em revista
# TUdo
154

## Caderno Bem-Estar
+ profissionais e serviços

## Agenda cultural para todas as idades

## Confira tudo o que acontece na região

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Papo reto com
# Débora Falabella

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

Ano 12 | 154 • OUTUBRO/23 • **Distribuição:** Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita

# COLÉGIO ADVENTISTA
## *da Granja Viana*

***Educação Infantil, Ensino Fundamental e Ensino Médio***





Chegou a hora de escolher uma escola para seu(sua) filho(a) e você está cheio de dúvidas? Todos os pais passam por esta fase! Pensando em te ajudar, separamos 10 motivos para você visitar e conhecer o Colégio Adventista da Granja Viana.

**1. Educação com 126 anos de tradição**
O Colégio Adventista da Granja Viana faz parte da rede Adventista de Ensino que tem mais de 126 anos de existência, com 520 unidades no Brasil e 9.400 espalhadas pelo mundo. Uma instituição que ao longo de décadas tem construído uma história de aperfeiçoamento para oferecer qualidade pedagógica somada aos princípios bíblicos e valores cristãos.

**2. Material didático exclusivo**
E rede adventista desenvolveu um material didático exclusivo. São livros e apostilas atuais, adaptados a faixa etária de cada nível de ensino.

**3. Estrutura física repleta de natureza**
Esse é um dos pontos altos do Colégio Adventista da Granja Viana. Logo na entrada os alunos passam pela Fazendinha, um espaço onde podem conviver com bichinhos diversos como ovelhas, cabras, lhamas, coelhos, galinhas, pôneis entre outros.
Vale lembrar das salas de aula climatizadas, os laboratórios com equipamentos modernos, playground, piscinas climatizadas, auditório para eventos e apresentações, refeitório, quadra poliesportiva coberta e estacionamento amplo.

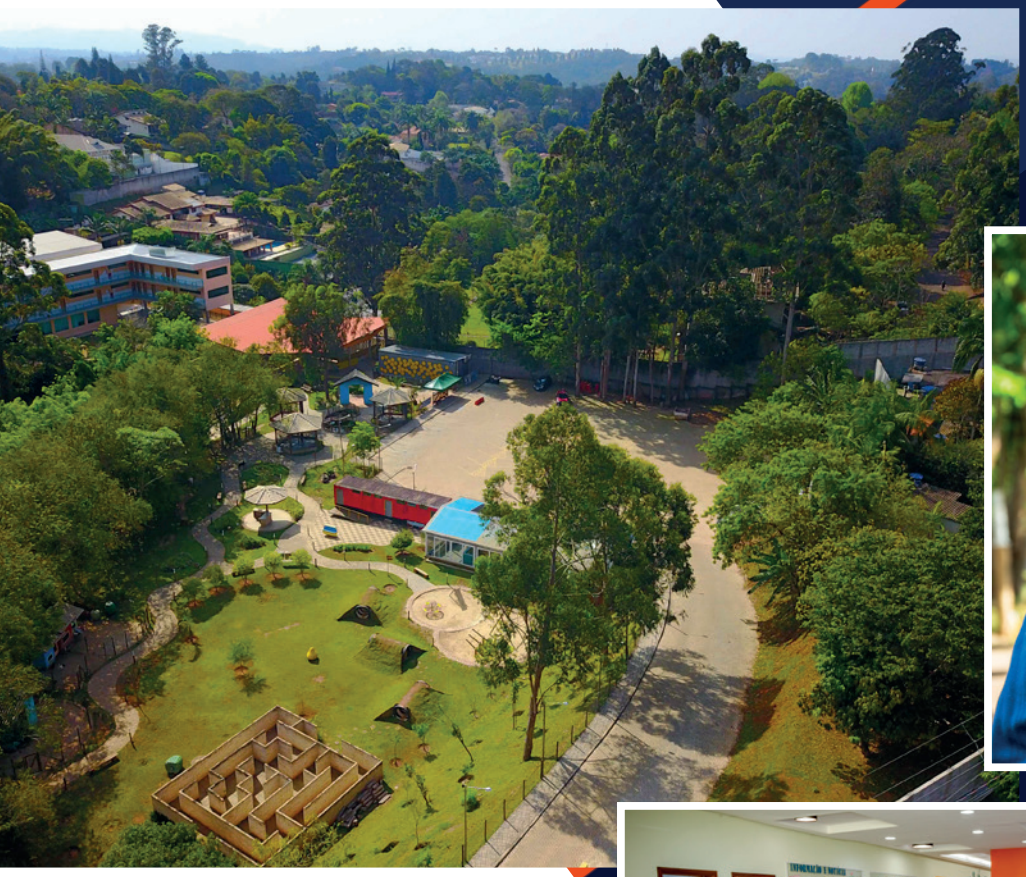
**4. Cantina saudável**
A gente sabe que não é fácil introduzir alimentos saudáveis na alimentação dos filhos, por isso, nossa cantina não vende refrigerante, nem frituras. Uma ótima oportunidade para criar novos hábitos alimentares.

**5. Período Integral**
Pensando nos papais e mamães que trabalham o dia todo o Colégio também oferece o turno integral. Assim a criança poderá almoçar, brincar, fazer as tarefas e trabalhos, no turno contrário de sua aula.

**6. Ensino Bilíngue**
As crianças têm mais facilidade de aprender um segundo idioma, por isso da Educação Infantil ao 2º ano do Ensino Fundamental o ensino é bilíngue, com aulas ministradas em inglês e português.

**7. Opções de Intercâmbio Acadêmico**
Como a rede adventista de ensino é mundial, os alunos do Ensino Médio têm a opção de passar um semestre em uma instituição adventista de outro país como Londres, EUA, entre outros.

**8. High School integrado ao Ensino Médio Nacional**
Somos uma instituição credenciada pela Griggs International Academy, para oferecer o High School aos alunos. Com essa opção os estudantes concluem o ensino médio com dois diplomas: o nacional e o americano.







**9.** Projetos especiais
Além de reforço escolar oferecemos projetos de incentivo à leitura, oficinas de redação e aplicação de simulados que visam preparar nossos estudantes para o ENEM.

**10,** Ensino Cristão
Esse é o maior diferencial da nossa instituição. Aqui seu filho será ensinado conforme os princípios bíblicos: valorizando a família, sendo um bom cidadão que ama a Deus e o próximo.

Temos outros projetos e destaques para te mostrar, mas como eles não caberiam em duas páginas, preferimos te chamar para uma visita. Assim, você pode conferir tudo pessoalmente. Basta ligar e agendar: (11) 4615-6570.



MUITO >>>>>> ALÉM DO ENSINO

*Rua Salma, 437*
*Parque São George - Cotia*
*Tel.: (11) 4615-6570*
*granjaviana.educacaoadventista.org.br*

# editorial

*Conexões!*
*Elas são tão valiosas que essa edição da revista foi feita da Europa, entre bistrôs, estradas, praias e passeios durante minhas férias em família. E, mais uma vez, tive a certeza da conexão que a Tudo faz entre as pessoas, nos permitindo estar em lugares diferentes, mas com a mesma essência de sempre!*

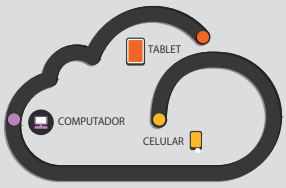
*Em outubro, preparamos pra vocês uma edição mais do que especial! No caderno de bem-estar, que reúne profissionais e serviços da região, abordamos sobre a Cannabis e o seu poder de cura para diferentes doenças. Inteligência Artificial nas passarelas, garimpo por Cartagena de Las Índias, entrevista com a fantástica atriz Débora Falabella e muito conteúdo legal fazem parte das próximas páginas.*

*Aproveite pra ficar pode dentro de tudo o que acontece na região!*

*Conecte-se!*

*Boa leitura!*

Roberta Mastrocolla




# ESPAÇO DO LEITOR

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

**A história de vida de Raquel de Fátima rendeu muitos elogios de nossos leitores.**




**@deltonsilvaoficial**

Linda história. Parabéns Raquel de Fátima pela resiliência, a Revista Tudo por nos dar a oportunidade de conhecer essas histórias e ao fotógrafo Michel Cutaith pelo excelente trabalho captando a essência da Raquel!

## MOMENTO TUDO:

E foi na primavera que registramos o dia mais quente do ano! Em Cotia, os termômetros chegaram a 34 graus.



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

# Colégio Rio Branco, uma escola da Granja







Quando o Colégio Rio Branco chegou à Granja Viana, lá em 1983, a região ainda era conhecida pelas grandes chácaras, as áreas verdes preservadas e a crescente economia local. De lá para cá, **o Rio Branco só cresceu**, se aprimorou, adquiriu experiências, mas continua atento ao que faz da Granja um lugar tão especial.

A **alma granjeira**, que todo mundo admira e quer fazer parte, encontrou terreno fértil em seus espaços de convivência do colégio.

E, para ser essa **escola de corpo inteiro,** o Rio Branco busca tornar-se sempre melhor. É um processo constante de descobertas que o colégio mantém vivo por meio, não só das melhores práticas, de seu ensino plurilíngue e de suas parcerias internacionais, mas também pela qualidade de sua escuta, do acolhimento e do seu modo mão na massa de aplicar o ensino-aprendizagem e construir uma escola vibrante e conectada ao seu tempo.

## PÉ NA AREIA E CHEIRINHO DE MATO

O Rio Branco oferece um forte convívio com a natureza por meio de **ações pedagógicas conscientes** em seu extenso bosque, em sua horta, seu jardim, onde as crianças e adolescentes aprendem sobre **a vida e a natureza**, fazem suas descobertas e **desenvolvem habilidades** em práticas voltadas para a liberdade, o respeito e a cooperação.

## O MUNDO COMO PROJETO DE VIDA

Com seu projeto de **Educação Internacional**, em parceria com a *International Curriculum Association* (Reino Unido) *e a Rosedale Global High School* (Canadá), o Rio Branco quer ver os seus alunos bilíngues, desde pequenos e, quando jovens, com a possibilidade de ingressarem nas melhores universidades do Brasil e do mundo e viverem uma vida plena!

Por isso, o Rio Branco se concentra no ensino transdisciplinar de idiomas, o que envolve **arte, cultura e sociedades,** para que os estudantes possam fazer a imersão na língua inglesa enquanto descobrem diferentes habilidades e novas perspectivas de atuação no mundo atual.

## RIO BRANCO E GRANJA VIANA, CRESCENDO JUNTOS

Imbuído pelo espírito granjeiro desde sempre, o Rio Branco cresceu junto com a Granja Viana. Dos pequenos/grandes desafios da primeira infância às comemorações pela entrada no Ensino Superior, o Rio Branco continua a incentivar suas crianças, todos os dias, a deixarem suas marcas no mundo; como deve ser.

PUBLIEDITORIAL

RIOBRANCO | Colégio

**Unidade Granja Vianna**
Tels.: (11) 4613-8579 e 4613-8580
(11) 9 9901-7168
Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia- SP
atendimentogv@crb.g12.br
www.crb.g12.br
/colegioriobrancosp
@colegioriobrancosp

## Gastronomia 08
Brigadeiro: o brasileirinho em diferentes versões

## Garimpando 20
Um tour pelos encantos de Cartagena de Las Índias

## Entrevista de Capa 22
Débora Falabella e seu crescimento na arte

## Cultura 28
Uma agenda diversificada para toda a família

## Região 32
Notícias quentinhas pra você se atualizar


# 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**
Jorge Bispo

**Stylist:** Mariana Barreto

**Beleza:** Adriana Alves

**Assistente de Beleza:** Barbara Santos santos

**Créditos Look:** @neriage

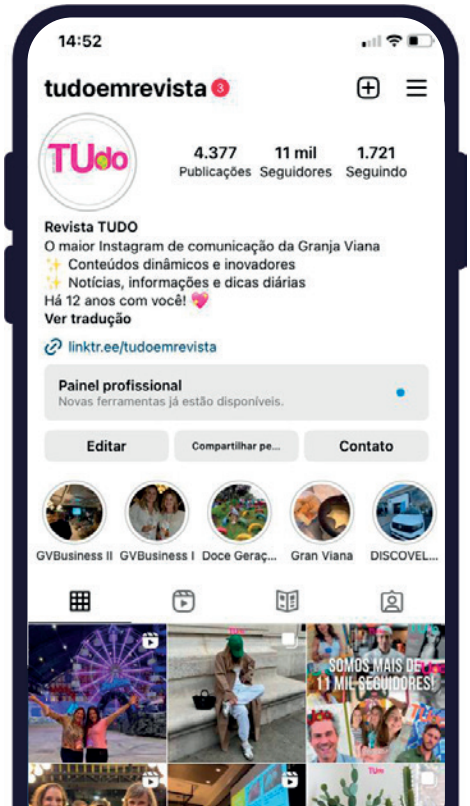
**Joia:** @vehr

**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


ESCOLA PITANGUEIRAS
berçário · infantil · fundamental · médio
GARANTA O
FUTURO
DO SEU FILHO
SISTEMA DE ENSINO
anglo
MATRÍCULAS
ABERTAS



# Me dá um BRIGA

*A sobremesa mais amada do Brasil ganhou versões inusitadas e nós podemos provar*

Brigadeiro de bacon, de cerveja, de queijo. Esse doce que o Brasil ama ganhou versões inusitadas com o passar do tempo. É porque muitas pessoas ficaram de olho na rentabilidade do produto (ninguém resiste a um brigadeirinho) e versões gourmetizadas começaram a pipocar pelo Brasil, transformando uma simples receita em uma verdadeira explosão de criatividade.

Criado nos anos 40, o brigadeiro tem um apelo emocional e talvez por isso ele ainda seja a sobremesa mais requisitada entre os eventos sociais.
Apesar de ser o mês das crianças, a REVISTA TUDO destacou aqui receitas para os fãs de todas as idades.

## *Curiosidades sobre o Brigadeiro*

### Santo leite condensado

Quando foi criado, o brigadeiro levava leite, ovos, manteiga, açúcar e chocolate! Mas antigamente a dificuldade de encontrar leite fresco no mercado era grande. Por isso, o açúcar, os ovos e o leite foram substituídos pelo leite condensado.

### Brigadeiro na política

Em 1945, o brigadeiro Eduardo Gomes disputava a presidência com Eurico Gaspar Dutra. Assim, suas dedicadas fãs decidiram fazer o doce e arrecadar dinheiro para a campanha com "o doce do brigadeiro". Depois disso, a receita passou a ser chamada de brigadeiro.

### Haja dieta

Um simples brigadeiro de 30 gramas possui 100 calorias e quase 10 g de carboidratos. Se você estiver de dieta, é melhor não exagerar nos brigadeiros!

**O leite condensado foi fabricado por Gail Borden em 1856, mas só fez sucesso 10 anos depois, com a Guerra de Secessão nos EUA, pois era um dos alimentos dados aos soldados por ser durável e também uma boa fonte de energia. Outras fontes afirmam que a primeira notícia sobre a técnica de como produzir o leite condensado surgiu em terras francesas em 1827.**







## *Para as crianças*
## Brigadeiro recheado de bolo de cenoura

**Ingredientes**

1 bolo de cenoura pronto
2 latas leite de condensado
1 lata de creme de leite
12 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de café de farinha de trigo
2 colher de chá de manteiga
1 pitada de sal

**Modo de preparo**

Aqueça o leite condensado e acrescente a manteiga. Enquanto isso, bata a farinha com o creme de leite. Acrescente à mistura assim que a manteiga derreter. Mexa sempre e, quando levantar fervura, acrescente o cacau em pó. Misture com um batedor de arame até dar o ponto (quando soltar do fundo da panela). Espere esfriar. Faça bolinhas com pedacinhos de bolo de cenoura e reserve. Com as mãos untadas, faça bolinhas com o brigadeiro e achate-as. Coloque a bolinha de bolo de cenoura no centro da base de brigadeiro. Feche pelos lados até cobrir o bolo completamente. Acerte os contornos do brigadeiro, boleando o doce de novo. Passe as bolinhas no granulado e ponha nas forminhas.

## *Para os gourmetizados*
## Brigadeiro de Queijo

**Ingredientes**

1 caixa de leite condensado
1 caixa de creme de leite
1 colher de sopa de manteiga
1 pacote de queijo ralado

**Modo de preparo**

Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio, até ponto de enrolar, que é ao desgrudar do fundo da panela ou atingir 95 graus. Deixe esfriar, boleie e passe no confeito desejado.





O brigadeiro de café é uma ótima opção para eventos finos

## Para os ligados no 220

# Brigadeiro de Café

**Ingredientes**

1 lata de leite condensado
150 gramas de chocolate amargo
1 colher de sopa de manteiga
1/2 xícara de chá de café bem forte
1 pitada de SAL

**Modo de preparo**

Em uma panela junte todos os ingredientes e mexa em fogo baixo até que o creme desgrude do fundo da panela. Leve para a geladeira e quando estiver gelado, faça bolinhas e passe no confeito da sua preferência.

## Para os veganos

# Brigadeiro de Biomassa

**Ingredientes**

1 xícara de chá de leite condensado de biomassa de banana verde
1 colher de sopa de manteiga ghee
2 colheres de sopa de cacau em pó
40 gramas chocolate amargo

**Modo de preparo**

Junte todos os ingredientes na panela e leve ao fogo médio. Mexa sem parar até formar o ponto, desgrudando da panela. Com a massa já fria, enrole os brigadeiros, passando as bolinhas no chocolate amargo ralado.

**Dica**

Dá para usar leite condensado vegano e usar uma casca de banana higienizada. É só cortá-la em pequenos cubos e bater no liquidificador com os outros ingredientes.



## Para os marombas

# Brigadeiro de Whey Protein

**Ingredientes**

1 xícara de água quente
5 colheres de sopa de leite desnatado
4 colheres de sopa de cacau em pó
1 colher de sopa de óleo de coco
1 colher de essência de baunilha
2 a 3 colheres de sopa de Whey Protein
Canela em pó



**Modo de preparo**

Dissolva bem o leite na água quente, colocando aos poucos os ingredientes e mexa até dissolver. Se caso não estiver totalmente dissolvido use o mixer para ajudar a diluir totalmente. Coloque na panela em fogo baixo e quando a mistura ficar espessa igual ao brigadeiro normal pode enrolar ou colocar no copinho. Polvilhe com canela em pó ou cacau.



CAUCAIA
HOME CLUB

# INÍCIO DE VENDAS

LOTES A PARTIR DE 175M²

## CONDOMÍNIO DE LOTES

CAUCAIA DO ALTO - COTIA/SP

11 98100-5000

caucaiahomeclub.com.br





CAUCAIA HOME CLUB

@CAUCAIAHOMECLUB

INCORPORADORA: Miranda & Mendelsohn

COORDENAÇÃO DE VENDAS: CHICOLI imóveis

REGISTRADO SOB O R.04, MATRÍCULA Nº 148.714, EM 12/06/2023 NO CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS DA COMARCA DE COTIA

CRECI: 28.283 J



# Tratamento com CANNABIS

## CBD: o óleo que salva vidas

"*É triste ver uma criança, que deveria estar brincando, tendo uma convulsão atrás da outra*". Com essa frase, o governador de São Paulo, Tarcísio de Freitas, enfatiza seu discurso em favor do óleo medicinal, extraído da Cannabis Sativa. Remédios à base de Cannabis têm se mostrado uma opção eficaz para o tratamento de alguns quadros de diversas doenças e síndromes, como dores crônicas, fibromialgia, depressão, ansiedade e distúrbios de sono. No Brasil, desde 2015, quando a Anvisa autorizou a importação dos produtos, os pedidos vêm aumentando ano a ano, sendo que somente em 2021 mais de 40 mil solicitações foram registradas.

Uma pena que isso demorou tanto para acontecer. Foi em 1883 que a Cannabis passou a ser amplamente usada para controle da dor é isso aconteceu até a chegada da aspirina.

Conversamos com a médica Karla Maria Arana para entender mais sobre o tema, que ainda gera discussão e é alvo de polêmicas.

### QUANDO A CANNABIS MEDICINAL É INDICADA?

A Cannabis é indicada para muitas patologias porque temos o sistema endocanabinoide pelo nosso corpo.

**O sistema endocanabinoide é um importante aliado da regulação e equilíbrio de uma série de processos fisiológicos no corpo humano. Entre outras funções, ele oferece as condições naturais para que o organismo se favoreça das propriedades terapêuticas da Cannabis no enfrentamento de uma série de doenças.**



Tem uma excelente ação para controle da dor em geral, doenças cognitivas como ansiedade, depressão, Alzheimer, colite, entre outros. (Veja mais exemplos nas respostas abaixo).

**QUEM PODE USAR?**

Qualquer pessoa pode tomar, desde que prescrita por um médico. O CBD é recomendado para vários tipos de tratamento. No entanto, a evidência científica mais confiável é por sua eficiência em enfermidades mais graves como síndromes de epilepsia infantil, como a síndrome de Dravet e a síndrome de Lennox-Gastaut (LGS).

**EXISTE ALGUMA CONTRA-INDICAÇÃO OU EFEITOS COLATERAIS?**

O CBD pode ter efeitos colaterais, como boca seca, pressão arterial baixa, diarreia, diminuição do apetite, alterações de humor, tontura e sonolência. No entanto, efeitos colaterais sérios são raros e o CBD provavelmente é seguro para a maioria das pessoas.

Gestantes e lactantes e pessoas com doença hepática, doença de Parkinson e homens que querem ter filhos não devem tomar CBD.
Tomar CBD enquanto estiver tomando outros medicamentos que podem causar sonolência ou tomando bebidas alcoólicas pode causar sonolência extrema, o que pode ser perigoso.

**EXISTEM NÍVEIS DE THC NA CANNABIS MEDICINAL?**
O teor de THC no óleo de cannabis pode variar e, em alguns casos, pode ser psicoativo. Por outro lado, o canabidiol (CBD) pode ser isolado e utilizado em forma pura, sendo geralmente extraído de variedades de cannabis com baixo teor de THC.

**FAZENDO USO DO MEDICAMENTO, EM QUANTO TEMPO O PACIENTE COMEÇA A VER OS SEUS EFEITOS?**
O acompanhamento do paciente durante o início de uso deve ser feito de forma precoce, geralmente entre 1 e 2 semanas, corrigindo-se a dose da medicação a depender da resposta e dos efeitos colaterais.





A farmacologia Hindu e Chinesa tem indicado o uso da Cannabis nos últimos 10.000 anos para: alívio da dor, redução da insônia, tratamento da síndrome consumptiva, redução de náuseas e convulsões.

**AINDA É BUROCRÁTICO CONSEGUIR O MEDICAMENTO?**
O governador do Estado de São Paulo, Tarcisio de Freitas (Republicanos), sancionou, este ano, a Lei 17.618/2023, que institui a política estadual de fornecimento gratuito de medicamentos à base de canabidiol.
Esta lei garante que São Paulo esteja na vanguarda desse assunto aqui no Brasil. É uma grande vitória, principalmente para as famílias com pessoas que precisam da Cannabis medicinal: autistas; com síndromes raras; idosos com Parkinson, epilepsia, Alzheimer; entre outras. Esperamos que, com isso, a desburocratização vá acontecendo.

**COMO O PACIENTE PODE ADQUIRIR?**
O primeiro passo é pedir orientação ao seu médico!

TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada
30 anos

*o mais completo centro de diagnóstico da região*



# OUTUBRO ROSA

## Pacote de Exames

- Ultrassom de Mamas
- Ultrassom Transvaginal
- Mamografia
- Papanicolau



### FAÇA O AUTOEXAME EM CASA

Caso sinta algum nódulo ou mudança na textura ou tamanho da mama, procure um médico ginecologista. Ele realizará o exame clínico de mama e poderá solicitar a mamografia.



**EM PÉ** (pode ser feito no banho)



**EM FRENTE AO ESPELHO** (ideal para avaliar tamanho, forma, cor, saliências e rugosidades)



**DEITADA**

**Sua saúde é nosso bem mais VALIOSO**

**Consulte seu resultado online**

**4185.8595**

/transduson

www.transduson.com.br

**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**



O sistema endocanabinoide, presente no corpo humano, é formado pelos receptores canabinoides, os endocanabinoides e as enzimas que catalisam sua biossíntese. Este sistema é o sistema de comunicação entre o cérebro e os processos do corpo. Sua principal função é ajudar a manter a homeostase, responsável por manter os equilíbrios do corpo, como temperatura e nível de açúcar no sangue.

Os receptores canabinoides – os dois principais são CB1 e CB2 -, são responsáveis por transmitir informações ao resto do corpo, isto é, alertar o interior das células quando ocorrem mudanças, a fim de fornecer uma resposta celular mais rápida e mais adequada. Os endocanabinoides são moléculas que ativam os receptores. Já as enzimas quebram as moléculas dos endocanabinoides após as mesmas ativarem os receptores.

Dessa forma, o sistema encocanabinoide é essencial para que todos os outros sistemas do corpo, como o digestivo, imunológico, cardiovascular, entre outros, precisam estejam em equilíbrio para, assim, fornecer uma melhor saúde ao corpo.

**(Fonte: Crystal Raypole/Healthline)**



Colaborou com esta matéria a
**Dra. Karla Maria Arana** (CRM 73018)
(11) 96416-7126 -
@itaclinicaacupuntura





Bioestimulador, botox, intradermoterapia (enzimas), rejuvenescimento íntimo, peeling químico, spa day, massagem método Renata França: modeladora, drenagem linfática, miracle face e relaxante, ventosaterapia, Bumbum up, protocolo para perda de peso e gordura localizada.

(11) 93235-3401
Avenida São Camilo, 186A Granja Viana
@bellavitacareestetica

CENTRO AUDITIVO
ESTILO DE VIDA



Aparelhos Auditivos

- Aparelhos auditivos das melhores marcas e excelentes profissionais.
- Todos os acessórios, assistência técnica para todas as marcas.
- Terapia fonoaudiológica para adultos e crianças.

Atendimento com horário marcado de segunda a sexta.

**Tels: (11) 4702-6262 / (11) 98233-9959**
Open Mall The Square - Rodovia Raposo - Tavares, km 22
Sala 102, Bloco C
www.centroauditivoestilodevida.com.br



Terapeuta capilar da Nioxin / Wella e cabeleireira. Há mais de 26 anos cuidando da saúde dos cabelos de Mulheres que buscam profissionalismo, qualidade e confiança. Venha fazer sua avaliação!

119888-84108
@thalitamaishair




**Psicanalista Integrativa formada pela SBPI**
CBO/2515-50 - SBPI/1326
Depressão, Ansiedade, Pânico, Fobia Social
Especialista em Criança e Adolescência.
Terapia para adultos e casais. Gestantes e Puerpério.



**andreapsicanalista.com.br**
**@andrea_rico.psi**
**11 99305-0660**
**Rua José Felix de Oliveira,1270**
**Felix Office** (em frente a Escola Granja)



**Probel**
sempre a sua melhor escolha

*A revolução do conforto, começa aqui...*
**DESDE 1940**

**Rodovia Raposo Tavares, km 23,5**
**Lageadinho, Cotia - SP**
(dentro do Shopping da Granja)
**(11) 4617-3968**
**11 91316-6913**




O espaço de beleza mais completo da região.
Atendemos de segunda a sábado.
Confira nossos trabalhos no Instagram
**estudiomaisvoce**

Vianna Village, Rua Mesopotâmia 109,
Jd Passárgada na Granja Viana.
**97525-8495 Tel 4551-7000**



**Centro de Terapias Orientais**
Acupuntura, Auriculoterapia,
Moxa, Ventosa, Barras de Access,
MTVSS, Access Facelift, Terapia
Floral, Quiropraxia, Reflexologia
Podal, Reiki, Drenagem Linfática,
Acupuntura Estética.

**Alameda Tangará, 80 - 4º andar - sala 403 B**
(no The Point Office Park, em frente ao estacionamento do Shopping da Granja)

**(11) 99707-6910 @ctocotia**
**Youtube: @ctocentrodeterapiasorientais**




**Dra. Lúcia Costa,**
**dermatologista**
**CRM 78076 RQE 26962**

Consultas clínicas, cirúrgicas e estéticas; Preenchimento com ácido hialurônico (Harmony Ca e linha Juvederme); Estimulador de colágeno (Sculptra, Ellansé e Radiesse); Peeling; Microagulhamento com Drug Delivery; Laser de CO2 fracionado; Mesojet (microporação).

**Rua dos Manacás, 318, sl 02**
**Entrada do Jardim da Glória - Cotia/SP**
**Tel 11 4702-8003 ou 95028-8878**

**Mônica Alkmin,**
Tricologista terapêutica especialista em patologias de couro cabeludo e cabelos.
Alopecias (Areata, Calvície Masculina e Feminina), Caspa, Dermatite, Eflúvio (queda acentuada), Psoríase, entre outras.
Cuidados pré e pós Transplante Capilar.







**Rua José Félix de Oliveira, 2060**
**Granja Viana**
**(11) 94309-3390**
**@monicaalkmin_tricologia**

*Lançamento*
**Modelese V Turbo**
Conheça e mude seu conceito de massagem modeladora




AGENDE SEU HORÁRIO PELO DIRECT
OU PELO LINK DA BIO

ESTÉTICA & SPA VITALEA

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**

celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

# Inteligência artificial nas tendências da primavera-verão 2024 que irão iluminar seu guarda-roupa



A moda sempre foi conhecida por sua constante evolução e mudança. Mas, nos últimos meses, a inteligência artificial emergiu como uma força transformadora no universo fashion. Com a temporada primavera-verão de 2024 chegando, a IA tem desempenhado um papel fundamental na definição das tendências e na tomada de decisões em todas as etapas da cadeia de valor da moda.

***Previsão de tendências.*** Com uma excepcional análise de grandes conjuntos de dados através das redes sociais ou pela preferência de compras já realizadas, a IA permite que sejam identificadas as tendências emergentes a partir do comportamento do consumidor. Algoritmos preveem quais cores, padrões e estilos são os mais populares na temporada, auxiliando os designers na criação de coleções alinhadas às demandas do mercado.

***Design Generativo.*** O uso da inteligência artificial tem ajudado a criar designs de roupas únicos e inovadores. Os estilistas alimentam algoritmos com inspirações e parâmetros específicos e a IA gera uma variedade de peças que podem ser refinadas, acelerando o processo criativo e levando a criações surpreendentes que, sem ela, não teriam sido concebidas de outra forma.

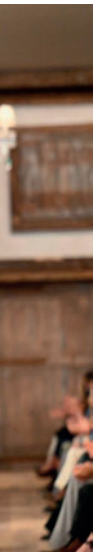
***Personalização.*** Aplicar personalidade é uma tendência crescente na moda e a IA sabre disso. Com base no histórico de compras, preferências e até mesmo nas medidas do cliente, as marcas têm oferecido roupas e acessórios altamente personalizados. Além de melhorar a experiência do cliente também reduz o desperdício uma vez que as roupas são feitas praticamente sob medida.

***Recomendações de moda.*** Diversos aplicativos de moda e plataformas de comércio eletrônico estão usando IA para recomendações personalizadas de produtos aos seus consumidores. Isto tem aumentado as vendas, pois os clientes são direcionados para produtos que realmente desejam. As recomendações também ajudam a impulsionar as tendências a medida que os consumidores são expostos a estilos que talvez não haviam considerado anteriormente.

E é nas coleções da primavera-verão de 2024 que a moda, com o uso da IA, se reinventa mais uma vez trazendo uma explosão de cores, texturas e estilos que prometem elevar o seu guarda-roupa a um novo patamar de elegância e autenticidade. Nesta temporada a moda celebra a diversidade e a individualidade com tendências que permitem que você expresse sua personalidade por meio das roupas.

***Cores vibrantes x tons pastéis.*** A primavera-verão de 2024 está sendo uma explosão de cores com tons vibrantes como laranja, rosa, amarelo e verde neon tomando conta das roupas. Além disso, os tons pastéis como lavanda, menta e azul bebê, também estão em destaque oferecendo uma opção suave e romântica para quem prefere uma paleta de cores mais discreta.

***Sustentabilidade em alta.*** O meio ambiente continua influenciando a moda e, em 2024, a sustentabilidade permanecerá em alta. Marcas tem adotado práticas eco-friendly, usando materiais reciclados e orgânicos reduzindo o desperdício em suas linhas de produção. Roupas vintage e brechós estão cada vez mais valorizados.



***Fluidez e leveza, palavras de ordem para a estação.*** Vestidos longos e esvoaçantes, saias plissadas e blusas com babados são peças-chave, proporcionando conforto e elegância na mesma medida.

***Florais e tropicais.*** As estampas florais e tropicais estão em alta trazendo um toque de exotismo e alegria ao seu guarda-roupa. Flores grandes e folhagens em estampas coloridas tem dominado vestidos, saias e camisas.

***Utilitário chic.*** O estilo utilitário ganhou uma atualização chique nesta primavera-verão. Bolsos grandes, cintos largos e macacões elegantes são peças essenciais para um look prático e sofisticado.

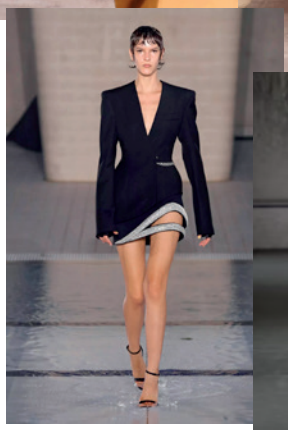
***Tênis statement.*** Os tênis continuam sendo um item indispensável se destacando com designs audaciosos e detalhes inovadores. Desde cores neon até solados grossos, os tênis são uma maneira divertida de adicionar personalidade ao seu visual.

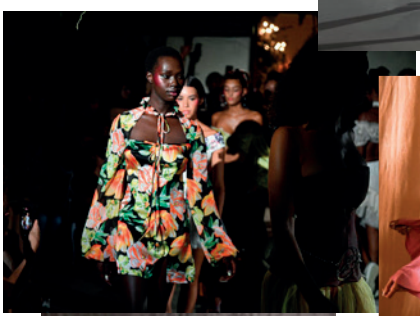
***Tons metálicos.*** O ouro e a prata inspiraram roupas e acessórios brilhantes. Vestidos metálicos, saias plissadas e acessórios reluzentes são escolhas populares para quem busca um toque de glamour em seus looks de primaveris.

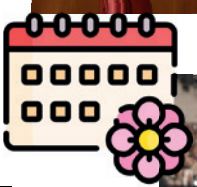
***Elegância do estilo esportivo.*** O estilo esportivo continua mas com um toque de sofisticação. Blazers sobre leggings esportivas, vestidos de tênis e bolsas atléticas de luxo criam um equilíbrio perfeito entre conforto e elegância.

A primavera-verão deste ano nasceu empolgante e diversificada, onde a expressão individual e a consciência ambiental se destacam com o uso da inteligência artificial na moda. Independente do estilo, a temporada permite que você crie looks incríveis que reflitam sua personalidade única. Vá em frente, explore essas tendências e dê vida ao seu guarda-roupa na estação mais vibrante e cheia de estilo do ano!














# O deslumbre de Cartagena de Las Índias





Tudo começou em 1533.

Cartagena foi o mais importante porto comercial da América Latina, o que a fez fundamental para a Colômbia e outros países latinos. Com isso, atraiu invasores e piratas que queriam tomá-la. O Rei Filipe II ordenou a construção de uma grande muralha para proteger a cidade e, até hoje, é conhecida como a histórica cidade murada de Cartagena das Índias. Sua construção durou uns 200 anos onde também foi construído o famoso Castelo de San Felipe de Barajas, que recebeu esse nome em homenagem ao rei espanhol Felipe IV.

Uma parte da muralha de Cartagena foi destruída ao longo do tempo, mas ainda hoje é possível caminhar ao longo dos 11 quilômetros que permanecem bem conservados.

O final do dia, com o entardecer, é simplesmente imperdível, pura poesia.

Caminhar pelas ruas da cidade, mesmo com o intenso calor, é algo surreal, como voltar o tempo e mergulhar na história colombiana colonial. Um espetáculo!

Lugares lindos, prédios estonteantes e gastronomia surpreendente.

Hospedar-se no Sofitel Santa Clara é quase uma obrigação, uma vez que seu prédio - com mais de 400 anos - envolve-nos de tal forma que tudo nele torna-se sensacional. Hotelaria elegante acima de tudo, com staff impecável e serviços perfeitos.

Nosso quarto foi algo fora do comum e o conforto simplesmente absoluto.

Nada a dizer, apenas a agradecer. Quero voltar aqui e curtir ainda mais essa hotelaria impecável nesse paraíso de Deus.

Estou apaixonado por essa cidade e por esse povo encantador.

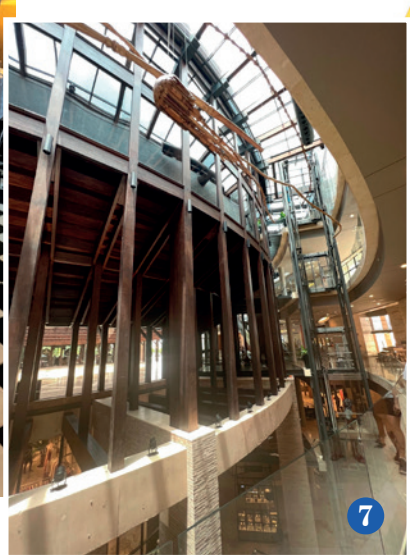
A gastronomia é de arrasar e o que não faltam são incríveis restaurantes designs e gourmets, onde indico o "Alma" e o "Candé", que valorizam ingredientes locais além de fantásticas lojas com marcas regionais apaixonantes.

Por falar em lojas, transformaram uma antiga Plaza de Toros em um mall elegantérrimo e com muitas atrações interessantes como música e danças: La Serrezuela. Uau!!!

Obrigatório sair das muralhas e conhecer o charmoso bairro Getsêmani, onde os artistas descolados frequentam, assim como o público cult. Ah, lá tem lojinhas incríveis.

Passamos dois dias pelas praias caribenhas saindo do Porto de Cartagena e curtindo vistas maravilhosas pelo caminho. Inclusive, mergulhei onde está afundado o avião de Pablo Escobar diante de sua ilha como símbolo de "NUNCA MAIS"!









Passamos o dia na lindíssima Ilha do Sofitel de nome Barú Calablanca e foram momentos únicos, inesquecíveis, num local de cair o queixo com serviços de excelência.
Cartagena de Las Índias, um povo alegre, colorido e lindo, acima de tudo, por dentro e por fora. Quero voltar logo!!!

**Organização @mister.travelbr**

**LEGENDAS DAS FOTOS**

**1.** Passeio de lancha pelas praias caribenhas.
**2.** Antigas Muralhas de Cartagena de Las Índias.
**3.** Eu, Manoel e Eduardo na piscina do Hotel Sofitel Santa Clara.
**4.** Garimpeiros saindo para jantar.
**5.** A Pintora Isabelle Tuchband com vendedora de frutas local.
**6.** Cerâmica local no restaurante Candé.
**7.** Mall La Serrezuela, antiga Plaza de Toros.
**8.** Café da Manhã no Sofitel Santa Clara.
**9.** Ceviche de Camarão.

**MARCELO SAMPAIO**
Apresentador TV e Influenciador
Mercado Premium
Tv a cabo Travel Box Brazil todas às 3as às 22:30h
Rádio Vibe Mundial todas às 6as às 19h

@garimpando.life
garimpandolife.com.br
+5511 999791784


*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

zendo.com.br
ZendO
método **Kaizen** de ensino



REFORÇO ESCOLAR E GINÁSTICA CEREBRAL

**O melhor da metodologia japonesa ao alcance de seus filhos**

MATEMÁTICA
PORTUGUÊS
INGLÊS
JAPONÊS

4551-5441 96318-9511

**Unid. Granja Viana**: Av. João Paulo Ablas, 711 - 1º and. - Cotia

# Débora Falabella

## Uma artista brilhante

**INTRODUÇÃO:** MARIANA MARÇAL
**ENTREVISTA:** ESTER JACOPETTI
**FOTOS:** JORGE BISPO /@jorgebispo
**STYLIST:** MARIANA BARRETO /@marianabarreto
**BELEZA:** ADRIANA ALVES /@adrianaalvesmakeup
**ASSISTENTE DE BELEZA:** BARBARA SANTOS /@babisilvasantos
**CRÉDITOS LOOKS:**
***LOOK ROSA E PRETO*** /@neriage
***LOOK VESTIDO NK STORE*** /@nkstore
***JOIA*** /@vehr

Débora Falabella tem nome de estrela. Além de beleza, talento, carisma e inúmeros adjetivos que não caberiam nestas páginas.

Apesar de prima distante de Miguel Falabella - mais precisamente de 12º grau -, nasceu em uma família que respira arte e, inevitavelmente, conquistou um espaço importante no estrelato. Sendo assim, não tinha como não dar certo.

É filha do ator Rogério Falabella e da cantora Maria Olympia. É irmã da atriz Cynthia Falabella e da produtora Junia Falabella.

Embora ela já tenha feito inúmeros trabalhos de sucesso e diversas mocinhas que conquistaram nosso coração, ela brilhou de verdade ao dar vida à rival de Carminha em "Avenida Brasil", Nina.

Mas não podemos esquecer de O Clone, onde interpretou a Mel, a menina doce que fez a gente sofrer e se sensibilizar com o drama do vício das drogas.

Pisciana, nascida em Belo Horizonte, estreou na televisão em uma participação especial na quinta temporada de Malhação.

Débora é mãe de Nina Falabella Hipolitho, do casamento com o músico e apresentador Chuck Hipolitho. Atualmente, é casada com o diretor e roteirista Fernando Fraiha.

Após seis anos longe das novelas, Débora Falabella retornou aos folhetins globais em Terra e Paixão na pele de Lucinda, gerente da cooperativa agrícola de Nova Primavera. Uma mulher correta, justa, que se dedica completamente ao trabalho e à família. Casada com Andrade (Ângelo Antônio) e mãe de Cristian (Felipe Melquiades), a personagem sofre com um marido violento e compartilhou com a REVISTA TUDO um pouco desse papel que gera identificação e repercussão com o público.

**Sua personagem em "Terra e Paixão" vive um drama que acontece na vida de muitas mulheres. Como foi para você encontrar o arco dramático para interpretar as cenas de violência? Como você se sentiu após uma cena de violência, ainda que na ficção?**

Eu acho a trama da Lucinda muito bem construída, apesar da história começar quando a Lucinda já vive problemas com o Andrade. Então, eu, o Ângelo e a direção, entendemos que precisaríamos mostrar que esse casal já viveu momentos bons e, por isso, tivemos esse cuidado na preparação das personagens. Como já trabalhei com o Ângelo no teatro e já éramos amigos, isso ajudou bastante. Acho a trajetória da Lucinda muito real. É incômodo, pois, queremos que a personagem saia logo dessa relação, mas a realidade não é assim. Fico mexida, sim, quando gravo cenas de violência. Não pela maneira como a cena é feita, mas pela carga que ela tem. A gente carrega essa carga no corpo e no nosso emocional; não é tão fácil separar, principalmente quando temos a consciência que um terço das mulheres do nosso país já sofreram ou sofrem algum tipo de violência física ou sexual pelo menos uma vez na vida.





**Trabalhei desde cedo e tenho total consciência que tive o privilégio de poder viver da minha profissão.**

**A Lucinda resolveu revidar e aprendeu uma luta chamada Krav Magá. Assim como a personagem, essa é a primeira vez que você tem contato com as artes marciais? Como foi incorporar essa nova característica no meio da trama?**
Já fiz kung fu na adolescência e um pouco Muay Thai e boxe. Sempre gostei e adorei que isso tenha feito parte do fortalecimento da Lucinda. Acho que a luta a fortaleceu física e emocionalmente e, com isso, ela construiu mais um degrau para conseguir sair dessa relação.

**Débora, você acredita que o fato de ter saído da casa dos seus pais aos 19 anos te ajudou no processo de amadurecimento pessoal e profissional?**
Acho que o fato de trabalhar cedo sim. Sair da casa dos meus pais foi uma consequência. Mas olhando para trás, vejo que isso também me fez ter mais autonomia. Hoje moro longe e morro de saudades deles.

**Sua família toda é envolvida com a arte; filha de pai ator, Rogério Falabella; mãe cantora, Maria Olympia; e irmã atriz, Cyntia Falabella. É possível dizer que, inevitavelmente, você seguiria o mesmo caminho ou em algum momento você cogitou fazer outra coisa que não tivesse nada a ver?**
Acho que seguiria sim. Ou iria para um caminho totalmente diferente como medicina (risos). Cheguei a fazer metade de uma faculdade de publicidade. Não tinha artes cênicas em BH na minha época de formanda, então, achava que poderia fazer esse curso, mas descobri que não tinha mesmo nada a ver comigo.

**Você tem uma conexão muito grande com o teatro; há pouco, inclusive, abriu o Espaço Falabella com sua irmã. Qual a importância do tablado na sua vida enquanto atriz?**
Cresci com um pai ator de teatro, diretor e autor. Minha irmã também, então, sempre tive essa referência. Quando comecei a fazer teatro não tinha uma perspectiva profissional. Comecei porque era tímida e ali sentia que tinha um lugar. Depois isso virou parte da minha vida e fez todo o sentido. Eu trabalho na TV e estou cada vez mais envolvida com o cinema porque tenho vontade de dirigir, mas teatro pra mim é minha vida mesmo. Tive um grupo por 18 anos, tenho esse espaço com minha irmã e não tem um momento sequer em que eu não pense em um texto, pesquisa ou peça.

**Fico mexida, sim, quando gravo cenas de violência.**

**Aliás, a profissão do ator é um tanto instável, especialmente aos que se dedicam ao teatro, que nem sempre tem a mesma visibilidade e retorno financeiro como na TV. De que maneira você acha possível mudar esse cenário? O caminho poderia ser por meio de iniciativas privadas e públicas? Seria o suficiente para levar a arte aos bairros mais periféricos?**
Trabalhei desde cedo e tenho total consciência que tive o privilégio de poder viver da minha profissão. Viver somente de teatro é bem difícil mesmo no nosso país. Trabalhei com minha companhia em um programa de formação de plateia. E isso é importantíssimo. Não temos esse hábito, infelizmente. Políticas públicas, iniciativa privada e, principalmente, a valorização real da nossa cultura que começa na educação do nosso povo. A cultura precisa fazer parte da identidade do nosso país.

**Há um bom tempo (2012) eu li uma entrevista sua em que você fala sobre um dos seus defeitos, autossabotagem, de achar que não está fazendo o suficiente e por isso fica muito ansiosa. Após todos esses anos, você consegue controlar melhor esses sentimentos?**
Sim. Ainda lido com tudo isso, mas hoje estou bem mais tranquila. Nada que o tempo e a terapia não melhorem (risos).



**Apesar de prima distante de Miguel Falabella - mais precisamente de 12º grau -, nasceu em uma família que respira arte.**

**O público pode ver você também em "Aruanas" como a jornalista Natalie, que luta em defesa do meio ambiente, do planeta. O que você trouxe de mais precioso pra sua vida deste trabalho e qual a importância dele, pensando principalmente no futuro?**
Me achava uma pessoa com consciência ambiental e depois de duas temporadas de Aruanas isso ampliou bastante. Quando a gente conhece a história das pessoas que estão na linha de frente, dos problemas reais, a nossa cabeça muda e isso começa a fazer parte da sua vida e dos seus hábitos.

**As gravações da novela devem ir até o finalzinho de janeiro de 2024. Você cogita trabalhar no cinema ou no teatro?**
Sim. Exatamente isso. Tenho projetos de teatro após o fim da novela e estou desenvolvendo um roteiro de um filme que vou dirigir.





**Aruanas é uma série que provoca a reflexão sobre um dos temas mais relevantes da atualidade: a luta pela preservação do meio ambiente. Débora interpreta a jornalista Natalie, uma militante que ao lado de outras três personagens - a ativista Luiza (Leandra Leal), a advogada Verônica (Taís Araujo) e a estagiária na equipe, Clara (Thainá Duarte) mergulha no universo do ambientalismo investigativo e proporciona debates e reflexões que podem salvar o Planeta.**




APOIO

DOPIMA OUTLET

DOG'S DAY
A LOJA DO SEU ANIMAL

CASA NOBLE
Negócios imobiliários

# Cultura Acessível

Estão abertas as inscrições para as oficinas culturais gratuitas que serão oferecidas no mês de outubro pela Secretaria de Cultura e Economia Criativa do Estado de São Paulo, pela Poiesis, em parceria com a Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia.
As formações serão ao vivo, remotamente, via plataforma zoom. São diversos cursos em diversas áreas como: fotografia, produção cultural, roteiro para séries, dança, processos artísticos, fotografia em celular, pintura, musicalização, audiovisual e muito mais.
Saiba mais em: @culturacotia

A Revista Tudo selecionou algumas oficinas. Confira a classificação indicativa.



Marcelo Marchi é roteirista das séries Boca a Boca (Netflix). Na foto, uma cena da trama que acontece em uma cidadezinha interiorana pecuarista chamada Progresso, adolescentes se veem diante de uma doença mortal e ao que tudo indica ela é transmitida pelo beijo

**OFICINA: ROTEIRO PARA SÉRIES**
Coordenação: Marcelo Marchi Datas e horário: 10, 17 e 19/10 - 18h30 às 20h30 - 30 vagas
A atividade é focada na criação de séries para TV e plataformas de streaming, contemplando as noções essenciais da escrita de ficção, as características próprias do formato serializado e questões fundamentais tanto do projeto de uma série quanto do mercado em que elas estão inseridas.

**OFICINA: EUTONIA - ATRAVESSAMENTOS DA PELE, A DANÇA E O AUTOCUIDADO**
Coordenação: Claudia Palma Datas e horário: 18, 19 e 20/10 - 10h às 12h - 20 vagas
A oficina convida os participantes a entrarem em contato com o corpo de uma forma sutil e profunda, respeitosa que revigora, organiza, equilibra, cuida e instiga movimentos através de um estado de presença corporal. Colabora não só no dia a dia do artista como uma forma de cuidado de si, como também na criação e pesquisa de linguagem corporal.

# A História de Marie Curie



Disponível na Netflix do Brasil, o filme Radioactive narra a vida de Marie Curie

O **Museu Catavento** - em parceria com a **Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia** - trouxe para Cotia a história de **Marie Curie**, que foi uma das primeiras mulheres a se destacar na área científica, mostrando que o gênero não deve ser uma barreira para o conhecimento e descobertas. A mostra é composta por banners que retratam a vida e a obra da física polonesa, desde sua origem humilde até a conquista de dois prêmios Nobel.
**A exposição é gratuita e rola até o dia 13/10.**
**Onde:** Biblioteca Municipal Batista Cepelos - Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1147 - Parque Bahia. A visitação pode ser feita de segunda a sexta-feira, das 8h00 às 17h00, e aos sábados, das 9h00 às 16h00. Às quartas-feiras e aos sábados a exposição será pausada para a exibição dos filmes que acontecem na biblioteca, mas terá continuidade ao longo do dia

# ‘Elis, A Musical’ leva arte e brasilidade ao Teatro Sérgio Cardoso

O espetáculo comemora 10 anos de sucesso e recria a vida de Elis Regina em uma edição especial! Bora?

**“Elis, A Musical”** foi vista por mais de 300.000 espectadores e agora está retornando em uma edição comemorativa de 10 anos em São Paulo, de 5 de outubro a 5 de novembro, no **Teatro Sérgio Cardoso,** com ingressos disponíveis na Sympla! O musical está diferenciado e com várias novidades no elenco, figurino e cenografia, recriando momentos marcantes da carreira de um dos maiores ícones da música brasileira, a Elis Regina.

**Quanto:** de R$25 a R$250
**Quando:** Quinta - Sexta - Sábado - Domingo
Quintas e sextas-feiras às 20h30
Sábados e domingos, às 16h e 20h30



O texto é de Nelson Motta e Patrícia Andrade, com Laila Garin no papel de Elis Regina e direção de Dennis Carvalho

# Na telona - *A Freira 2*




O Cineflix, do The Square, fez uma ação especial para divulgar o filme **A Freira 2** e tirou sustos e gargalhadas do público. Se você não assistiu ao reels, acesse o @ openmallthesquare

**Sobre o filme:**
Sequência de A Freira (2018), fazendo parte da franquia Invocação do Mal. No primeiro filme, após uma irmã cometer suicídio em um convento na Romênia, o Vaticano envia um padre atormentado e uma noviça para investigar o ocorrido. Arriscando suas vidas, a fé e até suas almas, os dois descobrem um segredo profano no local, confrontando-se com uma força do mal que toma a forma de uma freira demoníaca e transforma o convento num campo de batalha espiritual. Nesta continuação, na França de 1956, um padre é assassinado e parece que o mal está se espalhando por toda a região. Acompanhamos a Irmã Irene quando, mais uma vez, ela fica cara a cara com uma força demoníaca.



## No Centro Histórico de Embu das Artes



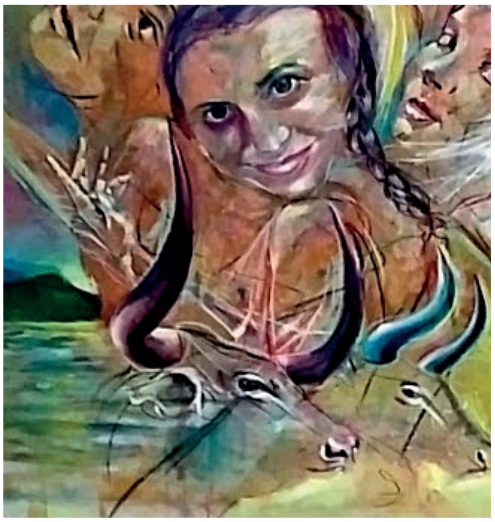
Quem estiver pelo centrinho do Embu das Artes poderá curtir a exposição **"Retratos de todos nós … aos poucos",** de Bane Radojevic e Glaucia Gita. Os artistas preocupam-se com todos os lados do ser humano, utilizando expressões figurativas para sensibilizar o cotidiano através da arte e promover o despertar das emoções do expressivo ao lírico. A curadoria é de Luciana Castro.

**Serviço:**

**Exposição "Retratos de todos nós … aos poucos"**

Até 22 de outubro, de terça-feira a domingo, das 10 às 17h

**Local:** Centro Cultural Mestre Assis, Largo 21 de Abril, 29 - Centro



## Outubro tem Lançamento



Para a criançada, quem está de volta nas telas do cinema, é a família assustadora favorita de todos em uma nova sequência da animação: **A Família Addams 2: Pé Na Estrada**. Neste filme totalmente novo, encontramos Morticia e Gomez perturbados porque seus filhos estão crescendo, faltando em jantares de família e totalmente consumidos pela "hora dos gritos". Para recuperar o vínculo, eles decidem enfiar Wandinha, Feioso, Tio Chico e a equipe em seu trailer mal-assombrado e pegar a estrada para as últimas férias familiares miseráveis. Sua aventura pela América os tira de sua zona de conforto e os colocam em confrontos hilariantes com seu primo icônico, It, bem como muitos novos personagens excêntricos. O que poderia dar errado?

## Dica para o Spotify - 25 anos de Acullía



O grupo, que conta com Renato Herédia (vocal, guitarra, lap steel e teclado), Leonardo Harú (guitarra e vocal), Guilherme Barreto (contrabaixo e vocal), Renan Bozute (bateria e vocal), Felipe Roque (trompete) e Bruno Ragnole (saxofone)

Sabe aquela banda que todo mundo escuta e páh… ama pra valer?

A Acullía é uma banda de rock que vai do som dos anos 50 até a atualidade, com músicas próprias e covers de grandes grupos, completa este ano 25 anos de estrada e, para comemorar, acaba de lançar o álbum Ao Vivo no Rio.

Reconhecidos pela 89 FM - Isso mesmo! Os caras saíram em uma matéria top no site da Rádio Rock - a banda, além de estar bombando no Spotify, é requisitada em eventos corporativos (de empresas como Google, Heineken, Nestlè, entre outras bambambans) e sociais como festas e casamentos.

Bora se conectar com a Acullía.

@acullia

## Brinquedolândia no Granja Vianna



Até o dia 30/10, vai rolar diversão em tamanho gigante na Praça de Eventos do Shopping Granja Vianna. Um brinquedão completo com piscinas de bolinhas, escorregadores iluminados, obstáculos emocionantes e muito mais. Traga toda a família para o shopping da folhinha e prepare-se para criar memórias incríveis juntos! Consulte valores e classificação indicativa no local.
Shopping Granja Vianna
Rod. Raposo Tavares, km 23,5
@granjavianna

## No Iguatemi Alphaville

O Shopping inova e traz para o público infantil as Oficinas Iguatemi, onde, a cada mês, um lojista parceiro oferece atividades diferentes.
Outubro será marcado pela volta do chapéu de confeiteiro, onde os mini chefes poderão se deliciar nas oficinas de brigadeiros oferecidas pela Brigaderia.
As oficinas acontecem das 14h às 19h, no piso Rio Negro, próximo ao Ráscal.
A participação nas oficinas é gratuita e com vagas limitadas.
Iguatemi Alphaville - Al. Rio Negro, 111 - Alphaville, Barueri
@iguatemialphaville



## Galinha Pintadinha na Granja

A **Galinha Pintadinha** e sua turma chegam na região metropolitana de São Paulo, para apresentação única, com muita diversão e entretenimento. A Fabulosa Trupe se apresenta no Teatro do Colégio Rio Branco (Granja Vianna), em Cotia, no dia 28 de outubro (sábado), às 17h. O show itinerante da personagem mais amada do universo infantil envolve a criançada em uma aventura especial. Tudo começa quando o Pintinho, fugindo do Gavião, acaba se perdendo da Galinha Pintadinha e do Galo Carijó. Assim, inicia-se a saga para encontrar seus pais, com a ajuda dos amigos da Popó. Os ingressos custam entre R$ 40 e R$ 80 e já podem ser comprados no site da Bilheteria Express. A sessão dura cerca de uma hora. Teatro do Colégio Rio Branco, 28 de outubro às 17h. Rodovia Raposo Tavares, 7200, Lageadinho. Ingressos - Bilheteria Express



NA REGIÃO



# Osasco: mais apartamentos, menos casas

Osasco já tem mais unidades habitacionais em condomínios residenciais do que casas assobradadas. É o que aponta estudo elaborado pela Secretaria de Finanças da Prefeitura Municipal a partir de informações cadastrais do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU). De acordo com a análise, o total de imóveis cadastrados no IPTU saltou de 154.914 em 2017 para 184.617 em 2022, refletindo o expressivo crescimento do mercado imobiliário na cidade.

Em termos absolutos, o maior crescimento foi observado nos condomínios residenciais, cuja quantidade de unidades cadastradas saltou de 42.868 em 2017 para 65.885 em 2022, o que evidencia o processo de verticalização em curso na cidade.

Por conta dessa verticalização, a quantidade de unidades em condomínios residenciais (apartamentos, em sua maioria) já é maior do que a quantidade de sobrados residenciais na cidade (54.686 em 2022). Quando consideradas também as casas térreas, contudo, o número de casas térreas e assobradadas (91.825 em 2022) ainda é maior do que o número de apartamentos cadastrados.

# Moradias regularizadas em Cotia



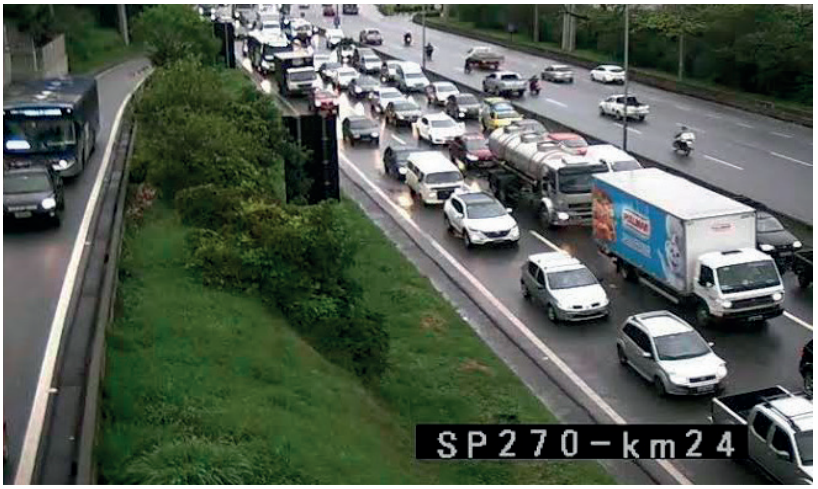
A Secretaria de Habitação e Urbanismo de Cotia concluiu a última etapa do Programa Municipal de Regularização Fundiária no Jardim Belizário com a entrega de mais de 140 matrículas de imóveis devidamente registradas no Cartório de Registro de Imóveis. A regularização aconteceu em parceria com o Governo do Estado por meio do Programa Nova Casa Paulista/Cidade Legal.

A Ecofeira completou 13 anos de Vida em um domingo ensolarado com orquestra de violões e desfile autoral da Associação São Joaquim, atividades lúdicas na A Novidadeira, Yoga e comerciantes festejando o sucesso deste dia tão especial de celebração, saúde e convivência.




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)

NA REGIÃO




# Cioeste sugere marginais na Raposo para desafogar o trânsito

***Reportagem: WebDiário - webdiario.com.br***

Em entrevista ao Diário da Região, Jorge Lapas, secretário executivo do Cioeste (Consórcio Intermunicipal da Região Oeste da Grande São Paulo), disse que uma das pautas que seriam entregues durante reunião do Conselho Metropolitano de Desenvolvimento com o deputado André do Prado, presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, era o pedido por obras de infraestrutura que reduzam o trânsito na Raposo Tavares entre Cotia e São Paulo.

*"Essa pauta está sendo discutida pelos prefeitos da região. Osasco, por exemplo, tem uma entrada que é pela Raposo. Você tem Carapicuíba que não chega a encostar na Raposo, mas o acesso é por ela. A situação é muito grave. Precisa de uma ação mais efetiva do estado para solucionar isso"*, comentou.

Para Lapas, uma proposta seria construir na Raposo Tavares marginais como são feitas na rodovia Castelo Branco.
*"O projeto do estado é levar o Metrô, que é um projeto mais de longo prazo, mas não dá para esperar. O Consórcio demanda para o governador alargamentos em trechos para aliviar o trânsito".*

Além dessa pauta, outras duas foram entregues. A primeira foi o pedido de uma nova entrada para Carapicuíba, pela rodovia Castelo Branco, na altura do bairro do Tamboré. *"A gente que é da região sabe a dificuldade que tem de entrar e sair de Carapicuíba, dependendo do horário. O alargamento da Castelo vai melhorar bem essa situação, com a nova ponte e alargamento das pistas, mas a entrada de Carapicuíba continua um funil"*, explicou Lapas.

*"Precisa de um novo acesso através da Castelo e o prefeito Marcos Neves pediu que o Cioeste incluísse esse pedido como prioridade da região e não só de Carapicuíba, assim como foi feita com a entrada de Osasco. Ela é uma pauta regional porque ela afeta a região como um todo"*, completou durante a entrevista.

A segunda foi a criação da chamada 'Muralha Digital' que interliga todas as Guardas Municipais das maiores cidades que compõem o Cioeste. A proposta consiste em implantar uma espécie de Central de Monitoramento que consiga operar de forma regional com abastecimento das câmeras de Osasco, Carapicuíba, Barueri, Itapevi, Jandira, Cotia dentre outros municípios.

NO BRASIL

## Fraude na Amazônia: empresas usam terras públicas como se fossem particulares para vender créditos de carbono a gigantes multinacionais.



Defensoria Pública do Pará entrou com ações na Justiça contra empresas. Três projetos estão sobrepostos a áreas de florestas públicas estaduais sem autorização do governo do Pará. Créditos gerados foram usados por grandes multinacionais e até um clube de futebol da Inglaterra para compensar emissões.

NO MUNDO

## Nobel de Medicina 2023 vai para Katalin Karikó e Drew Weussnab por pesquisas que permitiram criação de vacinas contra Covid.

Estudo sobre modificações na base de nucleosídeos permitiu o desenvolvimento de vacinas de RNA mensageiro contra a covid-19. Outros cinco prêmios serão anunciados nos próximos dias.



## Voluntários natos sempre servem e se realizam no ajudar, mas, nos ajudarmos a realizar nossos sonhos podem e devem ser enriquecedores também.

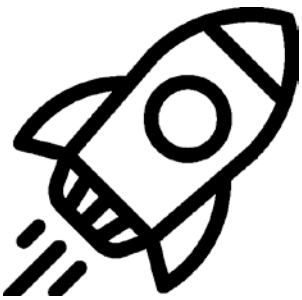


Todo mês, é sempre difícil escolher a atleta que irei escrever; penso e demoro muito, porque são tantas mulheres, tantas histórias... privilégio o meu, em estar rodeada de tantas histórias inspiradoras.
Não sei se o esporte torna mulheres melhores ou as melhores mulheres fazem esporte, tipo o mistério de tostines.
Mariana é uma das mais novas da equipe e com uma bagagem de vida inspiradora. Aos 25 anos decidiu abrir uma ONG que oferece nutrição e educação humanizada por meio da pedagogia Waldorf para crianças na África. Sim, com orgulho posso dizer que esse tesouro
corre na minha equipe.
Hoje, o HAI África, atende mais de 40 crianças, fora as 66 para as quais financia a educação em escolas primárias particulares, já que no Quênia não há educação gratuita.
Eu, normalmente, costumo brincar que se você precisa de ajuda de alguém, peça para quem não tem tempo. Geralmente, quem tem muitas horas vagas, procrastina muito mais, e, ao contrário de que muitos pensam, eu super incentivo um ciclo de uma maratona para uma mulher ocupada. Ela o fará da melhor maneira possível, acredite se quiser! Pessoas ocupadas são determinadas, são eficientes, são enérgicas.
Mari cuida, além do HAI, de mais 2 ONGs; tem uma vida maluca, mas, se organizou para passar pelo ciclo de sua primeira maratona. Não é verdade que para ser corredor "de verdade" precisa fazer 42km. Correr qualquer distância já o faz um, mas, virar maratonista é algo que muda a vida de qualquer pessoa; é transformador!
Quando a Mari começou o ciclo, me disse que pela correria do dia a dia, talvez tivesse que fazer na esteira os treinos da semana e lembrei que, lá atrás, ela tinha pavor dos treinos indoors, o que me remete a outra frase que adoro: tudo na vida é questão de adaptação.
Tudo é treinável: corpo, mente e até as quebras dessas "crenças limitantes". Entrar para o ciclo de uma maratona é testar todos os limites inimagináveis e o vencedor ganha muito mais que medalhas, ganha de presente uma determinação para todos os outros aspectos da vida, por isso, sou apaixonada por essa distância.
Mari fez um dos ciclos mais leves que eu presenciei. Os quilômetros foram aumentando e seu sorriso também.
No dia que antecedeu a prova , lembro que pedi apenas uma coisa a ela: seja feliz!
Mas, ela foi além, não só se tornou maratonista, foi feliz, relatou ter sido uma das conexões mais profundas com ela mesma que já teve na vida. Talvez porque pela primeira vez permitiu fazer algo por ela. "voluntários natos" sempre servem e se realizam no "ajudar", mas, nos ajudarmos a realizar nossos sonhos podem e devem ser enriquecedores também. Por que não?
Mari, sem dúvida, está no topo das grandes mulheres que eu já conheci na vida. Pelo Hai, obviamente, e pelo brilho no olhar quando ela fala de seus "babies" africanos, mas também, e principalmente, por querer aprender com suas experiências e senti-las da forma mais pura e vibrante que sua alma pode alcançar.
E se você quiser conhecer um pouco sobre a história do HAI, segue lá: @onghaiafrica

**Mariana Fischer, 35 anos**
**é WomenWithWings desde 2015**

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

# *Acelerando a sua liderança*
## O que você está esperando para alavancar no mundo dos negócios



Você apenas "manda" em seus colaboradores e está preocupado com os resultados que a sua empresa apresenta no final do mês?
Ou você está realmente disposto a liderar o mercado e gerir pessoas que tragam resultados contínuos e crescentes - a partir de um alto desempenho - com paixão pelo que fazem?
Tanto a gestão quanto a liderança são competências cada vez mais valorizadas em diversos ambientes, tanto sociais quanto institucionais, organizacionais, formais ou informais, independentemente da posição. A forma como a liderança for desenvolvida, os cuidados com o ambiente e a gestão nas relações interpessoais terão impacto direto na motivação dos colaboradores e das equipes e, consequentemente, nos resultados que se objetiva alcançar.
Pensando em potencializar o mundo dos negócios para empresários e gestores, a Vestra Education lançou o Leadership Accelerator, um programa que oferece uma oportunidade única de aprender - de forma dinâmica e colaborativa - com os melhores professores e profissionais da Universidade de Harvard, e conhecer o hub da inovação e do berço histórico dos Estados Unidos.

De acordo com **Milena Rubel**, professora de Harvard, serão módulos valiosos para o currículo dos participantes. *"Os participantes aprenderão teorias de gerenciamento e melhores práticas de liderança e gestão para ajudá-los a enfrentar os desafios complexos e capitalizar oportunidades emergentes"*, explica.

**Módulos**
- Estilos de gestão e Como treinar a sua equipe
- Liderança no mundo atual e Impacto da Inteligência Artificial na gestão
- Aumentando a produtividade no local de trabalho
- Estratégia de inovação e Inteligência Artificial nos negócios

Inteligência Artificial, Psicologia Positiva, Produtividade, Estratégias…
São muitos os pontos a serem compartilhados.
Por isso, a **Vestra Education** espera por você.

**Serviço**
**Leadership Accelerator**
De 13 a 17 de novembro
**Onde:** Boston, estado de Massachusetts, Estados Unidos
Ao todo, são apenas 40 vagas
**Investimento:**
USD2,950.00 (dois mil novecentos e cinquenta dólares americanos) incluindo todo o programa: aulas, materiais, avaliações, tradução simultânea para o português, passeios (tour da Universidade de Harvard e MIT e tour de Boston), certificado de conclusão e Welcome Happy Hour.
Hospedagem por conta do aluno.

**Informações:**
contact@vestraeducation.com
@milenarubel
(11) +1 617 448 2561

*Faça a sua inscrição agora mesmo!*



**Milena Rubel** durante o GV Business, evento oferecido pela Casa Noble e Revista Tudo; a professora de Harvard falou sobre liderança e gestão para potencializar o crescimento de uma empresa

PUBLIEDITORIAL

GV BUSINESS
EXPANDA SEU NETWORKING












# GV Business - 3º encontro de networking da Granja Viana

O 3º encontro de networking da Granja Viana, o GV Business realizado pela Revista Tudo em parceria com a Casa Noble Negócios Imobiliários foi mais uma vez, um grande sucesso. O evento contou com vários empresários da região que assistiram a uma palestra sobre negócios e vendas, com a educadora de Harvard Milena Rubel . O evento contou com as delícias do Chef Patrick e uma ilha recheada de pães, queijos e frios da Trilha dos Pães, harmonizados com divinos vinhos da Adega Castro, além de coquetéis diferentes e personalizados da Easy Party. Os doces foram da incrível e deliciosa Cake Village que finalizou o jantar, e adoçou ainda mais a noite; a Pretiosus Chocolate Artesanal ofereceu uma degustação de chocolates finos artesanais que encantou a todos. Os participantes receberam uma sacolinha confeccionada pela MarcAqui Brindes Design, com brindes e a edição da revista Tudo. Todo o evento foi registrado pelo videomaker Rubens Lana e a cobertura fotográfica foi realizada pelo criterioso Michel Cutaith. A Camila Lages da Rito Eventos foi a grande organizadora e coordenadora desta noite inesquecível. Aguardem pois teremos novos encontros.















RITO
Assessoria & Eventos
Especialista na assessoria de eventos sociais e corporativos, atuando há mais de 9 anos na região de Vargem Grande Paulista, Cotia/ Granja Viana.
Tel.: (11) 96394-1865
@ritoeventos

AGÊNCIA EASYPARTY
Bar de Coquetelaria
Tel.: (11) 98481-4132
@agenciaesayparty

A DEGA CASTRO
WINE & BEER
Tel.: (11) 91179-9803
@adegas.castro

Pretiosus
Chocolate Artesanal
@pretiosuschocolate



# Comemoração de 30 anos de Casados



Nosso Colunista o Apresentador e Influenciador Marcelo Sampaio, 55, do Garimpando.life comemorou com o marido, o Odonto Oncologista Eduardo Indig Sampaio, 60, e o filho de ambos Manoel Eduardo Indig Sampaio, 16, os 30 anos de casados, com um lanche recheado de delícias.
Estiveram presentes a família e os padrinhos que abençoaram o casamento há anos atrás.




Cake Village
BRUNCH & COFFEE
Tel.: (11) 95096-7125
@cakevillage.gv

MarcAqui
brindes & design
Especialista em fornecer brindes corporativos personalizados, criação de marcas, design e papelaria personalizada, conectando com excelência a sua marca com clientes e fornecedores.
Tel.: (11) 97422-9512
@marcaqui.oficial

Chez Patrick
Tel.: (11) 91845-8255
@chef_casa
chezpatrick@outlook.com.br

TRILHA DO PAO
Tel.: (11) 2898-6053
@trilhadopaooficial

Michel Cutaith
FOTÓGRAFO
Transforme seus momentos em memórias, agende seu ensaio.
Tel.: (11) 99741-1567
@michelcutaithfotografo
@cutaith.fotógrafo.Arquitetura

RUBENS LANA
Tel.: (11) 98258-6233




## Odontologia / Ortodontia




Anuncie aqui:
99972-9795

## Medicina Oriental e Quiropraxia




## Farmácias




## Endocrinologia




## Cirurgia Plástica




anuncie que é sucesso



em revista TUdo
99972-9795

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

revistatudo.com.br


Andrea Rico
Psicanalista
Psicanalista Integrativa formada pela SBPI
CBO/2515-50 SBPI/1326
Depressão, Ansiedade, Pânico, Fobia Social
Especialista em Criança e Adolescência.
Terapia para adultos e casais. Gestantes e Puerpério.
andreapsicanalista.com.br
andrea_rico.psi 11 99305-0660
Rua José Felix de Oliveira,1270 Felix Office (em frente a Escola Granja)


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
revistatudo.com.br

# Tudo conectado



Você acompanha nossas redes sociais??? Então, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que está bombando, conquistamos 11 mil e 500 seguidores levando sempre 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!!!!

## Mix Conceito fez sucesso nas redes!




**Nossa visita à Mix Conceito fez sucesso nas redes! Mostramos essa loja de móveis e objetos de decoração incrível, enorme e com mobiliários assinados e tudo a pronta entrega. Se perdeu, veja agora!**

## Festa de 13 anos da Pin Up

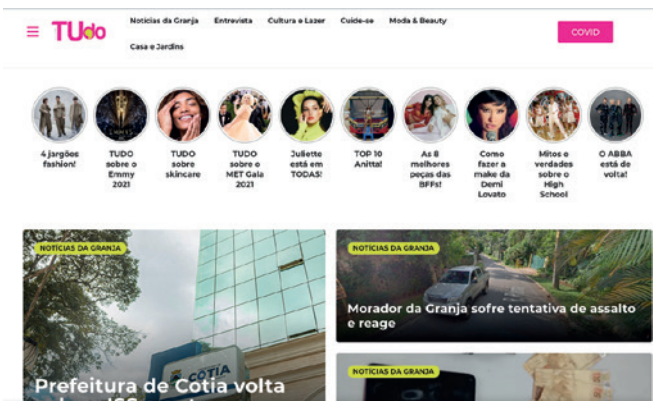



**Mostramos a festa de 13 anos da Pin Up e o resultado não poderia ser diferente. Nosso reels bombou nas redes. Acesse já!**

## Visitamos a loja de fábrica Apoiotel




**Estivemos na Apoiotel, uma loja de fábrica especializada em roupas de cama, mesa e banho. Foi maravilhosa nossa visita. Veja aqui tudo!**




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

# 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

# CONHEÇA O FUTURO, AGORA!

LANÇAMENTO AO LADO DO

**OPEN MALL THE SQUARE!**



OBRAS INICIADAS

STUDIOS

**Next 22**

SEU NOVO LIFESTYLE

**35 à 40m²**

**1 Dorm**

**1 vaga coberta**

**Super varanda**

## CONDIÇÕES IMPERDÍVEIS!

MENSAIS A PARTIR DE

**R$699,00**

VISITE O DECORADO INTELIGENTE!

11-94536-1525





www.next22.com.br