TUdo em revista
TUdo 156

Especial de fim de ano

Mesa decorada
Receitas perfeitas
O que podemos esperar de 2024

Tudo o que tem no The Square na palma da sua mão!

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Dona de si
Giovana Cordeiro

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

Ano 12 | 156 | DEZEMBRO/23 | Distribuição: Guaiuba • Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita

TRANSDUSON

Medicina Diagnóstica Avançada



**CUIDAR DA SUA SAÚDE
É O QUE NOS MOVE.
OBRIGADA POR ESTAR COM
A GENTE NESSA JORNADA.
A EQUIPE TRANSDUSON DESEJA
UM FELIZ NATAL E BOAS FESTAS A NOSSOS
CLIENTES E AMIGOS.**

NATAL

FELIZ

25. DEZEMBRO



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

Informações e agendamentos:
(11) 4185-8595 | 11 2222-1130

UNIDADE CARAPICUÍBA
R. Corifeu de Azevedo Marques, 209 - Centro - Carapicuíba - SP

UNIDADE ALPHAVILLE
Alameda Araguaia, 943 - Alphaville Industrial - Barueri - SP

www.transduson.com.br

Dona Deôla
Padaria & Cia



Natal
Dona Deôla

O pedido mais gostoso.

Uma grande celebração começa com as ceias Dona Deôla.

Faça sua encomenda

FAÇA SUA ENCOMENDA COM ATÉ 48H DE ANTECEDÊNCIA

Saúde: (11) 3564-4005
Granja Viana: (11) 4612-2288
Higienópolis: (11) 3826-4648

Alto da Lapa: (11) 3022-5640
Pompéia: (11) 3672-6600

donadeola.com.br
@donadeola /padariadonadeola

Datas limite para o Natal: pedidos até 22/12, retirada 24/12 até 17h - Ano Novo: pedidos até 29/12, retirada 31/12 até 17h.

editorial

Então, 2023 está chegando ao fim...E como desfrutar 2024 e o que podemos esperar deste novo ano? Nesta última edição do ano, nossa colunista Eliana Tessitore preparou um artigo lindo para refletirmos sobre o presente, antes de pensarmos nesse futuro tão próximo.

Para fechar o ano com chave de ouro, criamos nesta edição um Caderno Especial de Natal com tendências de decoração, receitinhas deliciosas e claro, dicas de moda do nosso colunista maravilhoso Celso Finkler para arrasar nas festas de fim de ano!

E que capa é essa, minha gente?Sim, nossa entrevista de capa é com a atriz talentosa e gatíssima Giovana Cordeiro, atual protagonista da novela Fuzuê, da Rede Globo. E nossos leitores terão uma surpresinha muito especial junto a esta edição: um Guia Exclusivo do Open Mall The Square, um dos Centros Comerciais mais charmosos da região. Nele, você terá uma lista completa de todos os escritórios e serviços disponíveis neste shopping e que estão aguardando pela sua visita.

Programe-se para os eventos que irão agitar nossa região e, ainda, fique bem informado com tudo o que acontece por aqui.

Aproveito para desejar um Feliz Natal e que 2024 nos traga momentos melhores de saúde, paz, amor e boas oportunidades. O resto a gente corre atrás.

Roberta Mastrolaro

ESPAÇO DO LEITOR

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

Indicação Tudo de Bom!

Adoramos a matéria com a gente na Revista.

Banda Acullía



Longos dias sem luz na região e moradores desesperados foram o destaque do mês de novembro.

@dani.davino

Muitos idosos e famílias com crianças desesperadas. Cadê a Defesa Civil para retirar as árvores caídas. Cadê a Enel?

MOMENTO TUDO:

Temperaturas de quase 40 graus e ventanias de até 100 km/h marcam o fim na Primavera na região, causando quedas de árvores e destelhamentos de imóveis. Foto: Cloves Ferreira



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

Gastronomia 12
Chefs talentosos com receitas com sabor de final de ano

Moda 16
O branco nunca sai de moda!

Cultura 30
Veja tudo o que rola por aqui pra você curtir com a família

Região 34
Vai curtir o litoral paulista? Separamos Infos importantes pra você curtir

The Square Open Mall
Um guia especial com tudo o que tem neste centro comercial que a gente adora

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
Giselle Dias

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.

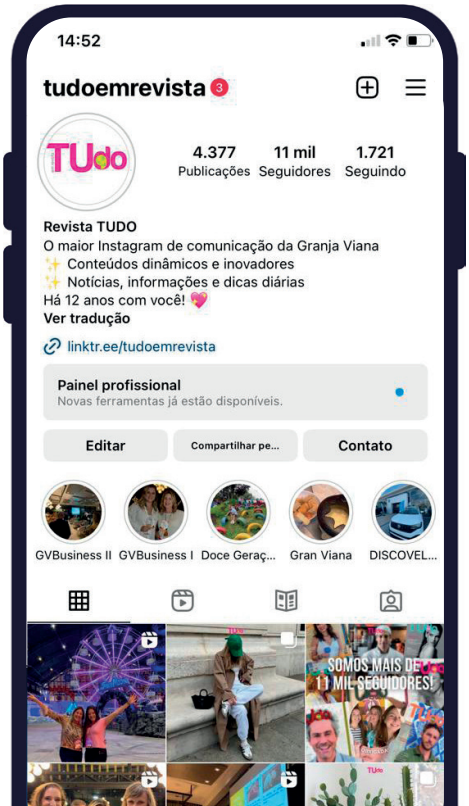
Distribuição gratuita: *condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.*

revistatudo.com.br

/revistatudo2021
@revistatudo

@tudoemrevista

revistatudo.com.br



cuide-se



COMO DESFRUTAR 2024



Para desfrutar 2024, convido você à experiência a seguir:

Imagine que você está sentado à beira de um rio, olhando o fluxo da água, que é caudaloso. Lá, adiante, você vê uma corredeira e, em seguida, as águas seguem o fluxo de uma cachoeira.

Você repara que a água da cachoeira tem uma energia enorme, antes porém, essa água passava à sua frente, forte em seu potencial: uma potência que se transforma em energia e até em luz.

Agora, imagine que 2024, é a água desse rio, que atualmente está em potencial; o tempo passa e a água segue rumo a 1º de janeiro de 2024 quando transbordará suas forças.

Pode ser que você seja curioso e se interesse em ver melhor a água do rio, a vida subaquática, talvez o gosto da água. Pode ser que preste atenção na mata à beira do rio, sentindo a temperatura do ambiente.

Pode ser que você, entristecido ou preocupado, não perceba nada disso.

Voltando aqui: quando você não consegue observar o momento presente (o rio) é porque está no passado (ex. entristecido) ou no futuro (ex. preocupado ou preso no olhar lá adiante). Nesse caso, pode ser que nem perceba o rio, mas ele está lá, e seguindo seu rumo e irá desaguar transbordante em forma de cachoeira.

Vamos supor que você esteja conseguindo ver o rio, tal como nos parece: vemos a cor, a velocidade da água, talvez um peixe, uma madeira que boia, posso ver de onde ele vem, o cheiro, vejo o que há do outro lado da margem... assim, vejo seu potencial e presto atenção ao que me causa tudo isso: sinto que faço parte? Fico alegre? Tenho saudades? Tenho interesse pelo que ainda não conheço bem? Vejo sujeira nele? Passa um mau cheiro? O sol se foi?

Quando vejo o rio e o aceito com tudo que ele é e trás, percebo que pertencemos todos. Estar entregue àquele momento pode me acalentar, gerar autoconfiança e me dar potência para viver o que for.

Assim, a potência ou força interior parece vir por estarmos vivendo o presente. Quando estamos carregando coisas do passado que ainda não se resolveram dentro de nós, como raiva, entristecimento, sensação de injustiça, por exemplo, nos distanciamos do momento presente, ou seja, nos distanciamos do "rio", de perceber a existência e tudo que envolve este rio. O mesmo acontece se estamos preocupados em demasia ou ansiosos, pois vamos para um futuro que sempre será incerto, por isso, pode vir uma agonia o que faz com que não sintamos o presente.

Podemos afirmar que, somente perceberemos o "rio" se estivermos no momento presente e, para isso, merecemos cuidar das questões que nos amarram para desfrutarmos 2024, para olharmos para ele e realmente vê-lo e desfrutá-lo.

Agora, podemos respirar fundo e cuidar das nossas questões.

Sugiro que, amorosamente e sem julgamentos, você pare seu passado, sua ansiedade no futuro e internamente diga a eles: vocês fazem parte, porém, agora, podem descansar. Em seguida diga: Eu escolho viver no presente e desfrutar de 2024.

Bem vindo 2024!!

ESTAR ENTREGUE ÀQUELE MOMENTO PODE ME ACALENTAR, GERAR AUTOCONFIANÇA E ME DAR POTÊNCIA PARA VIVER O QUE FOR.

Por Eliana Tessitore
@eliana.Tessitore

O QUE ESPERAR DE 2024

À medida que vão se despedindo de 2023, já começamos a projetar nossos desejos para o próximo ano. Fiquem atentos às previsões.

ATENÇÃO!

O primeiro semestre deve ser mais voltado para a prosperidade material e mais fluido, enquanto a segunda metade do ano pode ser mais desafiadora, marcada por conflitos.

O segundo semestre de 2024 traz desafios econômicos, com possibilidade de rigidez nas estruturas, crescimento difícil e aumento de custos e impostos. Empresas podem enfrentar competição intensa, demandando criatividade para prosperar em um mercado mais restrito.





ECLIPSES

Dos quatro eclipses de 2024, pelo menos três terão um papel crucial nos relacionamentos. O primeiro focará na solidez das relações. O terceiro do ano pode trazer intensidade, com mais discussões sobre litígios e relações abusivas. Enquanto o último de 2024 poderá indicar um período turbulento para relações em crise. Lembrando que cada eclipse pode ter efeitos por até seis meses.

ÁREAS DE SUCESSO

Até maio, Júpiter em Touro traz prosperidade para o agronegócio e mercado imobiliário. A partir de junho, com o planeta da expansão em Gêmeos, o setor de comunicações e negócios inovadores ganha destaque. O foco em adaptação e inovação será vital para o sucesso nos negócios.

PARA AQUECER O CORAÇÃO

Saturno em Peixes também incentiva a compaixão e a participação em ações altruístas. Por isso, em 2024, podemos testemunhar um aumento no apoio a causas humanitárias, refletindo a necessidade de construir um mundo mais compassivo e sensível.

Fonte: Personare

Mais Tempo para Descobertas



Cursos livres, gratuitos e voltados para a arte, a cultura e o esporte são autênticas experiências de crescimento para todos os alunos do Colégio Rio Branco que buscam aproveitar cada momento do seu dia. Para as famílias, cursos livres têm um importante papel na construção de uma rotina estruturada e no desenvolvimento das aptidões dos alunos.

Esse período complementar, em que se despertam os interesses dos alunos para novos caminhos, é também o tempo em que eles se testam e encaram seus próprios desafios, seja no tabuleiro de xadrez, na piscina ou nas barras da ginástica.

No Rio Branco, os cursos livres ganham proporções de interação social por causa de suas habilidades socioemocionais. A instituição oferece uma forte estrutura de cultura, esportes e lazer, o que compreende inúmeras atividades, do ateliê de arte, ginástica artística, teatro, futsal, futebol de campo, voleibol, handebol, judô, natação, hip hop, ballet, robótica, xadrez à libras.

A experiência bem-sucedida do Rio Branco está alinhada com sua visão sobre um currículo amplo e diverso, empenhado no desenvolvimento de autonomias e na construção de uma cidadania voltada para o mundo atual. Nesse sentido, os cursos livres do Rio Branco também ajudam a formar crianças para a vivência da liberdade e das novas descobertas.





PUBLIEDITORIAL

CURSOS LIVRES GRATUITOS

Fazendo arte
Ateliê de artes
Natação (*)
Ginástica Artística
Circuito Motor
Escola de Esportes
Futebol de Campo
Futsal
Voleibol
Basquete
Handebol
Rugby
Teatro
Robótica
Xadrez
Oficina de Libras

(*) até o 5º ano

ATIVIDADES PARA OS PAIS E MÃES

Gratuitas

Futebol de campo
Circuito saúde

CURSOS LIVRES PAGOS

Judô
Ballet
Dança
Hip Hop



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

Ano 2024 será regido por Saturno



O ano astrólogico inicia em 20 de Março e será um ano muito importante para Capricórnio, Aquário e Peixes (pois Saturno está transitando em Peixes).

Após um ano regido pela Lua, que desencadeou fortes desequilíbrios emocionais, Saturno chega trazendo um ano de cobrança; traz a tona questões relacionadas com autoridades, hierarquia, comando, podendo por volta de Setembro a Dezembro trazer uma crise muito séria nas questões financeiras na política, pois estará entrando Plutão em Capricórnio.

Saturno favorece a disciplina, o compromisso, a concentração, o trabalho realizado com esforço, dedicação e aprimoramento.

Saturno mostrará as coisas como elas são. Vamos lidar com fatos, com tudo que é palpável e retornar o senso de realidade.

As pessoas sobre a regência de Saturno obterão sucesso, com o trabalho duro e constante.

Planeta da cobrança conhecido como o velho do Zodíaco exigirá constância, disciplina e respeito. Justamente por isso, muitas coisas ocultas serão reveladas e as cobranças virão, principalmente as erradas.

Porém, quem tiver disciplina terá um ano proveitoso e colherá bons frutos, ao passo de quem andou ou andar fora da linha terá um ano desastroso.

Saturno nos faz amadurecer e ver a realidade, com isso, será um ano de muita cobrança e colheita dos frutos plantados.

Seriedade e constância será a ordem do momento.





Ano Numerológico 2024 Será regido pelo ano 8. Ano da colheita, da Justiça Divina e do merecimento.

O Ano 8 trará o corte do que é desnecessário para podermos seguir adiante, em muitos casos será apenas livramento.

Trará clareza de visão e a necessidade de tirar o que não serve mais, coisas e pessoas de nossas vidas, podendo ser um ano recorde em separação.

Muitos problemas com à justiça serão resolvidos e esclarecidos, pois o 8 é a justiça de olhos abertos (a divina).

Será um ano muito severo para aqueles que fizeram coisas erradas, pois virão a tona, podendo trazer grandes acontecimentos na política e muitas mudanças, pois as pessoas que agiram de má fé colherão os frutos que plantaram.

Ao passo que, poderá ser um ano muito produtivo e próspero para quem trabalhou e continuar com seriedade e perseverança trabalhando e cumprindo sua parte na sociedade; certamente obterá grandes recompensas.

Semelhante ao planeta regente Saturno, o ano 8 será Ano de muita cobrança. E a justiça Divina será feita.

Marta Camila
Terapeuta Holística
Atua há 40 anos na área esotérica
Ministra Cursos e consultas de Tarot, Numerologia e Radiestesia.
Tel.: 99922-4993
Email: martacamila77@hotmail.com

O que tem pra comer?

Apesar dos pratos tradicionais continuarem fazendo parte dos menus brasileiros, usar a criatividade para cozinhar receitas marcantes é a grande sacada dos anfitriões para tornar a ceia inesquecível.
Para ajudar nesta missão, a Revista Tudo trouxe dicas que podem enriquecer esse momento com quem você ama.



Merengue do Chez

Ingredientes

Fatie morangos suficientes para colocar ao redor da taça/tigela.
Reserve alguns morangos inteiros para decorar e pique o restante.
Coloque os morangos picados em uma peneira e deixe- os escorrendo.
Cozinhe o creme belga e deixe esfriar (veja as instruções no Instagram). @chef_casa
Quebre os suspiros em pedaços médios/grandes.
Bata o creme de leite fresco com o açúcar de confeiteiro, até formar picos firmes.
Monte as camadas e decore. finalize com cully de morango (geleia).
Mantenha na geladeira até a hora de servir.
Receita completa no instagram @chef_casa

Chez Patrick,
o chef dos famosos deixando a sua vida mais prática

A cozinha acolheu Chez Patrick aos 12 anos de idade. Hoje, à frente da Chef 'In Casa, atua como personal chef na região da Granja Viana, Grande São Paulo e na região metropolitana. Entre a clientela vip está Fernanda Vasconcelos, Cássio Reis, Sérgio Moro, o youtuber Nando Moura e o casal BBB Viih Tube e Eliezer. Além da excelência culinária em eventos personalizados, seja sociais ou corporativos, atende também como chef home day;
Patrick vai até a casa do cliente, cria e prepara o cardápio da semana, voltado para uma alimentação saudável e balanceada, seguindo uma dieta de nutricionista.
Sem dúvida, a melhor forma de oferecer praticidade e deixar o nosso dia a dia mais funcional.
Instagram: @chef_casa

Torta invertida de maçã caramelada

da chef Carole Crema



Ingredientes

2 kg de maçã fuji;
250 g de massa doce;
200 g de manteiga integral sem sal;
300 g de açúcar refinado;
10 g de canela em pó;
100 ml de suco de limão

Modo de preparo

Corte as maçãs no mandolim bem finas.

Em uma frigideira, coloque um pouco de manteiga e passe as maçãs já fatiadas para ficarem bem moles.

Misture em uma tigela o açúcar e a canela.

Em uma forma de aro removível, forre com uma camada de maçã bem arrumada.

Jogue um pouco da mistura de açúcar e canela e um pouco de manteiga.

Faça mais uma camada de maçã, jogue a mistura, manteiga e assim por diante.

Quando estiver pronta, coloque para assar em forno a 180 °C até que fiquem bem escuras e retire do fogo.

Com a ajuda de um rolo, abra a massa doce e coloque por cima da torta.

Leve ao forno até que ela esteja dourada. Desenforme ainda quente com muito cuidado.

Berinjela espalmada

da chef Renata Vanzetto



Odiada por alguns e amada por outros, a berinjela é um fruto rico em vitaminas, antioxidantes e sais minerais, como cálcio, fósforo, ferro e fibras.

Ingredientes

1 berinjela inteira descascada;
1/2 limão;
Sal, pimenta síria a gosto;
3 colheres (sopa) de coalhada seca;
2 colheres (sopa) de nozes caramelizadas;
8 folhas de hortelã;
1 colher (café) rasa de pimenta calabresa;
Azeite.

Modo de preparo

Asse a berinjela inteira, envolta em papel alumínio, sem casca, por 30 minutos em fogo médio, até ela ficar mole e dourada.

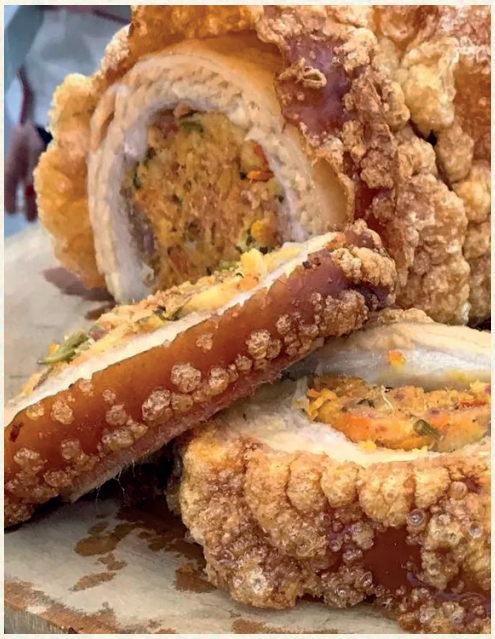
Em um prato, com ajuda de uma faca e colher, abra a berinjela, fazendo o que chamamos de espalmar, até ela ficar bem fininha.

Tempere com sal e pimenta síria a gosto, azeite e regue com suco de meio limão.

Finalize com colheradas da coalhada seca, as nozes caramelizadas, a pimenta síria e folhas de hortelã. Sirva com pão de sua preferência.



Calcule



*1 xícara de arroz cru serve 3 pessoas.

*Para cada pessoa, calcule uma porção de 250 gramas de carnes ou frutos do mar.

*A quantidade de farofa por pessoa é de 3 colheres de sopa bem servidas (o equivalente a 30 gramas).

*Caso a ceia tenha muitos pratos, imagine que cada pessoa come cerca de 600 gramas, no máximo. Crianças comem de 200 a 300 gramas.

Uma boa opção de entrada é a tábua de frios com frutas, uma entrada natalina sofisticada e muito bonita na hora de servir. Ela pode ter uma boa variedade de embutidos, como salame, e diferentes tipos de presunto. O ponto de destaque é o formato de guirlanda, que dá um toque especial ao preparo.



celsofinkler@hotmail.com
CELSO FINKLER

Deu branco!



E não é que já chegou o réveillon? De origem francesa, réveillon vem do verbo réveiller, que significa acordar, despertar, erguer, entre outros. É usado em vários países do mundo porque fala do início de um novo ano.

Falando em ano, todos sabemos que 2023 não foi fácil pra ninguém. Mas agora é hora de falarmos de festa e alegria. E, uma tradição comum em muitas culturas ao redor do mundo, é a escolha da cor branca para os looks durante as comemorações de Natal e Ano Novo. Essa escolha não é apenas uma questão estética e vai muito além da moda e estilo pessoal. Estamos falando de todo o simbolismo que envolve diversas tradições e crenças espalhadas pelo mundo.

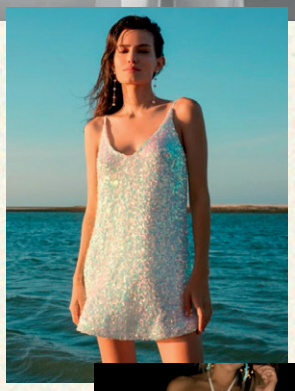
Aqui no Brasil, a tradição de usar branco no Ano Novo foi herdada dos povos africanos que a usam como forma de honrar a espiritualidade de suas religiões, representando paz e purificação.

Pureza e Renovação

Ao vestir roupas brancas durante as comemorações de fim de ano, buscamos simbolizar um recomeço, o início de um novo ciclo. Esta associação remete à ideia de deixar para trás todos os problemas do ano que passou e encarar de frente a oportunidade de um novo começo, cheio de esperança e positividade.

A energia da cor branca

Conhecida por refletir todas as cores do espectro, o branco representa a presença de todas as energias positivas. Vestir branco durante a virada ajuda a atrair boas vibrações e energias do bem para o próximo ano que se inicia. O mais bacana disso tudo é que esta crença transcende fronteiras unindo pessoas de diversas origens em uma tradição comum na busca de positividade e prosperidade.



Vamos falar de paz?

Além de toda esta simbologia, o uso da cor branca também pode ser interpretado como um símbolo de unidade e paz mundial. Ao vesti-la, criamos uma atmosfera de harmonia e coletividade, deixando de lado todas as nossas diferenças para celebrar, juntos, a chegada de um novo ano. E paz, todos sabemos que estamos precisando muito, não é mesmo?

Então, que tal aproveitarmos todos estes significados e explorar isso vestindo um look confortável e contemporâneo?







Cor branca = classe e elegância

Sempre será uma ótima opção para quem deseja seguir a tradição. Ela pode ser usada no look inteiro ou combinada com outras cores. Se for seguir um look monocromático, use em diferentes texturas e acessórios para incrementar o seu visual.

Branco + outra cor clara = jovialidade

Use também uma peça branca com outra de cor clara ou tons pastéis, como uma camisa branca com calça bege, por exemplo, ou uma camisa verde clara com calça off white. O visual ficará leve e clássico.

Branco + outra cor vívida = modernidade

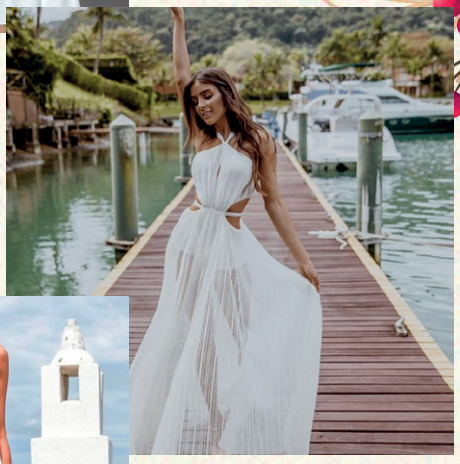
Combinar uma peça branca com outra de cor forte dá um contraste bem bacana, como uma camisa branca e uma bermuda azul royal. Você pode, também, acrescentar um ponto de cor com apenas um detalhe colorido. Uma ótima forma de fazer isso é usando uma sobreposição: bermuda e camisa branca, com uma camiseta colorida por baixo. Outra opção é adicionar acessórios coloridos, como cordões e pulseiras.

Seja como for, não deixe de usar a cor branca nesta virada de ano. Vamos, juntos, fazer uma corrente de paz mundo à fora para que 2024 inicie repleto de energias renovadoras de esperança e paz. E, dividindo a paz aos quatro cantos, multiplicaremos o amor.













Decorar para receber!



Do mais simples ao mais exuberante ritual, nada mais especial do que estar em volta da mesa com quem a gente ama.
E aí? Como você vai usar a sua criatividade na hora de montar a sua mesa, hein?
Conversamos com a empresária Cibele Amorim que falou à Revista Tudo sobre alguns elementos que deixam a decoração com muita personalidade.

Ano Novo

Mesa retangular que remete ao estilo americano. É chamada de mesa comunitária. É produzida em madeira de demolição e peroba. As cadeiras são modelo cristal acrílicas para proporcionar um visual mais clean. Os sousplat são de cristal de chumbo, os pratos recebem a decoração de flores brancas com folhagem verde para receber o Ano Novo. Lugar americano em linho. Talheres dourados e taças em trio: água, vinho e espumante.
Medida: 2m x 1m

Para quem vai montar a mesa redonda para o Ano Novo, essa decoração traz uma toalha cinza de jacquard lisa, com talheres dourados e guardanapos cinzas. Cadeira bronze Dior, taças azuis modelo libélula, sousplat de cristal de chumbo azul e pratos - tanto de refeição quanto de sobremesa - aparecem na cor azul.









Natal

Mesa estilo comunitário com guardanapos em linho e cadeiras Paris de madeira dando um tom mais rústico à decoração. Os pratos de refeição e sobremesa são Marsala, com souplast dourados e caminhos em linho. Os talheres são dourados, a taça de água é âmbar, e chega à mesa acompanhando as taças de vinho e espumante transparentes. As cores de porta guardanapos e flores são verde e vermelho.

Colaborou com esta matéria a empresária Cibele Amorim. As mesas das fotos foram assinadas por Andréia Sato - da equipe da Cibele.
@cibeleamorimloc





O que é decoração de Natal DIY?

A decoração de Natal DIY é uma tendência cada vez mais popular durante a época festiva. DIY é a sigla em inglês para "Do It Yourself", que significa "faça você mesmo". Essa forma de decoração permite que as pessoas criem suas próprias decorações natalinas de forma personalizada e única, utilizando materiais simples e acessíveis. É uma maneira divertida e econômica de deixar a casa no clima natalino, além de proporcionar momentos de criatividade e diversão em família.

AGÊNCIA

EASY PARTY

CRIAMOS EXPERIÊNCIAS ÚNICAS



Há sete
anos prestando
um serviço
de excelência!

CASAMENTOS
AWARDS
2023
casamentos.com.br





Serviço móvel de Coquetelaria
Expertise em montagem de
Bares para eventos de pequeno
e grande porte.

(11)98131-6272

@agênciaeasyparty

DIA DE LOS MUERTOS

uma reverência à Ancestralidade



Muita emoção envolvida nessa jornada pelo México. Vivi momentos muito especiais.

A capital mexicana fica encantadora, toda enfeitada pelas grandes avenidas, assim como nas fachadas de prédios e casas flores, caveiras e demais figuras coloridas despontam.

O Dia de Los Muertos é uma reverência à história de cada pessoa importante que deixou lindas sementes e ensinamentos em nossas vidas: avós, pais, tios, irmãos, amigos, entre outros.

Diferente do sentimento que vivemos no Dia de Finados no Brasil, o Dia de Los Muertos é ser grato por tanto amor recebido de quem não está mais aqui; o evento conta a trajetória dessas almas lindas através de comidas que gostavam, músicas que cantavam, roupas que vestiam e hábitos que praticavam.

Fiquei, de verdade, apaixonado e feliz em saber que é possível sim, transmutar o sentimento da dor por GRATIDÃO e AMOR pleno.

Hospedei-me no maravilhoso Hotel Intercontinental Presidente que abraçou o tema em todos os seus cantinhos, inclusive em seu super simpático e competente Staff.

Um hotel luxuoso, moderno, descolado e antenado com o que o hóspede atual deseja viver de experiências.

A gastronomia no Intercontinental Presidente MX é um capítulo à parte, onde os melhores Chefs com iguarias únicas arrasam em suas produções. Os icônicos restaurantes Alfredo di






Roma (Itália) e Au Pied de Cochon (França) estão ali presentes de forma magnífica, além do incrível mexicano Chapulin, entre outros tantos.

Spa com terapias de primeira, arte em exposições itinerantes e conforto absoluto em todos os quesitos.

Meu quarto era simplesmente sensacional e já quero levar minha família para curtir assim como eu curti.

A localização é perfeita, pois estamos a alguns metros do Parque Chapultepec, do Museu de Antropologia e do Palácio dos Pinos - antiga Casa Presidencial - e claro, frente a frente com a linda Avenida Reforma.

Nesse garimpo lembrei mais ainda do quanto é importante vivermos os momentos intensamente em nossas vidas, pois são efêmeros e logo passam.

Por isso, estar com quem amamos onde desejamos é fundamental e é para HOJE!

Que levemos esse aprendizado desse ano intenso e que 2024 venha recheado de mais e mais momentos únicos e eternos!

Gracias Aeroméxico por sempre conduzir-nos com tanta segurança, harmonia e profissionalismo.

Feliz Natal e um lindo final de ano a todos vocês garimpaieiros amados!

Marcelo Sampaio

MARCELO SAMPAIO
GARIMANDO.LIFE®
55 11 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 3as às 22:30h + 4 reprises semanais na Tv a Cabo Travel Box Brazil
Todas as 6as às 19:00h na Radio Vibe Mundial 95,7 FM

Colaborador Let's Go Bahia, Tudo e Qual Viagem
Consultoria Hoteleira
Consultoria para Restaurantes
tênticas pelo Brasil e Mundo Afora!"



IMAGEM: GISELLE DIAS

Giovana Cordeiro

Chegou a vez dela brilhar

Protagonizando novela global, a atriz se divide entre o cansaço e as delícias de viver esse momento

INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL
ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI

A escorpiana de 27 anos, carioca da gema, sabe exatamente para que veio nesse mundão. Mãe de pet, mãe de planta, adora decorar e cozinhar nas horas vagas, que agora, sendo protagonista da novela Fuzuê na Rede Globo, são poucas.

A primeira ídola da vida foi a Xuxa, mas a realização de um sonho veio ao contracenar com Fernanda Montenegro e Lima Duarte, dupla que a inspirou para que pudesse crescer e se solidificar como profissional. Caçula de três irmãs, começou a atuar aos nove anos idade. O curso de artes cênicas teve início em 2014. A estreia na televisão foi como Celeste na minissérie Dois Irmãos, gravada em 2015 e exibida em 2017. Na trama, ela vive uma empregada doméstica que tem cenas quentes com Omar, papel de Cauã Reymond. A atriz namorou o ator e médico veterinário Pável Reymond entre 2016 e 2017. Giovana Cordeiro começou a namorar o ator Giuliano Laffayette em 2019.

"Fuzuê" tem sido um sucesso. Você acredita que a colaboração com outros atores é essencial para a evolução de um artista? Como isso tem se manifestado durante as gravações da novela?

A troca com outros atores é fundamental para a cena, para o desenvolvimento como artista.

Nosso trabalho é um jogo e quando encontramos parceiros que querem jogar, tudo fica muito mais divertido e prazeroso. Em "Fuzuê", tenho muitos encontros maravilhosos e parceiros de cena incríveis: Olivia Araújo, Nicolas Prates, Heslaine Vieira, Marina Ruy Barbosa, Micael...

E esses encontros rendem cenas hilárias e bastidores muito divertidos. Sempre que compartilho, o público me dá um retorno muito positivo.

Com base no envolvimento intenso de Luna em todas as tramas, cenários e núcleos, como você percebe o desafio prático de interpretar um personagem com tal volume de cena, considerando as demandas de um papel protagonista?

É um mergulho muito intenso. Eu realmente me preparei para ficar imersa nesse desafio porque, de cara, já entendi que eu precisaria estar muito entregue ali. O desafio prático para mim é: mesmo com esse mergulho profundo, encontrar espaço para mim: para fazer as coisas que eu gosto, estar com as pessoas que eu amo e, assim, estar sempre bem fisicamente e emocionalmente, até para dar a Luna o meu melhor.









Em "Fuzuê", a atriz dá vida a Luna, uma mulher simples, moradora do Bairro de Fátima, no centro do Rio de Janeiro, que busca incansavelmente por pistas que desvendem o paradeiro de sua mãe, Maria Navalha (Olivia Araújo), ex-cantora da Lapa, que desapareceu misteriosamente. Ela não sabe, mas é irmã da empresária Preciosa (Marina Ruy Barbosa), que recebe como herança do pai delas, Cesar Montebello (Leopoldo Pacheco), documentos que indicam a localização de uma fortuna escondida.

IMAGENS: DIVULGAÇÃO REDE GLOBO

Com uma protagonista sua visibilidade perante o público cresce. De que maneira você tem lidado com o assédio nas ruas? É algo que dá para se acostumar ou você ainda acha estranho as pessoas te confundirem com a personagem?
Eu acho divertido, na verdade. As pessoas sempre me abordam de uma maneira muito respeitosa. No começo, falavam muito do sofrimento dela com Maria Navalha, que queriam que Luna solucionasse o mistério. Agora as pessoas estão torcendo pela dupla dela com Jefinho (risos). Aliás, estou amando esse desafio de cantar em cena. E as pessoas também se mostram muito divididas entre Luna e Jefinho e Luna e Miguel (risos).

Vamos voltar no tempo, dentre os atores com quem você já trabalhou ou ainda pretende trabalhar, existe algum que tenha servido de inspiração de alguma maneira para seguir na carreira de atriz? E para complementar, há algum ator ou atriz com quem você tenha o desejo de trabalhar?
Eu já tive o privilégio de dividir a cena com Fernanda Montenegro e Lima Duarte em "O Outro Lado do Paraíso". Eles são dois artistas que guardam a história da TV, que têm um amor e respeito imensos pelo ofício. Observá-los em cena me deu ainda mais certeza de que quero seguir essa carreira, quero me empenhar nos meus personagens, quero estudar e me experimentar. Eu quis muito trabalhar com o Zé Celso, mas não tive oportunidade. Ele foi e é uma figura muito importante pra nossa arte. O Teatro Oficina é algo revolucionário e um legado e uma herança muito importante que ele nos deixou.

Ser protagonista é algo que exige e muito do artista, mas quando você tem os seus momentos de folga, de que maneira você gosta de aproveitá-los?
Gosto de organizar minha casa, de estar com minha família, conseguir malhar – isso me ajuda muito a manter o foco, a ter disposição. Gosto de ir à praia, fazer alguma atividade ao ar livre. E também na folga acabo tendo outros trabalhos. Aí o desafio é dosar para conseguir equilibrar tudo.

Em que aspectos o feminismo atual tem sido essencial para abordar e combater as nuances mais sutis de desigualdade de gênero que ainda persistem na sociedade contemporânea?
O feminismo é sempre importante. Acho que temos muitos avanços, mas ainda precisamos avançar muito mais. Quanto mais discutimos o papel social da mulher, mais vamos



DIVULGAÇÃO REDE GLOBO



DIVULGAÇÃO REDE GLOBO



Quanto mais discutimos o papel social da mulher, mais vamos criando consciência sobre a importância de ocuparmos espaços de poder, de sermos lideranças comunitárias e políticas.

DIVULGAÇÃO REDE GLOBO

criando consciência sobre a importância de ocuparmos espaços de poder, de sermos lideranças comunitárias, políticas, de ganharmos o mesmo salário dos homens ocupando os mesmos cargos. Se a gente não debate, não questiona, não mudamos. E o feminismo nos ajuda nesse movimento.

Muitos dizem que o artista tem o poder de refletir e moldar a cultura. Como você acredita que o seu trabalho impacta o público? Como você vê o papel do artista na sociedade atualmente?
Acredito que a arte é uma janela: tanto para refletirmos sobre nós quanto para refletirmos sobre a sociedade. Como artista, levo isso a sério. Conversando sobre composição de personagem esses dias com o Clayton Nascimento, ele fez uma observação a respeito do meu trabalho que eu ainda não tinha traduzido dessa forma. Ele comentou "Isso que você faz é uma construção de carreira mesmo, importante ter essa clareza." Quando comentei que sempre faço escolhas nas minhas personagens femininas de trazer força, independência e uma inteligência para resolver questão pessoais da vida da personagem. Tive isso muito claro pra mim na construção de Xaviera, em Mar do Sertão, e o caminho da personagem foi de um protagonismo da própria vida muito bonita, a trajetória dela terminou com uma realização profissional e não com um casamento, e era uma construção diária em conjunto com o texto de representar uma mulher com anseios atuais. Na Luna a mesma coisa. Logo no início entendi os pontos onde eu podia ir mais fundo na construção de uma mulher forte, decidida, independente e vejo que o público percebe isso e torce pela personagem muito por conta desse temperamento. Como mulher e artista, me interessa contar histórias de mulheres com muitas possibilidades. A família é um desejo da Luna, mas ela é focada em resolver suas próprias questões antes de qualquer coisa, em se realizar com o que deseja para além do que é imposto socialmente.



IMAGEM: GISELLE DIAS

Eu li uma entrevista sua em que você comentou que já sofreu machismo e que hoje percebeu que brigar o tempo todo não é a solução. Que caminho você escolheu trilhar para combater esse tipo de situação?
Depende da situação. Se você sente que a pessoa está aberta, dá para estabelecer um diálogo e fazê-la refletir. Vivemos em uma sociedade machista e nós mesmas, muitas vezes, reproduzimos pensamentos machistas. É uma reflexão diária para repensarmos nossas atitudes, mudarmos e também ajudarmos a sociedade a mudar, a melhorar.

O ano passou rápido, e estamos próximos das festas de final de ano. Você gosta de comemorar todas as festas ou prefere ficar mais quieta com a família em um lugar isolado? Conte-me como será a sua comemoração? Aliás, você tem muito a ser comemorado, né?
Esse está sendo um ano muito especial, de colheita farta. Ainda não sei como será a comemoração de fim de ano porque estamos gravando a novela. Mas se eu tiver tempo, quero aproveitar para descansar, para estar com as pessoas que eu amo e começar 2024 com o pé direito.

Por aqui!

Paradas das Luzes



Pela primeira vez no The Square, **PARADA DAS LUZES**, uma linda parada iluminada, inspirada no Natal Europeu resgatando a magia do Natal pelas praças e alamedas do The Square.

E ainda, Concertos de Natal, Corais, Orquestras, Teatro e, é claro, a presença mais que especial do Papai Noel.

Até o dia 23/12, aos sábados e domingos.

Sábado, 18
14h - Jaming DUO
18h30 e 20h30 - Parada das Luzes
19h15 - Orquestra Fundação Bradesco

Domingo, 19
14h - Madrigal Novo
14h às 18h - Encontro c/ Papai Noel
16h30 - Teatro de Natal "Em busca de sentimentos"

Confira a programação completa no @openmallthesquare

Em Caracas vai rolar a tradicional Corrida do Peru



A Prefeitura de Carapicuíba abriu as inscrições para a 40ª edição da tradicional Corrida do Peru. Os interessados podem se inscrever no Ginásio Tancredão (Av. Inocêncio Seráfico, 2.005), de segunda a sexta, das 9 às 16 horas. As vagas são limitadas.

Com largada e chegada à Praça da Aldeia, a prova acontece no dia 17 de dezembro e soma 7,7 km. Todos os participantes recebem camiseta e medalha. Os três primeiros colocados de cada categoria e o primeiro lugar geral feminino e masculino recebem um peru congelado como premiação.

A prova surgiu a partir da brincadeira de amigos que soltavam um peru nas ruas da Aldeia Jesuítica de Carapicuíba para comemorar a passagem de ano. O primeiro a pegar a ave vencia e a levava como prêmio.

SHOPPING GRANJA VIANNA

torna-se palco de um verdadeiro espetáculo circense com shows gratuitos para toda a família

O universo circense invade o Shopping Granja Vianna neste fim de ano. O shopping center aproveita o clima do Fantástico Circo de Natal e prepara apresentações especiais para divertir a família e os amigos, como shows de mágicas e malabaristas. A agenda conta também com a presença de palhaços e da dupla Zico e Zen.

Gratuito, sujeito a lotação.
Saiba mais: @granjavianna

O espaço lúdico do shopping torna-se o ambiente perfeito para quem ama o Natal e oferece oficinas gratuitas repletas de magia e encanto, como aulas de cartola e cupcakes natalinos, além de fantoches de Papai Noel que estimulam a criatividade das crianças.

Clubinho do Granja no Shopping Granja Vianna
aos sábados, das 14h às 21h,
com duração de 20 minutos cada

Oficina de Cupcakes Natalinos
dia 18

Oficina de Fantoche de Papai Noel
dia 25

Local: Piso L1, ao lado da Polo Wear



Pocket Shows no Shopping Granja Vianna

Show de Malabarismo
Data: dia 9 de dezembro, às 16h

Palhaçaria
Data: dia 10 de dezembro, às 16h

Show de Mágica
Data: dia 16 de dezembro, às 16h

Show de Zico e Zen
Data: dia 17 de dezembro, às 16h

Show de Bambolê
Data: dia 23 de dezembro, às 16h

Local: Piso L1,
em frente a Praça de Eventos



Um tributo

ao Rock Nacional

A Banda Vim de Marte, que nasceu bem aqui, na nossa região, celebra 10 anos de estrada.
Ao todo, são mais de 500 shows, seis videoclipes, apresentação em TV, entrevistas em rádios e meio milhão de plays no Spotify.

@vindemarteoficial



Os integrantes Alex Miranda (Vocal), Fly Savage (Guitarra), Ale Mapelli (bateria) e Layo Demetrio (baixo) formam a Vim de Marte

Nas telonas:

Minha Irmã e Eu

Dirigido por Susana Garcia, a comédia conta a história de Mirian (Ingrid) e Mirelly (Tatá), irmãs nascidas no interior de Goiás, que seguiram caminhos diferentes.

Naturais do estado de Goiás, as irmãs seguem caminhos opostos na vida e ainda por cima vivem às turras. Mas, apesar de não se darem bem, as personagens se sentem conectadas através do gênero musical, que resgata suas memórias afetivas.

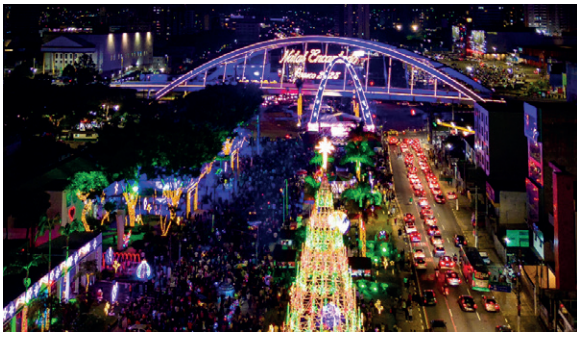
Um filme pra chorar... de rir!

Estreia: Janeiro de 2024



O filme é uma produção da Paris Entretenimento em coprodução com Globo Filmes, Globoplay, TV Globo e Telecine

Natal instagramável em Osasco



A Casa de Papai Noel e a Casa Encantada, ambas com jatos de neve, o presépio animatronic com imagens cristãs, o túnel iluminado, a rampa de skate com trenó e rena, o balão com cestos para tirar fotos, portais iluminados, carrossel e pula-pula para a diversão das crianças, além da decoração da fachada do Paço Municipal e vegetação do entorno, criaram o clima perfeito para as disputadas selfies dos visitantes. No espaço também foi montada uma praça de alimentação. Quem estiver por Oz, vale a pena a visita.

São Silvestre chegando

A Corrida Internacional de São Silvestre, programada para o dia 31 de dezembro, será a principal atração esportiva do último dia de 2023, como de costume. Para que os cerca de 35 mil corredores oficialmente inscritos possam ter a melhor experiência, a prova movimenta milhares de pessoas nos bastidores.

Dia: 31 de dezembro de 2023

Largada: Avenida Paulista, entre as ruas Frei Caneca e Augusta

Chegada: Avenida Paulista na altura do nº 900, em frente ao Edifício Cásper Líbero, sendo Pelotão Geral no contrafluxo da pista Centro-Bairro e o Pelotão de Elite no fluxo Bairro-Centro



Apoie uma Vida



Nosso propósito é oferecer e ampliar oportunidades para que nossos assistidos escrevam uma nova história e façam a diferença no meio em que vivem.



APOIE NOSSOS PROJETOS

Chave PIX:

56.339.344/0001-84

vida

Casa de Apoio da Granja Viana

Rua Ribas, 61-Parque São George
Cotia–SP | Próximo do Senai-Cotia
www.casadeapoio.com.br | @vidacasadeapoio

NA REGIÃO



Sem luz e sem água

Nos últimos 10 dias de novembro, alguns moradores da região seguiam afetados pela falta de energia

Dia 3 de novembro, moradores de Cotia e todo o estado de São Paulo foram surpreendidos com rajadas de vento de até 103,7 km/h, causando danos que se arrastaram por dias sem serem solucionados, como a falta de energia e água por diversos bairros da cidade.

A chuva veio acompanhada de uma forte ventania, que arrancou telhas e derrubou árvores em algumas regiões do município.

Na tarde do dia 08/11, um grupo de moradores fechou uma faixa da Rodovia Raposo Tavares, em Cotia, no sentido capital, contra a falta de energia elétrica na cidade. Na ocasião, cerca de três mil imóveis estavam há mais de 120 horas sem energia.

Em Carapicuíba, moradores também protestaram.

Devido à ineficiência na resolução do caso, o Governo de São Paulo aplicou dia 17/11, por meio do Procon, uma multa de R$12,7 milhões contra a Enel Distribuição pela falta de energia e por descumprir o dever legal de prestação de serviços essenciais.

As chuvas e ventos fortes, de até mais de 80 km/h, voltaram a atingir o estado de São Paulo na noite 18/11, derrubando árvores sobre fios de eletricidade e fazendo com que algumas cidades voltassem a ter problemas de abastecimento de energia elétrica e água encanada.

Quedas de energia interromperam o sistema de bombeamento e estão afetando o abastecimento de água em trechos dos municípios de Embu das Artes, Taboão da Serra e Itapecerica da Serra.

Em nota, a Sabesp informou que está realizando manobras operacionais e direcionando caminhões-tanque para os pontos mais afetados.

O Procon de São Paulo registrou 13,1 mil reclamações de consumidores da capital paulista contra a concessionária de energia Enel de janeiro até 9 de novembro deste ano.



Rapidinhas

O lutador de jiu jitsu de Cotia, Reginaldo Teixeira, foi bicampeão 2022/2023 do SP Internacional Open do International Brazilian Jiu-Jitsu Federation. Em janeiro de 2024 deverá seguir para a capital francesa para mais um torneio.

O Serviço Funerário de Cotia está com nova administração. A concessão dos cemitérios de Cotia para o Grupo Colina representa um marco na busca por melhorias na gestão do serviço funerário da cidade.

É de Cotia

Governo de SP investe R$ 7,9 milhões na infraestrutura do Parque Estadual Jequitibá

Obras visam conforto dos visitantes e melhorias no controle de acesso à unidade, que guarda 1 milhão de m² de Mata Atlântica



Com 1,3 milhão de metros quadrados, 90% cobertos ainda com remanescente da Mata Atlântica e integrante da Reserva de Biosfera do Cinturão Verde de São Paulo, o Parque Estadual Jequitibá é um importante equipamento de proteção ambiental que ganha, agora, melhorias para a segurança e o conforto dos usuários.

A reforma incluiu a modernização de sanitários (feminino, masculino, acessível e familiar), a implantação de espaço com bebedouros, de sala de monitoria ambiental e outra para múltiplo uso, novo Pet Place, playground e academia ao livre.

Além disso, o Parque Tizo (como é conhecido na região) ganhou intervenções na Portaria Leste, com cabine de controle de acesso com catraca, copa anexa e portões de entrada e saída de pedestres.

A unidade, que abrange áreas dos municípios de São Paulo, Cotia e Osasco, recebeu o investimento de R$7,9 milhões. As melhorias incluem, também, um portão para acesso de veículos de uso emergencial ou eventual. Respeitando os conceitos desenvolvidos para o parque, foi construída uma passarela entre a área interna e a Praça do Encontro, com o objetivo de manter o percurso natural do córrego existente.

Os moradores do Residencial Gramado comemoram tendo em vista a preservação da área, que agora está protegida da exploração imobiliária que assola a região.

Serviço:

Parque Estadual Jequitibá

Endereço: – Portaria Oeste – R. Sapucaí, 320-776 – Gramado, Cotia – SP, 06710-050

Portaria Leste – R. Saverio Quadrio, 701 – Pq. Ipe – São Paulo – 05.571-190

Horário de funcionamento: segunda a domingo, das 08h às 17h



Verão 23/24

Para quem não abre mão de passar as festas de final de ano e o verão em praias paulistas, separamos informações importantes pra você se programar.

Balsas
São Sebastião / Ilhabela
Automóveis e Camionetes
Dias úteis - R$19,00
Sábados, domingos e feriados: R$28,50
Santos / Guarujá
Automóveis e Camionetes
Dias úteis - R$12,30
Sábados, domingos e feriados: R$12,30
Santos / Guarujá
Automóveis e Camionetes
Dias úteis - R$6,15
Sábados, domingos e feriados: R$9,20
Iguape / Jureia
Automóveis e Camionetes
Dias úteis - R$12,30
Sábados, domingos e feriados: R$18,40
Cananeia / Ilha Comprida
Automóveis e Camionetes
Dias úteis - R$12,30
Sábados, domingos e feriados: R$18,40

Praias mais limpas

Os municípios de Caraguatatuba, São Sebastião, Ilhabela, Bertioga, Cubatão, Itanhaém, Peruíbe, Iguape e Ilha Comprida são os que apresentam os melhores índices de qualidade da água, em cerca de 80% das praias.

NO BRASIL



DICA TUDO DE BOM
Praia para crianças

Rodeada de coqueiros e morros, a Praia de Pernambuco, no Guarujá, é uma das mais tranquilas da cidade para levar as crianças, pois suas ondas não costumam ser muito altas na altura do Mar Casado (lado direito da praia). No entanto, a dica quando for com crianças é levar algo para comer e beber pois, por ser mais retirada, não há muitos quiosques e comércios à beira-mar.

Uma das primeiras praias do Litoral Norte para quem vem da capital pela Rio-Santos, Juquehy conta com cerca de 3 km de faixa de areia, ideal para as crianças brincarem, apostarem corrida e praticarem esportes, como vôlei e frescobol. Suas águas costumam ser mais calmas no lado esquerdo e mais agitadas (ideais para surfe) no direito.



Com 2.000 metros de extensão, o ideal para as crianças é ficar na altura do Mar Casado pois ali não há quase ondas.



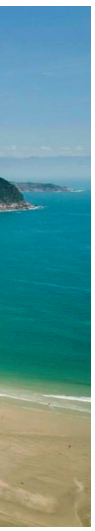
São Paulo não integrou o ranking das 20 cidades mais quentes de novembro

Ministério da Saúde reforça orientações e cuidados durante onda de calor

O Brasil passa por uma nova onda de calor e altas temperaturas vão afetar principalmente as regiões Norte, Sudeste e Centro-Oeste do país, segundo o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet). Ao menos cinco capitais devem bater recordes de temperatura que devem passar dos 40°C. Para encarar esse calorão, o Ministério da Saúde reforça medidas importantes, principalmente quanto à hidratação.

Como se proteger durante uma onda de calor

Temperaturas acima de 40°C podem ser arriscadas para a saúde e o bem-estar das pessoas. Por isso, nessas situações extremas, são recomendados alguns cuidados. Entre eles:



1. Evitar o contato direto com o sol entre as 11 e 16 horas;
2. Usar roupas de cor clara e confortáveis;
3. Não fazer atividades físicas cansativas sob o sol;
4. Cuidar da hidratação e ter sempre uma garrafinha de água à mão, mesmo em casa;
5. Dar preferência a alimentos frescos, frutas e verduras;
6. Ficar em locais com sombras;
7. Aplicar protetor solar no rosto, braços, pernas e em demais áreas expostas do corpo;
8. Usar óculos escuros, bonés e chapéus;
9. Manter ambientes domésticos e de trabalho bem ventilados ou climatizados;
10. Em veículos sem ar-condicionado, deixar as janelas abertas.



Foi destaque!

Guarda Civil de Cotia prende homem que invadiu casa dos pais da influenciadora Bruna Biancardi. O caso ganhou repercussão internacional. O crime aconteceu dentro de um condomínio de classe alta da região e o criminoso residia no condomínio. Apesar de Biancardi e a caçula de Neymar, Mavie, não estarem no local, Edson Ribeiro e Telma Fonseca, seus pais, foram amarrados enquanto os assaltantes levaram alguns objetos de valor. A GCM de Cotia é conhecida por ter participação ativa em casos de grande repercussão como o do sequestro de Patrícia Abravanel, filha de Silvio Santos, e de Elize Matsunaga.



GC Saldanha, responsável pela prisão de Eduardo Seganfredo, concede entrevista ao Fantástico

2º edição do Corre Cotia Kids & Teens

No mês passado, aconteceu a 2º edição do Corre Cotia Kids & Teens e foi um sucesso. O evento reuniu mais de 150 crianças que desfrutaram de um dia repleto de esporte e diversão. Os participantes receberam camiseta e sacolinha da Track & Field com brindes e no dia do evento, após cada prova, ganharam frutas, água e medalhas patrocinadas pela prefeitura de Cotia e Dog's Day. Muitas atividades aconteceram no local: contação de histórias, vivência musical, sound healing, jiu jitsu, yoga, maquiagem e penteados, massagem com a equipe da Bella Vita Care além de brinquedos infláveis e cama elástica que alegraram a criançada. O evento contou com o apoio da revista Tudo, Track & Field, Women with Wings, Pima Outlet, Neurointegrar, Centro Auditivo Estilo de Vida, Casa Noble, Bella Vita Care Estética e Dog's Day.



Foto 1 – Ana Luiza Castro da Women With Wings (organizadora), Carolina Mirshawka e Ana Carolina do Em Encontro

Foto 2 – Anderson Kalkmann da Track & Field GV e sua esposa Janaina Frozza e filhas Maria Emília e Maria Alice Frozza Kalkmann (bebê)

Foto 3 – Teve fila para a massagem com a Bella Vita Care Estética

Foto 4 - Dra Claudia Chaim da le Dermique com seu filho Bernardo

Foto 5 – Raquel de Fátima da D& R Assessoria e Regularização de Imóveis e sua filha Ana Clara Silva

Foto 6 – Luana e seu marido Felipe da Pima Outlet

Pré Inauguração Coco Bambu

O Coco Bambu chegou à nossa região! Agora, este restaurante lindo e sua culinária deliciosa já conhecida por muitos desembarca aqui pertinho, no Shopping Granja Vianna. Estivemos na pré inauguração para convidados e foi uma noite muito especial! Sejam muito bem-vindos!!!



Johanna Jong, Fau Barbosa, Marcia Leite, Fenando Jão, Cristina Brasil , Roberta Smilari e Laron



Imprensa da Granja Viana e região e influenciadores



Os sócios do empreendimento com sua equipe, vice-prefeita Ângela Maluf de amarelo e as mídias Revista Tudo e Site da Granja.

Coquetel de inauguração Clínica AIA



As sócias proprietárias: Thais Giuliano e Julia Leite

Mais uma novidade por aqui: A clínica AIA , especializada em saúde integrativa com foco em saúde da mulher e de crianças especiais, acaba de chegar e o coquetel de inauguração foi lindo!

A corrida não é só sobre correr, é sobre viver mais e melhor.





É muito fácil escrever quando uma aluna ama correr, quando descobre uma nova paixão, quando a corrida representa muito mais que um esporte. Mas, vale lembrar que nem sempre é assim. Algumas fazem por pura necessidade ou pressão, porque médicos e familiares orientaram, ou até mesmo por estética.

A maioria das pessoas sabe a importância de se exercitar, mas, nem sempre vive um caso de amor pelo esporte; normalmente, eu até costumo brincar: não precisa amar, mas precisa fazer algo. Se não for aqui, que seja dança, natação, caminhada, o importante mesmo é se mexer.

Nilde é uma das alunas mais antigas e assíduas da equipe; não ama, sempre deixou claro, e até se entitula como a corredora que não gosta de correr; ela sempre brinca: sabe aquela vontade louca de acordar cedo e sair correndo? Eu nunca tive! Mas, mesmo não amando, religiosamente, está todo sábado lá , há muitos anos… creio ser a atleta mais antiga que nunca tirou "férias", nem dá equipe, nem da corrida.

Porque ela sabe que é preciso, porque ela ama natureza, porque ela fez e faz novas amigas e histórias, porque ela ama a vida… simples como descrevi!

O sedentário não entende como é possível dar o primeiro passo, e eu sempre digo: é o mais difícil, porém, o mais importante. Mudar um hábito pode ser desafiador. Estudos indicam que a formação de novos hábitos pode levar em média cerca de 66 dias, variando de pessoa para pessoa. Mas é recompensador incorporar uma vida mais saudável. Um corpo saudável, muitas vezes, influencia em uma mente sã. O contrário também é verdadeiro!

Mesmo não amando, Nilde já participou de diversas provas, três meias maratonas e, inclusive, uma fora do país.

Nilde fala que a corrida não é só sobre correr, é sobre viver mais e melhor, é sobre ter saúde física e mental, é sobre compartilhar e eternizar momentos e, principalmente, sobre viver feliz.

Priorizar o que é certo para sua saúde é um investimento diário, importante e eterno.

Do seu jeito, como e onde der, apenas comece. Você vai se arrepender de não ter começado antes!

Ivonilde Santana, 58 anos
é WomenWithWings desde 2014

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



Farmácias



anuncie
que é
sucesso

Odontologia / Ortodontia



em revista TUdo
99972-9795
ANUNCIE



Anuncie aqui:
99972-9795

Medicina Oriental e Quiropraxia



Cirurgia Plástica



em revista TUdo
99972-9795

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



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)



- 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

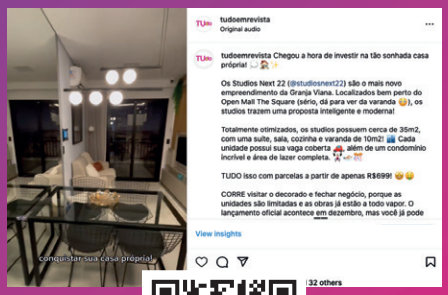
Tudo conectado



Você acompanha nossas redes sociais??? Então, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que está bombando, quase 100 mil contas alcançadas e traz sempre as novidades da região. Corra e compartilhe!

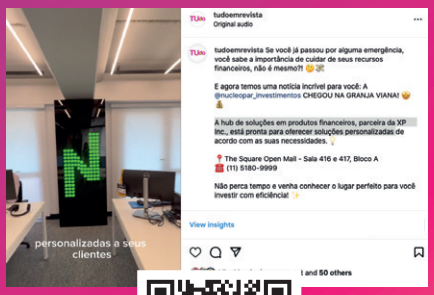
Se você quer ver um conteúdo dinâmico, divertido e interessante, continue nos seguindo.
Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!

Studio Next 22



Visitamos o mais novo lançamento imobiliário da região: o Studio Next 22 que fica atrás do Open Mall The Square. Nossos seguidores adoraram esta novidade. Confira!

Nucleopar

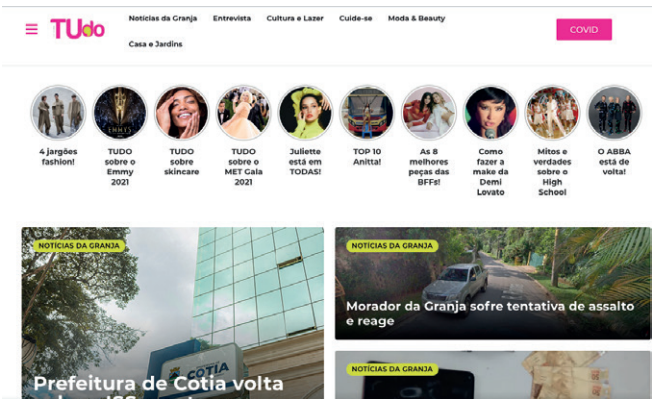


A Nucleopar, hub de soluções em produtos financeiros, parceira da XP Inc., acaba de desembarcar por aqui e nós mostramos Tudo!

Black Friday da Pin Up



Fez sucesso a nossa publicação da Black Friday da Pin Up. Se perdeu, entre agora!



O site da Revista TUDO tem sempre um conteúdo exclusivo! Além das notícias da região que atualizamos diariamente, nossos leitores poderão acompanhar nossos stories, entrevistas exclusivas e uma agenda completa de tudo o que acontece por aqui e em Sampa! E o melhor, a edição do mês e as edições anteriores da Revista Tudo!

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

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

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


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)