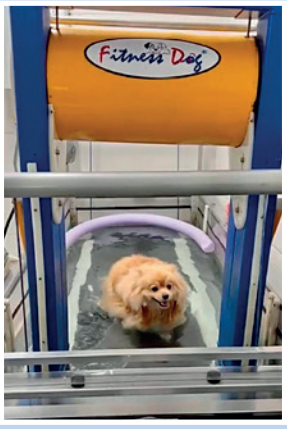






A Granvet Clínica Veterinária, administrada pelo Dr. Nelson Palla, que nela atua como clínico e cirurgião geral, está na Granja Viana há 20 anos e é muito bem estruturada para acolher os animais que ali são cuidados.
A Granvet conta com medicina diagnóstica de ponta, oferecendo:

- Exames laboratoriais
- Exames de imagem Ultrassom e RX Digital.
- Endoscopia, técnica moderna que além de ser utilizada para diagnóstico, também é muito usada para a remoção de corpos estranhos gástricos e esofágicos e para a realização de algumas cirurgias minimamente invasivas.



A Endoscopia tem diversos segmentos, sendo estes: Endoscopia digestiva alta; Endoscopia digestiva baixa; Rinoscopia; Broncoscopia, entre outras. Todos os exames são realizados com anestesia visando conforto e precisão no diagnóstico.
Todos esses exames são realizados nas dependências da Granvet para conforto, tranquilidade e praticidade do proprietário e seu animal.
A Equipe multidisciplinar da Granvet conta com: ortopedista, oftalmologista, dermatologista, endocrinologista, oncologista, nutricionista, fisioterapeuta e especialista em animais silvestre. Atuamos também com reabilitação e fisioterapia com o uso de esteira aquática.

Dr. Nelson Palla tem vasta experiência em cirurgias de diversas complexidades, somando junto a sua equipe muitos prestígios nos procedimentos realizados em todos esses anos .
A cada ano, a Granvet investe em inovação e aprimoramento em tudo o que há de mais moderno e seguro na medicina de pequenos animais.
Para quem não nos conhece a Granvet deixa aqui o seu convite para uma visita, para que você possa conhecer um pouco mais de nossa estrutura e equipe.





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



Dog's Day: a loja do seu animal

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





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

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

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

Na Chácara dos Cães Adote, você vai encontrar o seu melhor amigo. Lá todos os 120 cães, estão a espera de um lar. São socializados e vivem soltos e brincando o dia todo. Alguns aceitam inclusive conviver com gatinhos. Todos são castrados, vacinados e cuidados com todo amor e respeito que merecem. Agende um horário e venha conhecer essa turminha linda!

11 95078-0714
Granja Viana – Cotia – SP

@adote.chacaradoscaes

CHÁCARA DOS CÃES
adote

Como ADOTAR?

Acesse via QR Code e solicite formulário de adoção







Adote na ONG Vida de Vira Lata

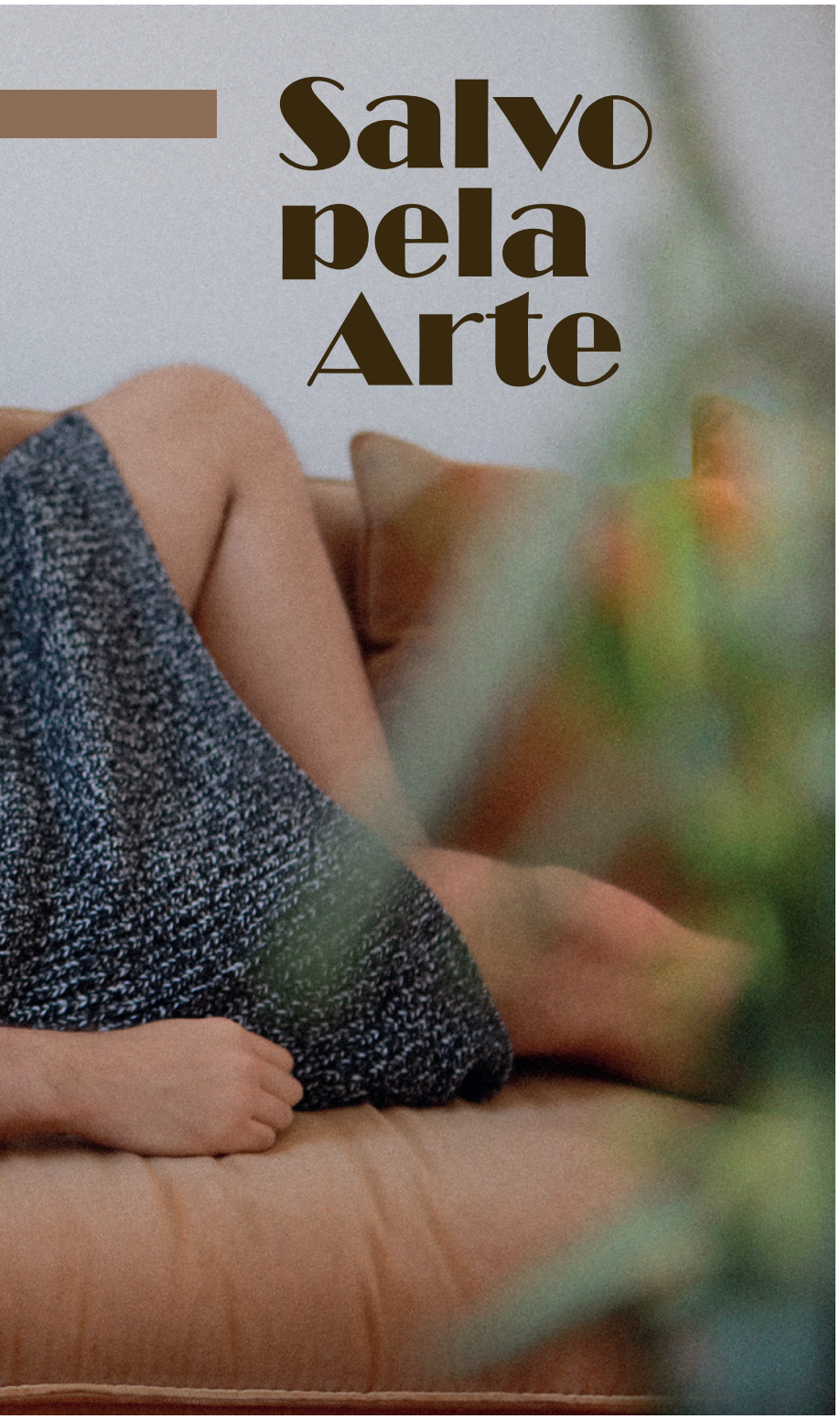
Há 20 anos atrás iniciou-se o Projeto VVL, que desde sempre lutou pelos animais. Ano passado o Projeto comemorou muitas conquistas e foi fundada a Ong Vida de Vira Lata, que continua com a missão de salvar vidas, trazer alegria e uma nova chance para cada animal resgatado. A atuação é realizada, principalmente, no resgate de animais em situação de maus tratos, abandono ou feridos. Mantem cerca de 91 animais, entre cães e gatos, onde aguardam pela chance de serem adotados.

Conheçam mais deste trabalho:
@vidadeviralata_

RAINER



CADETE



Salvo pela Arte

REINER CADETE É PERSONAGEM PRINCIPAL DAQUELAS HISTÓRIAS QUE A GENTE AMA ESCUTAR

ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL

Rainer Cadete é um ator completo que transita perfeitamente bem em todas as artes, seja na música, no teatro, na televisão ou cinema, lá está ele, pronto para viver e se dedicar 100% ao trabalho. E foi através de políticas públicas que ele teve sua vida transformada pela arte e, por isso, sabe da importância da iniciativa do governo em fomentar a cultura. *"O teatro que conheci através das políticas públicas salvou a minha vida. Desde que eu pisei no palco pela primeira vez, eu soube que era isso o que eu queria. Esse exercício de ser o outro, me tornava cada vez mais eu. Eu amo a minha profissão"*, disse Rainer, que também revelou que tem sim suas vaidades, mas sabe muito bem o ponto de equilíbrio. *"A vaidade é um sentimento humano; gosto de valorizar qualidades minhas e, ao mesmo tempo, amo tê-las reconhecidas pelos outros. Mas não deixo que isso seja guia da minha vida ou do meu trabalho"*.

Que entrevista, amigos!

Confira na íntegra esse bate papo com a TUDO.

Crédito foto: Faya

Há pouco vimos você na pele do ousado Visky de 'Verdades Secretas', e agora neste novo trabalho, 'Terra e Paixão', como o vigarista Luigi. Para o ator, como é transitar por personagens tão distintos e qual a importância de variar? Pode-se dizer que é um exercício de autoconhecimento?

É muito importante para mim, enquanto profissional, experimentar lugares tão diferentes. Isso é muito rico para um ator, para o meu processo de investigação e pesquisa. E, por consequência, isso acaba interferindo na minha personalidade. Desbravar mundos tão diferentes e ver as minhas diferenças e similaridades com esses personagens me faz enxergar quem eu sou com mais clareza. Assim, consigo saber o que eu posso acrescentar da minha vida para essas personas e descobrir outras formas de se viver com elas.

Por ser um universo totalmente diferente do seu, já que estamos falando de um vigarista, um sedutor, é muito mais divertido para o ator viver esses personagens?

A gente acaba se divertindo na investigação e na pesquisa de qualquer personagem que fazemos. E a construção diária, de dedicação extrema, de abraçar os pormenores dessa persona - e fazer de forma mais leve possível - é o que torna esse processo mais rico.

Sem dúvidas o Visky foi um personagem importante na sua carreira, mas, você diria que ele foi um dos principais? Aquele que te deu maior projeção frente ao grande público?

O Visky foi, sem dúvida, um dos maiores personagens da minha carreira. Foi um presente, diria eu, escrito magistralmente pelo Walcyr Carrasco. Construí esse personagem de uma maneira muito profunda; foram muitos meses de preparação; me transformei fisicamente e aprendi muitas coisas a partir da ótica desse personagem. Muitas coisas que me ajudaram, inclusive, na minha vida pessoal. Ele me deu a possibilidade de mergulhar profundamente em mim e de voltar com alguns tesouros desse mar. E sinto que foi um momento que coloca-



Crédito foto: Globo - Reginaldo Teixeira



ram uma lupa de aumento no meu trabalho. Até hoje, pessoas me param nas ruas para falar que amam o Visky. E eu também. Foi um encontro muito potente.

Rainer, você é um ator que começou no teatro, mas ir para a televisão foi algo planejado ou aconteceu naturalmente na sua carreira?

Então, eu comecei no teatro experimental de Brasília. Sou fruto de políticas públicas. Venho de uma infância humilde, a gente não tinha condições de pagar um curso de teatro. E essas iniciativas do governo de educação continuada, tanto na área das artes quanto em outras áreas, foram muito importantes para mim. Muitos amigos da minha infância se envolveram com coisas ilícitas, foram mortos pela polícia ou ficaram pelo meio do caminho. Então, eu acredito que o teatro que conheci através dessas políticas públicas salvou a minha vida. Desde que eu pisei no palco pela primeira vez, eu soube que era isso o que eu queria. Esse exercício de ser o outro me tornava cada vez mais eu. Eu amo a minha profissão. Acredito que existem diferenças técnicas entre TV, teatro e cinema. Mas acredito também que dá pra fazer um pouco de teatro na TV, um pouco de TV no cinema, um pouco de cinema no teatro; acredito muito nesse corpo multifacetado, que se expressa em vários canais diferentes. Então, eu me considero um ator de todas essas plataformas. E, ainda, sou um ator interessado em explorar outras plataformas que possam vir a existir - como foi na pandemia, que eu fiz uma peça online da minha casa. Foram maneiras de continuar existindo artisticamente. Sou muito motivado por essa inquietação de trabalhar o meu corpo e as minhas emoções. A primeira peça que eu fiz foi 'Revolução da América do Sul' do Augusto Boal. Uma peça que tem um cunho completamente político e foi muito importante para a minha formação como pessoa. E a segunda peça que eu fiz foi inspirada no 'The Wall', do Pink Floyd, que fizemos dentro de uma companhia que experienciava o fazer teatral como um todo. Então, a gente ouvia o The Wall e, a partir dessa obra, a gente construía textos, cenas, figurinos... unia o espetáculo inteiro, tendo a oportunidade de passar por todos esses lugares - como o de autor, diretor, figurinista, caracterizador, produtor. Isso foi uma base muito



Crédito foto: Globo - João Miguel Junior

legal que eu tive no Espaço Cultural Renato Russo, com a direção da Adriana Lodi, em Brasília.

Muitos atores que gostam de teatro, fazem pelo amor à arte, já que a remuneração não é tão gratificante quanto os trabalhos na televisão. Qual a sua visão sobre este tema?
Vivemos num país com imensas diferenças sociais e ir ao teatro não faz parte da cultura da grande maioria dos brasileiros. Porém, o teatro é uma das mais poderosas armas de transformação social, ele reflete seu tempo, e por isso é tão fundamental que se lute por sua existência.

Recentemente você postou uma foto nas redes sociais, em que aparece nu, e causou burburinho, foram quase dois mil comentários, tanto de homens quanto de mulheres. Como você lida com a vaidade?
A vaidade é um sentimento humano, gosto de valorizar qualidades minhas e ao mesmo tempo amo tê-las reconhecidas pelos outros. Mas não deixo que isso seja guia da minha vida ou do meu trabalho.

Rainer, podemos dizer que a pandemia chegou ao fim, embora o vírus da covid não tenha sido erradicado, mas controlado. Diante da situação que enfrentamos, onde muitos morreram, você passou a olhar a vida de outra forma?
Com certeza. A pandemia nos deu a oportunidade de perceber o que é realmente fundamental, como a vida, a saúde, o espírito de coletividade. Não acredito que tenha sido possível passar por essa circunstância planetária sem ter vivido algum tipo de transformação.

Aliás, além de atuar você também tem investido na carreira de cantor. Como surgiu esse novo álbum "Leves e Reflexivas" e em que momento você percebeu que tem talento também para a música?
Houve um agente de transformação na minha vida, sim. No auge do enclausuramento, em que eu estava na minha casa com o meu filho, fiquei pensando o que eu gostaria de fazer que não tinha feito ainda. E me veio muito forte essa história com a música. O primeiro palco que eu pisei foi cantando, ao lado da minha irmã Sandra, numa Igreja. A gente chegou a cantar em alguns casamentos. E durante a vida fiz alguns musicais, mas as artes cênicas acabaram me absorvendo mais intensamente. Na pandemia, eu voltei a estudar música, comecei a conversar com o Renato Luciano, com a Cibelle Hespanhol e comecei a compor. A gente fez várias músicas, e aí surgiu o projeto "Leves e Reflexivas", que é o meu duo musical com o Renato. Sempre refletimos sobre coisas que a gente tem vontade de falar, mas de maneira leve. Temos dois clipes - um que fala sobre masculinidade e outro sobre hierarquia. Tenho o maior orgulho desse projeto; gostaria de fazer turnê, cantar ao lado do Renato. Assim que eu tiver tempo, irei fazer. E essa coisa de ter trabalho autoral, de escrever, de ter a ideia do clipe, correr atrás para gravar, produzir, me excita bastante, me deixa muito feliz. Acredito que é só o início de uma longa história de amor com a música.

De que maneira você encara o movimento feminista e como é ser responsável por levar esse conhecimento para a próxima geração, já que você é pai do Pietro, um menino em construção?
Todo mundo que acredita na igualdade de direitos entre homens e mulheres é feminista. Eu acredito nisso com muito orgulho. A melhor forma de ensinar aos filhos é através do exemplo. Costumo brincar falando que o Pietro é meu coração, que bate fora do meu corpo. Minha linguagem com ele é fluida no afeto. O afeto, respeito e o amor são revolucionários. A responsabilidade de ter um filho me faz buscar sempre o melhor de mim.

Pra concluir, eu gostaria de saber se você está envolvido em algum projeto que será lançado no cinema ou na televisão (que já tenha sido gravado) ou no teatro, quem sabe? Ou você prefere se dedicar exclusivamente a um trabalho de cada vez?



O teatro que conheci através das políticas públicas salvou a minha vida





Crédito fotos: Faya

Poder me dedicar exclusivamente a um trabalho garante a ele uma qualidade diferente. Sou inquieto, gosto de transitar, mas estou feliz em poder me dedicar apenas ao Luigi neste momento. Ah, também acabei de lançar a música "Farinha do Mesmo Saco" em todas as plataformas digitais, com clipe, e gostaria muito que todos pudessem ouvir e ver essa mensagem. A gente é igual porque somos diferentes. E percebendo e respeitando essa diferença, a gente vai caminhar com a humanidade. Essa música traz essa reflexão que eu gosto, de perceber que somos diferentes, mas que todo mundo tem o seu lugar.

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Férias, o que levar na bagagem?



Repararam como o tempo está cada vez passando mais rápido? O ano mal começou e as férias de julho já chegaram. Nem deu tempo para desfazer as malas de verão e novamente lá vai você sair para descansar. Eu sei, eu sei... É mais do que merecido. Não é porque o tempo está voando que você deixou de trabalhar, estudar e correr feito uma louca pra deixar tudo em dia, não é verdade?

Então, que tal facilitar a sua vida e levar apenas o básico para a sua próxima viagem? Mesmo com rodinhas supersônicas, não está com nada sair para gozar o seu descanso puxando três malas (lembre-se, você só tem 2 braços) e levando duas mochilas à tiracolo. Dê um basta em sua indecisão e comece a organizar o que irá levar, desde já!

As dúvidas que você passa, sabemos todas de cor! Levo este sapato maravilhoso que comprei por uma pechincha quando estive em Milão, mas que nunca usei esperando por uma ocasião especial? E este jeans mega estiloso com rasgos assimétricos: levo ou não levo? Amo esta jaqueta puffer pink, mas ela só combina com esta calça cargo magenta. Levo as duas? E se fizer um calor fora de época? E se fizer muito frio, devo levar um par de botas cano alto?

A mala perfeita.

Cara leitora, prezado leitor, não me entendam mal. Estou falando deste objeto retangular que usamos para acondicionar os nossos pertences, mesmo. A mala perfeita é aquela grande o suficiente para levar o que irá lhe atender durante um determinado período e pequena o bastante para caber no compartimento sobre sua cabeça, caso a sua viagem seja feita de avião. Nada mais prático que tê-la perto de você. Pense duas vezes se tiver que despachar a sua bagagem (repare: bagagem no singular, ok?). Não faz muito tempo que duas amigas foram obrigadas a trocar a viagem dos sonhos por um denso período no xilindró - e ainda por cima em outro idioma - sem sequer saberem o que estava acontecendo. Melhor não correr esse risco. Isso sem falar, é claro, nas taxas estratosféricas para excesso de bagagem!

Mas eu não sei dobrar roupas como no Tiktok*!*

Não se desespere se você não nasceu com as habilidades orientais de um origamer. Dez entre dez aventureiros, ao sair em férias, mal sabem se a roupa está do lado certo ou do avesso, quem dera aplicar as técnicas de transformer que nos deixam de queixo caído nas redes sociais. Mesmo isso sendo para poucos, não irá impedir você de levar o básico para ser feliz e não fazer feio, seja a ocasião que for.



Leve o suficiente para sentir-se leve.

Você irá conhecer novas pessoas ou reencontrar pessoas queridas que gostam muito de você. O que menos irão reparar será nas suas roupas. Só leve o necessário para lhe deixar confortável. Sabe aquele jeans que você usa sem parar e que combina com qualquer peça de roupa? Leve. E aquele par de tênis que você comprou para usar em corridas matinais mas que não sai dos seus pés, tamanho o conforto que proporcionam? Leve. E tem aquela blusinha lisa, em malha, que está até meio surradinha mas que compensa pois você se sente abraçada quando usa. Leve! O importante é sentir-se bem, confortável e leve para poder desfrutar as novidades que aparecerão à sua frente.

Criatividade não ocupa espaço algum.

Agora que sua mala está quase pronta (sim: um jeans, um par de tênis e uma boa blusa já são quase o suficiente), separe as roupas íntimas para os dias que estiver em viagem. Só não exagere! Se sair em férias por duas semanas, é óbvio que não irá levar 14 pares de meias. Certas peças são muito fáceis de lavar e secam de um dia para o outro. Entretanto, não caia na tentação de apressar a secagem colocando uma peça de roupa sobre o abatjour. Além de muito deselegante, poderá causar um acidente e tanto!

Some à sua bagagem itens que farão a diferença e poderão mudar completamente o seu look, como lenços e echarpes de diferentes tamanhos, estampas e cores. Versáteis, podem ser usados nos ombros, na cintura, presos a uma bolsa e até mesmo sobre sua cabeça. Sem falar que ocupam pouquíssimo espaço.

Não esqueça de levar o casaco, minha filha!

Escolha um bom casaco para levar. Se for reversível, tanto melhor! Veja se combinará com o jeans e as blusas que irá levar (ok, ok, leve mais de uma, não tem problema). Em alguns lugares faz muito frio à noite e tudo o que você não irá querer é ter de voltar para o hotel por estar passando frio. E para não pesar na bagagem leve o casaco nas mãos. Nada de despachar, viu?

Pronto. Sua pequena mala está pronta com tudo o que irá precisar para curtir o período de descanso que vem pela frente! Aproveite as suas férias e traga consigo apenas boas lembranças e muitas histórias para contar.



Energética e Mágica TRANCOSO

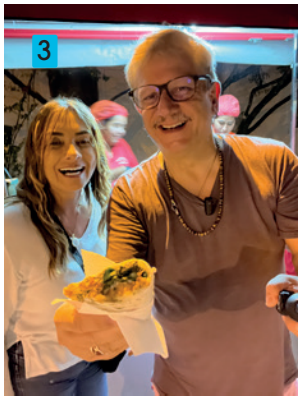












Anos a fio viajando para esse destino que tanto amo. Passam os tempos e Trancoso continua linda e apaixonante em todos os quesitos:

-**Visual** com natureza espetacular;
-**Gastronomia** deliciosa e única;
-**Arquitetura** de um bom gosto fora do comum;
-**Hotelaria Premium** com variedades locais, conforto absoluto e muito astral; e
-**Gente boa** por todos os lados, sorrindo e distribuindo o melhor de cada um.

Só isso já vale o desejo de ir a esse Paraíso baiano. Toda vez revisito lugares especiais e conheço outros novos que chegam com novidades e excelência.
Você já conhece Trancoso, esse antigo reduto hippie que hoje é considerado um dos lugares mais elegantes do litoral brasileiro?
Se a resposta é não, já está perdendo tempo e deve programar suas próximas experiências no sul da Bahia!
Bora pra lá garimpar!!!



























Minhas últimas dicas de Trancoso:

HOTELARIA:

-Sofisticada e cultural Pousada Boutique Estrela D'Água.

-Descolado e apaixonante Hotel Boutique Bahia Bonita Quadrado.

GASTRONOMIA:

-Apaixonante e encantador, "Cacau" de Dora Miranda.

-Poético e emblemático, "Capim Santo" de Sandra Marques e Morena Leite.

-Clássico e especial, "El Gordo" assinado por Wladimir Moraes.

-Surpreendente e recheado de fartura, "Floresta" assinado por Dona Jandira.

-Familiar com amplos sabores, "Rabanete" de Dona Glória Possa e suas filhas.

-Descolado e Fusion Cuisine, "Allegria" do Grupo Favoritto.

-Espetacular "Tapioca da Sandra" com sua magia.

-Gastronomia esplêndida dos dois hotéis "Estrela D'Água" e "Bahia Bonita".

Legenda

1. Praia do Rio Verde no Club Lounge do Bahia Bonita.

2. Pôr do Sol na Praia dos Nativos.

3. Tapioca da Sandra no Quadrado.

4. No Quadrado.

5. Café da Manhã com as Chefs Sandra Marques e Morena Leite.

6. Quarto Pousada Estrela D'Água.

7. Piscina da Pousada Boutique Estrela D'Água.

8. Carinhos do Hotel Boutique Bahia Bonita.

9. Família na entrada linda do Restaurante Allegria.

10. Altar de Dora Miranda.

11. Igreja São João Batista no Quadrado.

12. Hotel Boutique Bahia Bonita.

13. Restaurante El Gordo.

14. Jantar com Dora Miranda no O Cacau.

15. Buffet do Floresta com Dona Jandira.

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!"

Após 12 anos de planejamento, Animália Park é inaugurado em Cotia

Zebras, onças, avestruzes, girafas, o grande rei leão e 125 espécies de aves são algumas das atrações do santuário da Animália, que dividem o espaço de 350 mil metros quadrados com um parque de diversões indoor e um amplo espaço de lazer em meio ao verde da região. O Animália Park foi idealizado pelo empreendedor Anael Fahel, proprietário também de espaços como Cidade da Criança e Aquário de São Paulo.

Um dos focos do discurso do Anael durante o evento foi a geração de emprego. "Vamos gerar cerca de 1.500 empregos diretos e 5.000 indiretos nos próximos três anos", afirmou.

Ainda, garantiu que a maioria dos colaboradores é de Cotia e isso foi definido para que pudessem trabalhar perto de casa e terem mais qualidade de vida.

A preocupação com o meio ambiente da região fez com que a implantação do Animália Park se responsabilizasse pela recuperação de 90 mil metros quadrados de área e pelo monitoramento da fauna silvestre.

Falando em animais, vale ressaltar que, segundo Anael, a maioria dos animais do Santuário foi resgatado, ou seja, os bichos não estão aptos para retornarem à natureza.



O espaço conta com aviário, parque indoor e santuário

Anael Fahel começou a sua carreira vendendo passeios escolares em um orelhão, já que não tinha dinheiro para ter um espaço com telefone. Ele tinha três minutos, o tempo que durava uma ficha, para vender os pacotes. Após anos economizando dinheiro, abriu um planetário em São Paulo.



O Animália deve impulsionar o turismo e o desenvolvimento econômico em Cotia

Valor: R$180,00 o ingresso
Estacionamento: R$50,00
Estrada do Furquim / Acesso pelo Km 39 da Raposo



Teatro Municipal em Cotia

Foi assinada a ordem de serviço da construção do Teatro Municipal e, segundo a prefeita em exercício, **Ângela Maluf,** a obra será entregue para a população em 15 meses!

Teatro Raposo anuncia programação especial de férias

Serviço:
Onde: Teatro Raposo – Sala Irene Ravache (piso Cinema), no Raposo Shopping - Rod. Raposo Tavares, km 14,5 – Jardim Boa Vista
Programação completa: www.rapososhopping.com.br
Mais informações: (11) 2257- 8497
Ingressos: Na bilheteria ou em www.ingressoparatodos.com.br
Quanto: Promocional – R$ 27,90
Inteira - R$ 60 / Meia - R$ 30.

Para que as crianças possam aproveitar o descanso merecido dos estudos e ajudar os pais a entreter os pequenos com tempo maior ocioso em casa, o Teatro Raposo - Sala Irene Ravache anuncia uma programação especial de férias para este mês de julho.

CHAPEUZINHO VERMELHO E O LOBO ATRAPALHADO
Quinta-feira, às 16h (6,13, 20 e 27 de julho)
Sinopse: Tudo começa no vilarejo onde a Chapeuzinho mora com a sua mãe. Um dia, ela recebe uma tarefa muito especial: levar doces para a vovozinha. Só que nessa história, o lobo é um tanto atrapalhado. No caminho, a Chapeuzinho ainda encontra uma coelhinha fofinha que pode ajudá-la.
Direção: Daniel Eugenio
Classificação: livre

OS TRÊS PORQUINHOS E O DESAFIO DO LOBO
Domingo, às 15h (2, 9,16, 23 e 30 de julho)
Sinopse: Prepare-se para uma aventura emocionante na continuação do clássico conto de fadas em "Os Três Porquinhos e o Desafio do Lobo". Dessa vez, o lobo mau está determinado a se redimir por suas travessuras passadas com os porquinhos.
Direção: Ivanildo Silva
Classificação: livre

WANDINHA - Uma comédia musical
Domingo, às 15h (2, 9,16, 23 e 30 de julho)
Sinopse: Quando a excêntrica Família Adams se muda para uma nova cidade, seus filhos se sentem deslocados na nova escola. No entanto, algo especial começa a acontecer com Wandinha, a filha mais velha.
Direção: Hermes Carpes
Classificação: livre


Foto oficial da família que conquistou o mundo todo

AS FORMIGUINHAS DEFENDENDO A NATUREZA
Sábado, às 15h (1, 8,15, 22 e 29 de julho)
Sinopse: A história se passa em um formigueiro, onde corajosas formigas lutam contra a construção de uma usina nuclear que está prestes a ser instalada sobre o formigueiro, por iniciativa do tamanduá bandeira. E aqui está o detalhe especial: toda a plateia é convidada a votar para decidir se a Usina deve ou não ser construída.
Direção: Wendel Pinheiro
Classificação: livre

ROBLOX
Sexta-feira, às 16h (7,14, 21 e 28 de julho)
Sinopse: Pedrinho é um garoto apaixonado por jogar Roblox e, um belo dia, antes de ir para a escola, ele decide entrar no mundo de Brookhaven, uma cidade incrível, com lojas, igrejas, escolas e casas surpreendentes, onde ele também pode dirigir veículos fantásticos e explorar cada canto da cidade.
Direção: Ivanildo Silva
Classificação: livre





AS AVENTURAS DE ALICE
Sábado, às 17h30 (1, 8,15, 22 e 29 de julho)
Sinopse: Algo está completamente fora do lugar! A impiedosa Rainha de Copas está em busca dos possíveis culpados pelo roubo de suas adoradas tortas de creme. Mas ela não esperava que a corajosa Alice voltasse para o País das Maravilhas!
Direção: Wendel Pinheiro
Classificação: livre

Evento em Cotia promove encontro entre empresas e organizações socioambientais *Movimento Juntos Vamos Mais Longe* reúne mais de 80 pessoas da Região



Representatividade: empresas e entidades presentes no evento

Mais de 80 pessoas dos primeiro, segundo e terceiro setores estiveram presentes no evento **"Conhecimento e Aprendizado para o Impacto Positivo"**, promovido pelo **Movimento Juntos Vamos Mais Longe.** Foi um encontro especial em que os representantes das empresas da Região puderam conhecer de perto o que cerca de 30 organizações estão fazendo para melhorar a vida das pessoas, das comunidades e do meio ambiente.

Ricardo Voltolini, CEO da Ideia Sustentável, abriu o evento apresentando sete desafios e oportunidades de ESG, sigla em inglês para questões ambientais, sociais e de governança. Entre os desafios estão diversidade e inclusão, desenvolvimento e saúde mental dos funcionários, respeito aos direitos humanos na cadeia de valor, mudanças climáticas e descarbonização e transparência e ética. Voltolini trouxe o histórico sobre ESG e as principais questões socioambientais e éticas que estão na pauta mundial e do Brasil.

Marise Barbosa, também cofundadora do Movimento, afirma que esse foi somente o primeiro encontro de tantos outros que estão por vir. "A intenção é que as empresas possam promover ações sociais e ambientais nas comunidades onde atuam por meio das organizações que já possuem conhecimento e experiência. Recursos financeiros e voluntariado são duas formas para que isso aconteça na prática", conclui Marise.

O evento do Juntos Vamos Mais Longe contou com o apoio da LGP Consultoria Atuarial, Line BPO, Open Mall The Square, Conrerp 2a região, Cepro Rio Branco e Faculdades Integradas Rio Branco.

Dias 11 e 13 de julho, das 14:30 às 17:30, oficinas para crianças e adolescentes no Atelier Fazer e Ser! Aí as artes e o brincar caminham juntas!

Cotia/SP
INFORMAÇÕES: (11) 99701-8616



Pra curtir embaixo das cobertas

Confira a lista imperdível e prepare-se para maratonar os filmes e séries na HBO Max nos próximos dias!

1) "Warrior" – 3ª temporada da série
A trama vai mostrar a vida depois dos distúrbios raciais que derrubaram Chinatown na 2ª temporada. Mai Ling, então, usa sua influência com o governo para consolidar seu poder.





2) "Tom Tem Dez Anos" – 2ª temporada da série
Ser criança é mais difícil do que nunca, mas especialmente para o inocente estudante Tom, que enfrenta a orientação questionável dos adultos bem-intencionados ao seu redor nesta série de animação sarcástica e engraçada para adultos.

3) "Spencer" – Filme
O casamento de Lady Di com o príncipe Charles esfriou há muito tempo. Embora os rumores de casos e divórcio sejam abundantes, a paz reina nas festividades de Natal na propriedade de Sandringham.

4) "O Jardim de Bronze" – 3ª temporada da série
Na nova temporada, Fabián intervém novamente em um caso de desaparecimento. Desta vez, ao lado de Rigonni, da promotora Guernsback e do criminalista Monterroso na busca por um sequestrador em série.

5) "The Idol" – Último episódio da série
Sam Levinson e Abel "The Weeknd" Tesfaye apresentam este drama HBO ambientado na indústria fonográfica, estrelado por Lily-Rose Depp como uma sexy e promissora estrela pop, e Tesfaye como um empresário com um passado obscuro.

Smurfs no Shopping Granja - até 30 de julho

O Shopping Granja Vianna tem uma novidade que vai animar ainda mais o passeio das famílias: a chegada da atração Os Smurfs. Os personagens azuis mais queridos das telonas chegam ao shopping center trazendo muita diversão com um túnel encantado, cantinho do Gargamel, pula-pula e escorregador mágico. Para completar a aventura, as crianças soltam toda a imaginação e gastam energia no circuito de brincadeiras.

De segunda-feira a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 14h às 20h - Praça Central
Ingresso: R$ 40 para 30 minutos, R$10 para cada 30 minutos adicionais



Rua Normandia muda de nome

A Rua Normandia, no Parque Rincão, (altura da Estrada Fernando Nobre) mudou de nome e passa a se chamar Rua Venerável Mestre Hsing Yün, uma homenagem ao fundador do Templo Zu Lai, que morreu dia 5 de fevereiro, aos 97 anos, deixando um legado para a cidade de Cotia e para o mundo. A cerimônia que marcou o evento foi realizada na presença de autoridades locais e autoridades de Taiwan como a do Reverendo Mestre Hsin Bau, Abade do Monastério FGS e Presidente da BLIA



Sede Mundial. O Templo Zu Lai é um dos mais importantes pontos turísticos da cidade de Cotia, atraindo milhares de pessoas todo final de semana.
Fiquem atentos à esta mudança.



Anistia continua!

E a Prefeitura de Cotia segue com a anistia de juros e multas de impostos municipais. O contribuinte que está inadimplente tem até dia 31 de julho para regularizar sua situação, com até 100% de desconto em juros e multas. O pagamento dos débitos pode ser feito pelo site da prefeitura, mas quem preferir, pode ser atendido pessoal, no CIT, mediante agendamento, que também é feito pelo site da prefeitura. Acesse www.cotia.sp.gov.br e saiba mais.

Um mundo de livros

Incentivo à leitura, democratização de acesso ao livro, cultura, entretenimento, desenvolvimento pessoal. Estas são apenas algumas das qualidades do 'Projeto Mundoteca' inaugurado no Centro de Atenção Psicossocial Infantil (CAPS I) de Cotia. No local foram disponibilizados 400 livros, sendo que 10% das obras são em braile e áudio livros em uma ambientação e mobiliário modernos, acervo diverso de obras literárias, materiais lúdicos – como fantoches e brinquedos educativos – e equipamentos audiovisuais.
A Mundoteca é patrocinada pela Blau Farmacêutica.



O combate ao carrapato estrela na região

Nota da Vigilância Ambiental sobre a febre maculosa

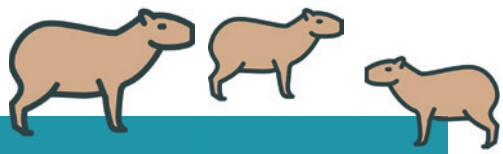
Nos últimos dias, o Departamento de Zoonoses de Cotia tem recebido diversas dúvidas de moradores sobre carrapatos e sobre a febre maculosa em função das últimas ocorrências relacionadas à doença na cidade de Campinas. Diante disso, a Vigilância Ambiental, do Departamento de Vigilância em Saúde de Cotia, preparou um relatório listando os principais tipos de carrapatos encontrados em Cotia e os cuidados que a população deve ter, especialmente com os cães (que é um dos hospedeiros do parasita).

Confira o documento na íntegra no QR Code:

Além disso, o documento traz informações sobre a definição de casos suspeitos de febre maculosa em humanos. Segundo o relatório, assinado pelo biólogo Ricardo R. Cabrera, podem entrar na classificação de caso suspeito, pessoas que apresentem sintomas como febre de início súbito, cefaleia, mialgia, associadas a mais de uma das seguintes condições: história de picada ou a retirada de carrapato e/ou contato com cães e gatos que tenham acesso a áreas de mata e/ou que resida ou tenha frequentado área de transmissão e/ou de risco para febre maculosa nos últimos 14 dias. Ou pessoas com febre de início súbito, cefaleia e mialgia associadas a mais uma das seguintes condições: aparecimento de exantema maculopapular entre o segundo e quinto dias de doença ou manifestações hemorrágicas, desde que excluídas outras causas.

Importante adotar medidas de controle de carrapatos; o local onde o cão é abrigado deve ser limpo constantemente e deve ser feita a verificação detalhada na pelagem do animal para verificar se há hospedeiro.







PREVENÇÃO DE FEBRE MACULOSA EM HUMANOS

Ao andar em local com carrapatos, verificar com frequência se há algum carrapato preso ao corpo, usar roupas claras com manga longa, calça comprida e calçado fechado. Não há profilaxia recomendada a pessoas que frequentaram áreas endêmicas, mesmo em situações em que houve parasitismo por carrapatos. Em tais situações de exposição, a orientação é monitorar o eventual aparecimento de sintomas (ainda que febre isolada) dentro de um período de 14 dias após a possível exposição. Caso apareçam sinais ou sintomas, a pessoa deve procurar o médico e informar sobre a exposição, o que poderá contribuir para a suspeita diagnóstica precoce e início de tratamento antimicrobiano específico em tempo oportuno.



Plantio de árvores na várzea do Rio Cotia

NA REGIÃO

'Cotia +Verde' plantou 200 mudas de árvores em área usada como descarte irregular

Na última semana, a Secretaria do Verde e do Meio Ambiente de Cotia realizou mais uma edição do **Programa 'Cotia +Verde'** no bairro Roselândia. O local escolhido para receber a ação foi uma área pública na rua Pereira que vinha sendo utilizada como descarte irregular de lixo e entulho. A secretaria plantou 200 mudas de árvores no local.

E não foi só lá!

O **PROGRAMA ARVORE ´ SER**, criado pela mesma secretaria, cujo objetivo é fazer o **PLANTIO DE MUDAS NATIVAS** em áreas degradadas, alcançou mais uma importante meta.

Em comemoração a Semana Mundial de Meio Ambiente, em parceria com a iniciativa privada, foi realizado o plantio de 60 mudas de árvores nativas na várzea do Rio Cotia, no Jardim Sandra.

A Recuperação de mata ciliar, auxilia na manutenção da qualidade da água e colabora com o meio como um todo.

ATENÇÃO!

Jovens com idade entre 15 e 19 anos de idade devem ser imunizados contra a meningite até o dia 31 de julho de 2023, caso não tenham sido vacinados entre os 11 e 12 anos de idade.

Até a data citada estará disponível a vacina para professores e demais profissionais da educação, das redes pública e privada, gratuitamente nas Unidades Básicas de Saúde (UBSs) de Cotia. De acordo com a Secretaria de Saúde, a janela na faixa etária a ser vacinada ocorre por conta da tendência de aumento de casos da doença nesta época de outono-inverno. A meningite é uma doença grave e pode levar a óbito.



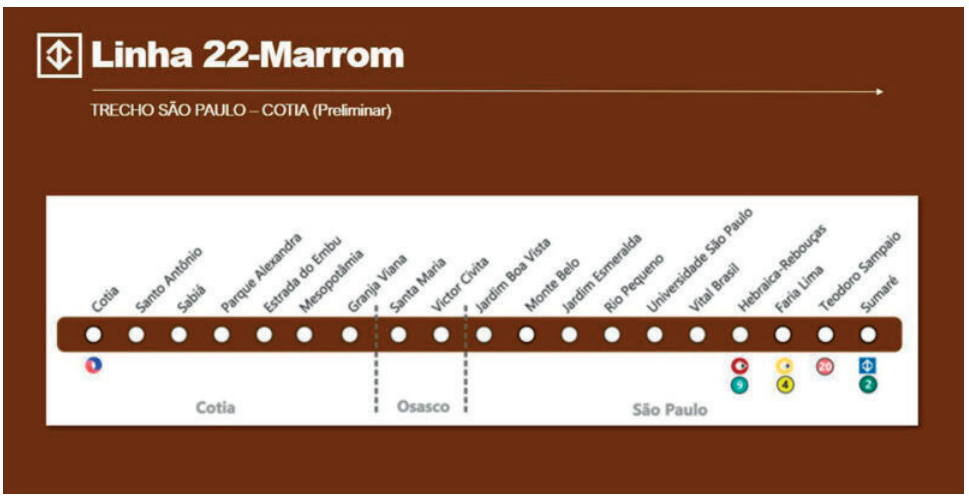
O **Exército do Brasil** esteve com seus tanques em Cotia para uma solenidade no Heliponto da Família Nascimento. Na ocasião, o prefeito Rogério Franco batizou a viatura blindada Guarani com o nome da cidade de Cotia. O evento fez parte da programação do Ministério da Defesa e Exército.





Vice-prefeita Angela Maluf, Tenente-Coronel do Exército Ochsendorf, prefeito Rogério Franco, vereador Marcinho Prates e Almir Rodrigues, Secretário de Segurança

Metrô: sai ou não sai?



O Metrô de São Paulo formalizou o contrato para a prestação de serviços especializados de engenharia para execução de investigações geotécnicas, sondagens, mapeamento e cadastramento de redes de utilidades públicas na região onde será implantada a futura linha 22-Marrom.

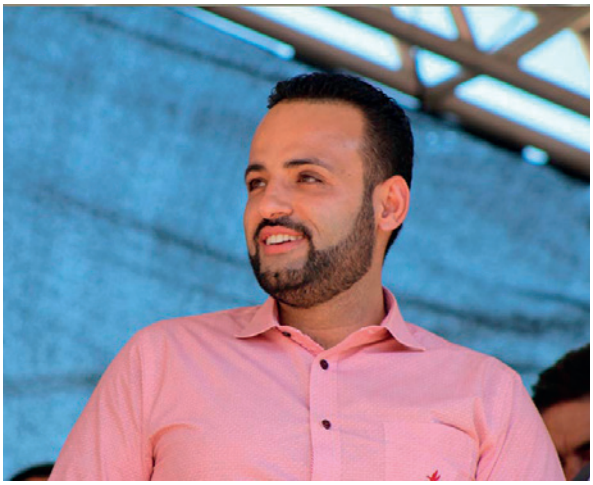
O tipo de serviço a ser executado pode ser dividido em duas etapas. Uma delas visa a obtenção de dados quanto às características do solo na região do empreendimento através de sondagens mecanizadas e extração de material para análise posterior.

Uma segunda etapa visa realizar o cadastramento das instalações de redes públicas de água, esgoto, energia, dados, etc. O contrato estabelece um mapeamento de 50 mil m^2.

O contrato tem duração de 12 meses com valor de R$5,8 milhões. A empresa responsável pelo serviço é a Dsoares Empreendimentos e Construções LTDA.

NA REGIÃO

Justiça arquiva processo de Ney Santos, prefeito de Embu das Artes



A Justiça determinou o arquivamento do inquérito instaurado pelo Deic (Departamento Estadual de Investigações Criminais) para apurar o suposto envolvimento do prefeito de Embu das Artes, Ney Santos (Republicanos), em lavagem de dinheiro para o PCC por meio de uma rede de postos de combustíveis. O inquérito foi aberto em 20 de agosto de 2012, pela 6ª Delegacia de Investigações a Facções Criminosas e Lavagem de Dinheiro, do Deic, a partir de requisição do Gedec (Grupo Especial de Repressão a Delitos Econômicos), subordinado ao MP-SP (Ministério Público do Estado de São Paulo)



Foto: Vagner Santos

Cotia: orçamento 2024 será de aproximadamente R$1,42 bilhão

A arrecadação para Cotia em 2024 poderá chegar a R$1,42 bilhão, de acordo com a estimativa apresentada em Audiência Pública da Lei de Diretrizes Orçamentárias (LDO), realizada pela Comissão de Finanças e Orçamento da Câmara Municipal. Esse valor representa um aumento de 4% em relação a este ano.

As prioridades são elencadas a partir de eixos estratégicos que orientam a construção dos programas e indicadores de avaliação. Os eixos são: Cotia Mais Humana (políticas públicas mais humanizadas e atentas aos setores mais frágeis da sociedade); Cotia Inteligente (administração integrada, moderna, participativa e transparente); Cotia Viva (espaços públicos iluminados, seguros, atraentes para a prática de esportes, lazer e cultura) e, Cotia do Amanhã (Incentivo ao desenvolvimento econômico sustentável, com foco na inovação e na criação de novas oportunidades).



Você acompanha nossas redes sociais??? Então, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que passou os 11 mil seguidores e está sempre trazendo as novidades da região. Corra e compartilhe!

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

A grande vencedora do nosso sorteio



Imagina passar por uma transformação total: cabelo, make up e ainda uma consultoria de moda? Além disso ganhar um presente super bacana de um look que combina com seu estilo. A grande vencedora do nosso sorteio, Adriana Veiga, amou o resultado. E o reels viralizou!

Junho das festas juninas

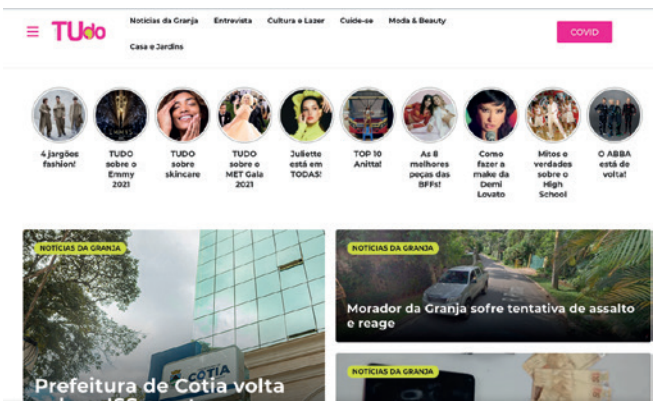


E junho é o mês das festas juninas. Mostramos as principais por aqui e nossos seguidores simplesmente adoraram. Anota aí pra não perder no próximo ano!

Restaurante Mica em menu especial para os namorados



Junho também é o mês dos namorados. O restaurante Mica criou um menu especial para data e a publicação bombou nas redes sociais. O reels ficou lindo e você pode ver tudo aqui!



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
DERMOVIDA FÓRMULAS
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



em revista TUdo
99972-9795

Anuncie aqui:
99972-9795
em revista TUdo

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 @danimorrone_art



- 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



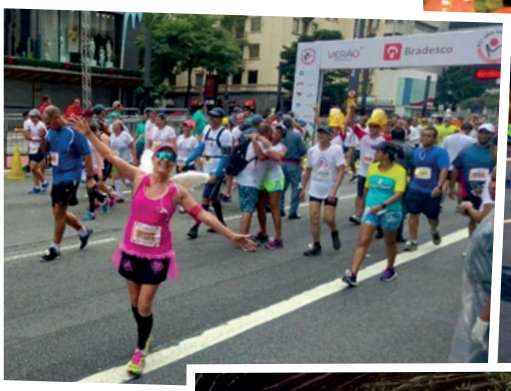
em revista TUdo
99972-9795

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

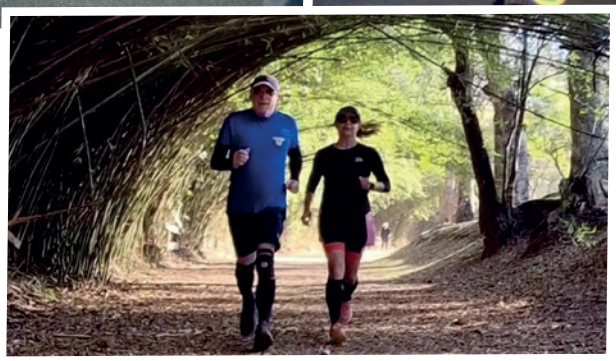
Gente que não tem medo de arriscar, pois já entendeu que só assim conhecerá a verdadeira alegria de conquistar.











Para mim, uma mulher que continua se desafiando e se superando aos seus 66 anos, entendeu tudo da vida.

Antigamente, imaginávamos essa mesma mulher cuidando dos netos, da casa e de seu marido. Hoje em dia, essa mulher continua fazendo tudo isso, mas, seguramente, também está treinando e correndo seus 21km por aí.

Rosana Polski é essa mulher; advogada, mãe, avó, esposa e atleta. Dedicação em tudo que faz. Como a conheço desde a barriga de minha mãe, posso falar com propriedade; com ela, nada é feito pela metade, sua entrega sempre será completa!

Rosana, conta ainda com uma presença especial em suas provas: um marido apaixonado, que sempre à espera em todas as linhas de chegada! Um amor bonito de acompanhar.

Uma vez perguntei a Ryzard o segredo de um casamento feliz e ele me disse algo que me marcou: a vida só serve para servir aos outros e complementou: *"eu acordo pensando, como a farei feliz hoje?"*

Rosana um dia foi inspirada a correr e, hoje, inspira mulheres a iniciarem na corrida e a não desistirem de seus objetivos. Por mais difíceis que sejam, ela sempre olha para eles e diz: é ali que tenho que chegar? Estou indo. Típico de gente que não tem medo de arriscar, pois já entendeu que só assim conhecerá a verdadeira alegria de conquistar.

Rosana Polski tem 66 anos é WomenWithWings desde 2016

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



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.

@tennisranking

- **Tel.: 11 94744-4666**
- **Estr. do Capuava, 4215**
  Granja Viana - Cotia



Crédito para você realizar.

Confira nossas soluções

- Crédito pessoal
- Crédito empresarial
- E muito mais

Abra sua conta

Sicredi Cotia
Av. Nossa Senhora de Fátima, 558 Loja 1
Vila Monte Serrat, Cotia/SP.

Sicredi Agroempresarial PR/SP

SAC - 0800 724 7220 / **Deficientes Auditivos ou de Fala** - 0800 724 0525.
Ouvidoria - 0880 646 2519

Sicredi