

em revista

Tudo

158

**Especial
Educação**
Um guia
completo
das melhores
escolas e cursos

Cuide-se
Os efeitos
poderosos da
calistenia

Região
O que acontece
por aqui



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

@tudoeemrevista @revistatudo2021



Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Discrição e intensidade,
a combinação perfeita
**Fernanda
Rodrigues**

R E S I D E N C I A L

B E L A  V I S T A

UM PEDAÇO DO PARAÍSO PARA CHAMAR DE SEU!



Chega de viver em meio ao asfalto, concreto, trânsito e poluição.

A vida mais feliz é aquela que você pode respirar um ar puro, acordar ao som do canto dos pássaros, sentir a brisa suave no rosto, olhar para sua família e ver todos os dias a felicidade de viver bem.

Os benefícios de viver na natureza são enormes. Entre os principais está a saúde mental. A exposição regular ao ar livre e áreas verdes, podem diminuir o estresse e a ansiedade.

Pensando em você e na sua família é que a **Cooperativa Habitacional Alpha**, chega até a região com uma proposta inovadora, um **Empreendimento Premium, o Residencial Bela Vista**.

É um **Condomínio de Lotes, de 126 metros** com toda infraestrutura de segurança e lazer, localizado em Cotia na saída do km 39 da Raposo Tavares, **próximo ao Animália Park** e do futuro **Shopping Central Park**.

Somente pelo sistema cooperativo, você tem inúmeras vantagens, tais como: Condições de pagamento e parcelas mais acessíveis. Não há bancos cobrando juros altíssimos ou loteadoras que lucram com o valor final do lote. Sem burocracia e sem análise de crédito.



A principal vantagem do sistema de cooperativa habitacional, sem dúvida é poder adquirir um imóvel sem os juros de financiamento. Além disso, o valor dos lotes é praticamente a preço de custo.



Confira todas as vantagens:

1. Não há juros de financiamento imobiliário;
2. Valor da obra é o preço de custo;
3. O cooperado é o sócio do Empreendimento;
4. Não há consulta de restrição em SERASA SPC ou outros órgãos;

Imagem meramente ilustrativa

Descrição Técnica: Quantidade de Lotes: 380, Área de cada Lote: 126,00m², Brinquedoteca, Academia, Quadra Recreativa, Quadra Beach Tênis, Churrasqueira, Salão de Festas, Piscina Adulto com Prainha, Piscina Infantil, Portaria, Playground, Área Verde.



DIGITE NO WAZE:

Estrada das Mulatas, 4221
Portal do Santa Paula
Cotia - SP, 06721-100

R E S I D E N C I A L
B E L A R / V V I S T A

ALPHA



**CENTRAL DE
VENDAS:**

11 94597 4768

WWW.ALPHACOOPERATIVA.COM.BR

PRÊMIO

Polo Destaque 2023

7ª Edição



Categoria Projeto de Interiores: Casa Camburi

Mara Nascimento Nogueira & Ronaldo Baena
Alvo Arquitetura



O desejo dos proprietários era ter uma casa informal, prática, com muita madeira e com sensação de amplitude e leveza. Tudo isso só foi possível com muita madeira, grandes folhas de vidro e total abertura para a área externa, permitindo visualização de todo o jardim.

A Alvo Arquitetura valoriza o projeto sempre associado à funcionalidade, conforto e saúde. Procuram produzir e acompanhar todas as etapas. "O resultado, a economia, o cumprimento dos prazos e a satisfação do cliente nos motiva nesta caminhada".

Mara Nogueira, Ronaldo Baena, arquitetos

alvo@alvoarquitetura.com.br
[@arquiteta_mara_nogueira](https://www.instagram.com/arquiteta_mara_nogueira)
11 99911.4923/99911.4935



Lojas associadas:

interioricasa

staccato

Todeschini
Granja Viana



Talento e Bem estar Projetos Vencedores



Casa com estrutura de concreto armado. Fechamento em alvenaria de bloco de concreto assentes. Revestida de azulejo, piso cerâmico e laminado nos dormitórios. Há caixilhos de alumínio em todas as dependências.



Alessandro trabalha na área de construção civil desde 1992. Formado em Arquitetura e Urbanismo com diversos cursos em instituições reconhecidas nacionalmente e mais de 200 projetos em seu acervo técnico. Atua na Grande São Paulo, principalmente na região de Cotia e Granja Vianna.

[contato@am2arquitetura.com](mailto: contato@am2arquitetura.com)
[@am2.arquitetura
\(11\) 4612- 5212](https://www.instagram.com/am2.arquitetura)



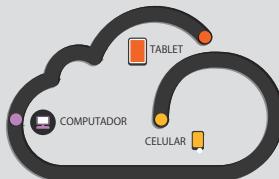
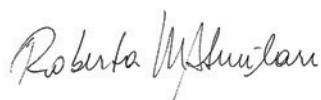
O Polo Granja Viana promove e incentiva atividades no mercado de Arquitetura, Decoração e Construção, além de contribuir para o crescimento e desenvolvimento do mercado da habitação. As empresas associadas prezam pela qualidade do atendimento, dos produtos e serviços fornecidos.

Desenvolvemos parcerias sólidas baseadas em valores éticos e capacitação técnica. O objetivo é beneficiar as pessoas que ocupam os espaços através do trabalho integrado com os profissionais, ampliando a qualidade dos serviços e produtos e a garantia de evolução contínua do setor.

Saiba mais: [@pologranjaviana](http://www.pologranjaviana.com.br)

Editorial
Treze é número da sorte. Sôrtuda que sou, há 13 anos eu recebia em minhas mãos o projeto gráfico da Revista Tudo e pensava: é tudo o que sonhei, da forma que eu acreditei e tenho a convicção de que essa revista será referência.
Não sou vidente! Mas, deu certo! Ter um veículo conceito em uma região tão complexa quanto a nossa, me faz ter a plena certeza de que sonho que se sonha junto se torna real, como dizia Raul Que a gente se permita sonhar todos os dias, uma capacidade que ninguém pode tirar da gente!
Essa edição está muito especial. Tem moda, tem gastronomia, tem boas histórias e um caderno de educação, área essa que sempre teve cadeira cativa em nossas páginas.
Há 13 anos seguimos acreditando que a educação muda o mundo, cessa guerras, acaba com o preconceito e nos liberta para a vida, transformando-nos em homens e mulheres do bem, preparados e responsáveis perante a sociedade em que vivemos.

Obrigada por seguirem com a gente!



ESPAÇO DO LEITOR

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

Bloco Tudo



Os leitores adoraram as dicas para curtir o carnaval. A notícia de que a Raposo receberá 16 novos radares não agradou os moradores da região.

@dubapenna

Com o trânsito que temos esses radares não conseguirão multar ninguém. Poderiam investir nos acessos para fluir o trânsito antes de querer faturar com multa.

@uillmoreira

Se sem esses radares já é um trânsito infernal, imagine com 16. Vai aumentar muito a lentidão no trajeto.

@dedessa_barbosa

Já estou ansiosa

MOMENTO TUDO:



Xuxa Meneghel fez um vídeo em comemoração aos seus 60 anos e nele estava a capa da Revista Tudo, edição da qual ela fez parte, concedendo uma entrevista linda. A Rainha dos Baixinhos fez aniversário, mas foi a gente que recebeu a homenagem

Escreva neste espaço, mande sua foto, texto sobre o que é TUDO pra você!
revistatudo.com.br
[contato@revistatudo.com](mailto: contato@revistatudo.com)
facebook.com/revistatudo2021
[@tudoeemrevista](https://www.instagram.com/tudoeemrevista)

Gastronomia

08

O quiabo e suas possibilidades
(com a sua baba)

Especial Educação

18

Um guia de escolas e cursos
extracurriculares pra você escolher as
melhores opções

Entrevista de Capa

24

A vida simples de Fernanda
Rodrigues

Cultura

36

O que rola pela região e por
Sampa. Programação para todas
as idades

Região

40

Notícias da região pra você se
manter informado

Expediente

Publisher e Diretora Executiva

Roberta Smilar

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

Sérgio Baia

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
nestes expedientes não implica em vínculo
empregatício.

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

revistatudo.com.br



/revistatudo2021
@revistatudo



@tudoemrevista

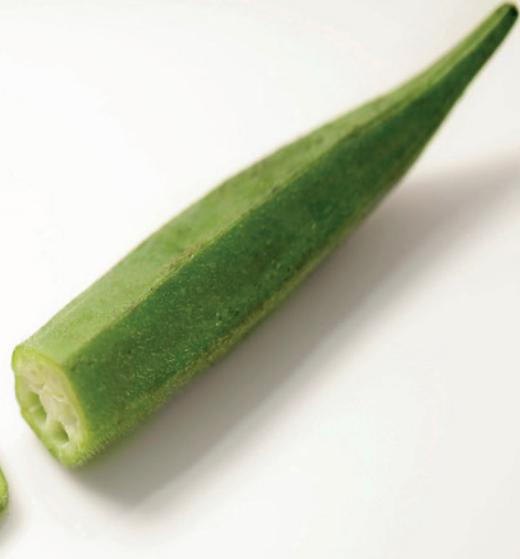


revistatudo.com.br



QUIABO

MAL FALADO E GOSMENTO,
MAS A GENTE AMA!



Quiabo é a fruta do quiabeiro (*Abelmoschus esculentus*). Mesmo que a gente durante uma vida considere ele um legume, o quiabo é um fruto. A classificação desse alimento como fruto se dá, simplesmente, pelo fato de ele possuir sementes em sua parte interior, assim como é o caso do tomate.

Apesar de ser vítima de preconceito, muitas comidas brasileiras e marcantes contêm quiabo. Ele é comprido - entre 10 cm e 15 cm - com formato semelhante a um cone e cor verde. Sua textura externa é aveludada, e, por dentro, possui uma "famosa" baba e pequenas sementes.

Famosa porque a baba do quiabo é motivo de discussão familiar, assim como a uva passa. Tem quem ame, mas tem quem odeie (e muito!).

Os avessos ao fruto devem se perguntar:

por que devo comer quiabo?

A resposta é simples:

entre as propriedades nutricionais do quiabo, está uma boa quantidade de fibras, vitamina C, ácido fólico e antioxidantes, que ajudam a combater os radicais livres e melhoraram o sistema imunológico.

Suas sementes são ricas em proteínas, e, por isso, o quiabo também ajuda na melhora do trato intestinal. Seu consumo contribui para o combate de verminoses, diarreia e problemas no estômago.

Tá, mas e a baba do quiabo?

A baba do quiabo contém benefícios também. Suas propriedades incluem a capacidade de se ligar com o colesterol durante a digestão, auxiliando na sua excreção e evitando que ele seja absorvido pelo corpo.

Como tirar a baba do quiabo?

Suco de limão + vinagre é uma ótima solução

Você pode preparar uma mistura de suco de 3 limões com 2 colheres de vinagre e fazer como na dica anterior: cortar as pontas do quiabo e deixar de molho, só que dessa vez por apenas 15 minutos. Você vai ver como toda a baba sairá muito facilmente.



Após o plantio, no período de 60 a 75 dias, o fruto já está pronto para ser colhido



Espetinho de quiabo com bacon

Ingredientes:

Quiabo (escolha os maiores);
Bacon em tiras;

Modo de preparo:

Lave bem os quiabos e corte em pedaços de aproximadamente 3 cm cada;
Embrulhe esses pedaços de quiabo em tiras de bacon;
Coloque os espetos que for usar de molho em água gelada por alguns minutos;
Espete o quiabo com bacon;
Se preferir, intercale com outros vegetais, como cebola, tomate, abobrinha ou pimentão;
Leve para a grelha churrasqueira ou em forno pré-aquecido;
O espetinho vai estar pronto quando os ingredientes estiverem dourados em todos os lados.



Receita do tradicional Frango com Quiabo

Ingredientes:

800 gramas de frango
1 cebola
1 colher (sopa) de óleo de girassol
1 tomate
3 dentes de alho
1 xícara de chá de água
200 gramas de quiabo
Sal a gosto
Pimenta-do-Reino Preta a gosto
2 colheres de sopa de cheiro-verde

Modo de fazer:

Em uma panela grande aqueça o óleo e doure a cebola e o alho.
Acrescente o frango à passarinho e frite até dourar.
Coloque o tomate, sal, pimenta, a água e o quiabo, mexa bem e cozinhe em fogo médio até que o frango esteja cozido.
Finalize com cheiro verde e sirva com angu ou arroz branco.



Na
PIG RIBS BBQ
você
encontra



Av. Ivo Mário Isaac Pires, 536 - Jardim Santa Paula Cotia

delivery 11. 97557.8575 f @pigribsbbq

O quiabo e a alta gastronomia

Originário do continente africano, o fruto, antes tido como uma iguaria popular e regional, ganha destaque no rastro de uma tendência mundial de resgate e valorização de produtos e ingredientes nacionais na alta gastronomia. Nesse sentido, alguns chefs não abrem mão do produto na criação de pratos sofisticados e saborosos.



Galinha d'Angola com arroz meloso e quiabo tostado

Foto de Bruno Agostini®

Sem chororô. O acarajé tem quiabo. O quiabo do acarajé pode ser encontrado no caruru. O caruru brasileiro era de ervas que servia para acompanhar outro prato (carne ou peixe). A versão atual do caruru, no entanto, é mais africana que indígena, sendo feita com quiabo, pimenta-malagueta, camarão seco e azeite de dendê.



Comida de Orixá com quiabo. Amalá, o prato oferecido ao Orixá Xangô.

Há milênios, o quiabo era cultivado no território africano. Com a vinda dos escravizados para as Américas, no século XVI, por meio das navegações europeias, o alimento chegou ao Brasil. O clima quente de boa parte do país, semelhante ao encontrado na África, contribuiu para o cultivo do vegetal, que se incorporou à culinária local.

CURIOSIDADE

No candomblé, existem rituais em que o alimento é utilizado como oferenda aos orixás Ibeji, protetor das crianças, e Xangô, que representa a justiça.



O Caviar de Quiabo da chef Roberta Sudbrack, que comandou a cozinha da presidência e fez deste prato o preferido de Fernando Henrique Cardoso, o presidenciável da época.

Ballotine de frango recheado com purê de coração, mini quiabos tostados, espuma de angu e glace de pé de frango com quiabo (Pacato)

Foto: Rubens Kato/Divulgação

Quiabo na estética

Hoje em dia é possível ouvir sobre os mais diferentes tipos de tratamentos capilares envolvendo ingredientes comestíveis na composição, não é verdade!? Escova de chocolate, hidratação de amido de milho, maionese, abacate, creme de leite, banana e por aí vai! O quiabo não ficou de fora.

Quem fez a "escova progressiva de quiabo", afirma: a escova alisa as madeixas sem causar tantos danos quanto uma escova com formol causaria. Além disso, promove fios hidratados, alinhados, com volume reduzido e um super brilho!

**Parabéns
Revista Tudo,
pelos 13 anos.
Sucesso sempre!**

**Seguimos juntos em 2024 com
muita tecnologia para continuar
zelando pela sua saúde.**

A mais Avançada **MEDICINA DIAGNÓSTICA DIGITAL**

Informações e agendamentos:

WhatsApp (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

-  ● RESSONÂNCIA MAGNETICA
-  ● TOMOGRAFIA COMPUTADORIZADA
-  ● ULTRASSONOGRAFIA GERAL E DOPPLER
-  ● PUNÇÕES E BIÓPSIAS
-  ● ANÁLISES CLÍNICAS
-  ● RAIO X DIGITAL
-  ● MAMOGRAFIA DIGITAL





cuide-se

A BOLA DA VEZ É A **CALISTENIA**



Imagine você malhar sem precisar ter absolutamente nenhum acessório ou aparelho? Nada de halteres, barras, esteiras.

Basta ter um corpo e ele será a sua própria academia.

A calistenia é um método que utiliza apenas o peso do corpo e trabalha vários músculos ao mesmo tempo, proporcionando grande gasto calórico e a definição muscular.

O mais legal é que justamente por ter essa independência de aparelhos, o treino pode ser realizado em qualquer lugar, por isso, agora é super comum a gente ver a galera treinando na praça, no parque, na rua.

Cerca de três meses é o suficiente para que as transformações no corpo começem a aparecer.

"Ah, mas eu sou sedentário".

Não tem problema. Comece devagar; lembre-se sempre que exageros nunca são positivos. Porém, consistência e regularidade sim. Descansos também.



UM TREINO PERFEITO



O treino calistênico perfeito precisa de movimentos rápidos, explosivos, intensos e frequentes. Mas, se o corpo ainda não estiver no auge do condicionamento físico, o que era pra ser um sonho pode se tornar um pesadelo, com a prática incorreta dos movimentos. Paciência é fundamental. Mas, como ter paciência? No início, pratique os movimentos de forma calma e controlada, para chegar à perfeição dos movimentos.

A calistenia apareceu na quinta posição das tendências fitness levantadas pelo ACSM (Colégio Americano de Medicina do Esporte).

A calistenia possui exercícios que exigem muita força e condicionamento, como a bandeira humana. No entanto, o treinamento também envolve movimentos básicos como flexão, prancha e agachamento, portanto, pode ser aplicado ao nível físico da pessoa, desde que apresente liberação médica.

Os níveis de dificuldade são progressivos, de acordo com a evolução do praticante, permitindo que qualquer pessoa pratique.

Benefícios da calistenia

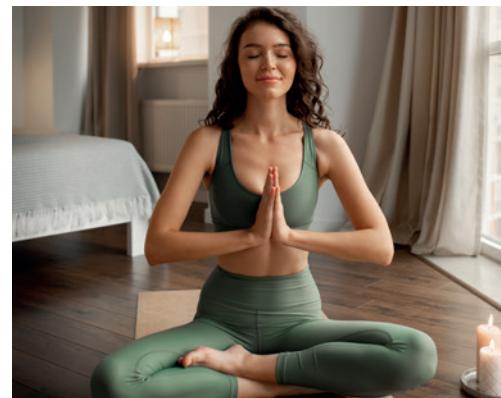
- Alto gasto calórico durante e depois da atividade
- Reduz a gordura e define os músculos
- Estimula a produção de testosterona
- Aumenta a força e a flexibilidade
- Melhora a postura e a resistência cardiorrespiratória



Mariana Marçal - professora de yoga – estuda a calistenia e aplica algumas técnicas em suas aulas

O ideal é praticar a calistenia de 3 a 4 vezes na semana.

A professora de yoga – e editora dessa revista – **Mariana Marçal** explica a importância de executar com responsabilidade os movimentos. “Existem muitas posturas de yoga que serviram de referência para a calistenia. Seja qual for a modalidade praticada, o ideal é respeitar os limites do corpo para evitar lesões”, afirma e continua: “vejo com bons olhos a fusão entre uma prática antiga como a calistenia com uma milenar como o yoga”.



BESSER
Estética Avançada

Endolift

A solução ideal para flacidez e gordura localizada

Minimamente invasivo
Resultados imediatos

Você só encontra essa revolução estética na Besser Estética avançada

Agende já:
11 95691.5186

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

@besserestetica

INSTITUTO BESSER
Saúde e performance

Conheça a sua melhor versão

Faça uma avaliação para identificar o melhor procedimento exclusivo para você!

Emagrecimento, Imunidade e Qualidade de Vida

institutobesser.com.br
@institutobesser
11.99821.9988

Avenida José Giorgi, 1243.
Boulevard São Paulo 2,
2º andar sala 21
Rodovia Raposo Tavares km 26,5



cuide-se

EXEMPLO DE EXERCÍCIO DE CALISTENIA QUE PODE SER REALIZADO EM CASA

Prancha Abdominal

Músculos trabalhados:

Abdômen, lombar e quadril

- Deite de bruços (postura pronada)
- Apoie os ante braços no chão assim como os dedos dos pés, retirando todo o corpo do chão
- Encaixe bem o quadril para não ficar com ele nem caído e nem alto
- Contraia bem o abdômen e fique nessa posição de 30 segundos a 1 minuto
- Você pode fazer a variação lateral, para trabalhar os músculos oblíquos



Bandeira humana, uma das execuções mais avançadas da calistenia



CURIOSIDADES

Estudos mostram que a prática regular de calistenia pode reduzir o estresse e melhorar o humor

A calistenia é uma comunidade vibrante e encorajadora. Nas redes sociais e em fóruns online, é possível encontrar pessoas compartilhando experiências, dicas e motivação, tornando-se uma excelente fonte de suporte para quem está começando.



CAUCAIA
HOME CLUB

CONDOMÍNIO DE LOTES

 Avenida Ivo Mario Isaac Pires, 5470
(Estrada de Caucaia do Alto)

PARCELAS

A PARTIR DE

R\$ **992**

MENSAIS

SINAL DE
2x R\$6.995

240 parcelas de

- CAPELA ECUMÊNICA
- ESPelho D'ÁGUA
- SALÃO DE FESTAS
- ÁREA GOURMET
- ACADEMIA
- SALA DE ESTÉTICA
- SALA DE MASSAGEM
- BARBEARIA
- PISCINA
- VESTIÁRIOS
- SAUNA SECA
- ESPAÇO PET
- ESPAÇO BAND
- BRINQUEDOTECA
- SALA DE JOGOS
- FLIPERAMA
- CAMPO DE FUTEBOL
- QUADRA POLIESPORTIVA
- QUADRA BEACH TÊNIS
- SALA DE DANÇA
- COWORKING
- SALA DE REUNIÃO
- PORTARIA 24 HORAS
- AMBULÂNCIA PRÓPRIA



 11 98100-5000



acesse nosso site em:
caucaiahomeclub.com.br


CAUCAIA
HOME CLUB

 @CAUCAIAHOMECLUB

 Miranda & Mendelsohn

 CHICOU
imóveis
CRECI: 28.283 J

INCORPOERAÇÃO IMOBILIÁRIA DO CONDOMÍNIO DE LOTES REGISTRADO SOB R. 4, LN 05/07/2023
NA MATRÍCULA N° 119.711 NO CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS DE COTIA-SP.
SUBMETIDO AO REBIM DE PATRIMÔNIO DE ATACAU.

VALOR À VISTA: R\$ 119.990,00 - EXTRATO DE R\$ 13.090,00 EM DUAS PARCELAS, ATO E 30 DIAS. SALDO DIVIDIDO EM 240 PARCELAS COM
TAXA DE JUROS 0,56% PELO TABELA PRICE, VALOR INICIAL DA PRIMEIRA PARCELA R\$992,00 E CORRÉÇÃO MONETÁRIA PELO IPCA.



Majestosa JORDÂNIA

Mais um lindo e especial sonho realizado em minha vida. Desde menino sonho em conhecer a Jordânia; lembro-me de assistir reportagens sobre esse pequeno e jovem país encantador, suas histórias, seu reinado e suas belezas naturais.

Petra, o grande "Tesouro", preenchia meus desejos mais distantes até que o momento certo chegou e lá estava eu com o coração não cabendo no peito.

Quando vi, estava diante de tamanha exuberância com mais de 3 mil anos de existência.

Foi pura emoção e - ao mesmo tempo - uma grande realização.

Caminhar entre desfiladeiros alucinantes e mágicos até o encontro com uma das 7 maravilhas do mundo moderno foi poético e as lágrimas vieram abundantemente juntas de tantos outros sentimentos lindos.

O país todo é encantador e o povo apaixonante. Sim, amei os Jordâianos, delicados e atenciosos o tempo inteiro, encantaram-nos com seu jeito de ser e viver.

O Deserto de Wadi Rum entregou-nos também momentos inesquecíveis com um pôr do Sol e uma noite estrelada simplesmente alucinantes. A Jordânia pertenceu à "Grande Síria" no qual civilizações antigas deixaram heranças grandiosas com cidades datadas de mais de 5000 anos antes de Cristo. Tudo isso mesclado às nossas imaginações geraram resultados de luz e esplendor!



Marcelo diante do "Tesouro" de Petra, uma das 7 maravilhas do Mundo Moderno

Família observando as estrelas do deserto na madrugada

Marcelo benzendo seus pendentes nas águas do Rio Jordão





Prato típico preparado em casa familiar no interior da Jordânia

A gastronomia é elegante e saborosa, de lamber os beiços e fazer-nos querer provar mais e mais. Sabores árabes com toques próprios e sofisticados em pratos típicos foram-nos servidos em casas de famílias diversas e isso fez de nossa jornada única. Tivemos contato com a verdade absoluta local. Amamos!

Viagem pela Jordânia é a possibilidade de mergulhamos num universo totalmente diferente do que vivemos e, ao mesmo tempo, carinhoso, assim como somos com nossos turistas quando veem à nossa terra.

Pela segunda vez em minha vida pedi as bençãos de Jesus junto ao Rio Jordão, no local onde Jesus Cristo foi batizado, e claro, foi um presente que fechou nossos dias nessa jornada com amor absoluto e alegria profunda.

Quanta felicidade!

Se pretendo voltar? Sim, voltarei com a certeza plena de que estarei novamente retornando a uma terra de magias e aprendizado, acompanhado de um prazer absoluto.

Insha'Allah... eu tenho essa alegria no meu caminhar.

Viagem organizada por @mister.travelbr
Marcelo Sampaio

Bandeira da Jordânia



Marcelo e Família a beira do Rio Jordão onde Jesus foi batizado



Marcelo no Mar Morto



Marcelo em seu quarto no Acampamento do Deserto

MARCELOSAMPAIO

Apresentador TV e Gerador de Conteúdo e no Projeto "Garimpando com Marcelo Sampaio"

Todas as 3as as 22:30h na tv a cabo Travel Box Brazil
Todas as 6as as 19h na Rádio Vibe Mundial 95,7 FM

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

SIM MENINO, acredite, VOCÊ É BELO!

POR ADRIANA RODRIGUES XAVIER

adriana.xavier@egv.com.br

O dia era 13 de novembro de 2023, uma das tardes mais quentes do ano. O cenário era a escola, mais especificamente seus corredores que abrigam o trânsito de crianças, adolescentes e professores, no ir e vir da demanda do dia, com o arrastar das mochilas, as vozes e a campainha forte do sinal.

Nessa tela em movimento, encontro meu personagem principal, um menino do alto dos seus 14, 15 anos, vestindo calças e um grande agasalho escuro de moletom com as mãos nos bolsos. Apesar da touca em sua cabeça, era possível ver seus longos cabelos por volta dos ombros e que lhe cobriam parte do rosto. Eu olho para ele, dou um aceno e ele timidamente retribui com um sorriso discreto.

Cheguei em minha sala de aula, imediatamente liguei o ar condicionado e comecei a preparar o ambiente para a chegada dos meus estudantes para o início da aula. Apesar do envolvimento com minhas tarefas, não pude tirar aquela visão da cabeça:



aquele jovem coberto de tantos panos em um dia previsivelmente quente, andando curvado com o peso de seus materiais nas costas.

Corriqueiro? Comum? Para mim não.

Ao mesmo tempo em que eu refletia sobre aquele estudante, em meio aos meus caminhos, andando pelas ruas, observei outros jovens em bairros mais simples ao meu redor. Eu os vi empinando suas bicicletas e pipas nas lajes, pegando carona nos caminhões para subirem a ladeira, com seus peitos nus, seus calçados e bermudas surradas. As meninas, com shorts curtos, andando livremente pelas ruas, falando alto e rindo umas das outras segurando seus cadernos contra o corpo no trajeto até a escola pública.

Não consegui resistir a fazer uma análise sobre aquelas presenças paradoxais em meu íntimo, então, me lembrei de um artigo da querida e sabida Rosely Sayão para a Folha de São Paulo em que ela fala sobre a nossa superproteção, e o quanto a mesma pode afetar a autoestima das nossas crianças e adolescentes, simplesmente por estes não se acharem capazes e suficientes para decidir, pensar, sentir, *SER*.



Esses meninos e meninas, provavelmente libertos dessas amarras pelas ruas dos bairros próximos aos condomínios de luxo da região, parecem exercer suas vontades, risos, opiniões, parecem se expor mais, frutos de lares com diferentes conduções, prioridades.

O menino do agasalho e touca que andava cabibaxo pela escola naquele dia tão quente, certamente vinha de outro contexto, imerso em outra narrativa, códigos de convivência e valores diferentes. Diante de tamanha disparidade, me pergunto - e digo isso porque a pergunta deve ser primeiramente dirigida a mim mesma, que também sou mãe e estou às voltas com os mesmos dilemas:

o que estamos fazendo de errado?

Por que nossos adolescentes se cobrem, se envergonham de suas imagens, se curvam diante de ameaças invisíveis projetadas por eles mesmos em um vazio sem fim?

Estou falando de um grupo que me chama a atenção, um pequeno exército de cabeças encurvadas, vozes baixas e tons escuros. Certa vez, fui perguntar algo a um desses meninos e tive que afastar seus cabelos para poder ver seu lindo rosto! *Sim, lindo!*

Eles são lindos, assim como os que estão nas lajes e nas ruas! A nossa juventude, nossos meninos e meninas, se descobrindo, se reconhecendo no mundo.

E em meio a essa toada, penso sobre o que é beleza para nossos adolescentes, aliás, onde está a beleza em suas vidas? Como educadora, penso que seja urgente falarmos sobre ela, pois como diz nosso querido José Pacheco, "se há educação, também deve haver beleza, pois educação é um ato estético". E não estou falando de padrões fechados e estereótipos, claro que não! Estou me referindo ao tempo que temos reservado a contemplação do belo, a toda forma de expressão da arte. Fui certa vez a uma palestra com o mestre da psicomotricidade, o espanhol Juan Garcia, que convidava jovens marginalizados a apreciarem Van Gogh e fixava obras nas janelas onde os meninos viviam, pois ele dizia que a **BELEZA** os regenerava! E o olhar deve ser ensinado, nutrido e cabe a nós essa missão.

E, voltando a nossa inquietação, me pergunto: Então, qual é a solução? Soltar de vez as amarras? Deixar de assessorar, de prover os desejos? Pensei que não! Essa reflexão também trouxe para mim a necessidade de se permitir a frustração, o conflito, o choro, a raiva e procurar exercitar uma interlocução mais saudável, limpa, livre de pesos, favorecer a busca de soluções inventivas, amplas, criativas, para que nossos meninos andem de cabeça erguida, no sentido de já terem evoluído para a postura ereta do homem sobre a Terra, com os olhos firmados no horizonte a contemplarem tantas e vindouras possibilidades, além do próprio reflexo no espelho, o qual temem.

Meus meninos e meninas, vocês são belos! Podem acreditar! Queria poder falar com cada um e descrevê-los, com todo amor.

Um novo ano está começando e com ele uma nova chance de vivermos inéditas e doces experiências com nossas crianças! Te convido a mudar! Lindo ano para todos nós!

Deixo um filme inspirador para essa tarefa:

Pequena Miss Sunshine





Intercâmbio - Estude um idioma ou trabalhe no exterior

- Já pensou em estudar ou trabalhar no exterior? E em destinos como Canadá; EUA; Inglaterra; Irlanda; Austrália e muitos outros.
- O STB Granja Viana tem estes e mais 80 outros destinos pra você escolher. É líder no segmento de educação internacional no Brasil. São 52 anos de experiência em Educação Internacional e escritórios de apoio em Sydney e Gold Coast (Austrália).
- É representante exclusivo da Disney no Brasil, para o recrutamento de participantes de seu programa de estágio internacional e oferece inúmeras possibilidades de programas no exterior, como cursos de idiomas, ensino superior, voluntariado, oportunidades de trabalho, high school e muitos outros.
- Seja um curso de 20 dias ou até todo o ensino superior em outro país, o STB Granja Viana pode organizar toda a sua experiência!

Estamos no The Square Open Mall Sala 15 , Bloco A ☎ (11) 98221-6666 @stb_granjaviana



Recanto Verde
Educação Infantil
Do berçário ao 5º ano

Venham nos conhecer! Matrículas abertas!

- Berçário
- Infantil
- Ensino Fundamental
- Meio período
- Intermediário
- Integral

Quintais com árvores frutíferas, pequenos animais, horta e um pequeno lago aproximam nossos estudantes da natureza e proporcionam ricas situações de pesquisas e aprendizagens.

ESSA É A ESCOLA RECANTO VERDE.

Rua Topázio, 30 | Jardim Nomura | Tel: (11) 4616-9266 / 97155-2304 - www.escolarecantoverde.com.br

Colégio Via Sapiens

Formação Integral

As vezes, a vida de pai e mãe não é nada fácil, não é mesmo? Escolher a melhor escola, um curso onde seu filho pratique esporte, outro onde faça inglês, outro onde conheça o mundo das artes... a logística não é nada fácil...

Conheça o Colégio Via Sapiens. Uma escola de 45 anos de história, compromissada com a excelência acadêmica, com uma proposta pedagógica muito sólida em uma estrutura completa de 10.000 m² e que oferece 16 cursos extracurriculares para uma formação completa:

Patinação Artística

Escola de Basquete - NBA Basketball School

Hockey in line

Ginástica Artística

Natação

Tennis Play and Stay

Judô

Futsal

Ballet

Jazz

Piano

Violão

Ukulele

Teatro

Inglês - Cultura Inglesa

Escola de Oratória – Vox2you

TODOS OS CURSOS EXTRACURRICULARES
SÃO ABERTOS PARA ALUNOS E NÃO ALUNOS DO VIA.
AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL.



O Colégio Via Sapiens ainda oferece: Programa Bilíngue Oxford (até o 6º ano), Robótica, Educação Socioemocional, Estímulo aos Esportes, Educação Financeira, Práticas Tecnológicas, Simulados, Preparação para Vestibulares, garantindo aos alunos um desenvolvimento cognitivo, social, cultural, emocional e físico – uma formação integral que prepara para o século 21.

Visite o Via para conhecer a estrutura e a proposta pedagógica.





A evolução do conhecimento.

EDUCAÇÃO INFANTIL

ENSINO FUNDAMENTAL I E II

ENSINO MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL

Matrículas
Abertas!



EDUCAÇÃO de QUALIDADE



PLATAFORMA:
plurall



POLO EAD - COTIA
UNINOVE
Universidade Nove de Julho



PARCERIAS:



SISTEMA ANGLO DE ENSINO
OXFORD UNIVERSITY PRESS
MIND MAKER
SEMENTE (SOCIOEMOCIONAL)

- [INSTAGRAM.COM/SOUTALENTO](https://www.instagram.com/soutalento)
- [FACEBOOK.COM/COLEGIOTALENTO](https://www.facebook.com/colegiotalento)
- [YOUTUBE.COM/TVCOLEGIOTALENTO](https://www.youtube.com/tvcolegiotalento)



PORTARIA D1

Rua Janete, 32, Jardim Dinorah

PORTARIA D2

Estrada Velha da Estação, 597, Jardim Dinorah - Cotia / SP



(II) 4616-0859

(II) 4614-8970

(II) 99626-3960 - WhatsApp



contato@colegiotalento.com.br

WWW.COLEGIOTALENTO.COM.BR

Educação internacional para seu filho: um projeto de futuro no presente



O domínio de idiomas conecta pessoas ao conhecimento, às ideias e ao mundo. Em especial o inglês! É por isso que, nesse cenário atual, muitos pais e educadores valorizam um projeto pedagógico que tenha em sua base o ensino de línguas como prática social em contextos reais de fala.

As crianças da Educação Infantil devem vivenciar contextos autênticos em outra língua para poderem se desenvolver no idioma adicional e em suas práticas comunicativas, como inserir-se no texto oral e escrito de maneira lúdica e exploratória. No Colégio Rio Branco, para a imersão nesse trabalho, duas professoras bilíngues atuam juntas nas salas de aula da Educação Infantil até o 2º ano do Ensino Fundamental.

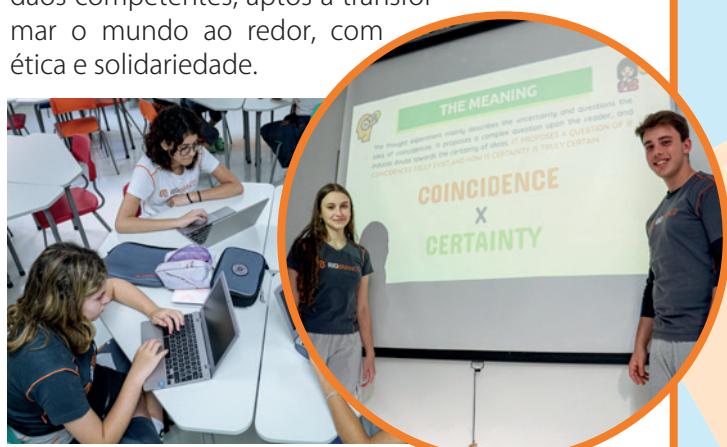
A partir do 3º ano e até o final do Ensino Médio, os alunos contam com a orientação de professores especialistas para que o ensino-aprendizagem ocorra de forma transdisciplinar no idioma adicional, o que envolve aspectos artísticos, culturais e sociais.

O colégio mantém um Currículo Internacional para crianças a partir de dois anos, em parceria com o **International Curriculum Association** (Reino Unido) para as melhores práticas do ensino-aprendizagem do Inglês em sala de aula durante os *Early Years* (dois a cinco anos), o *Primary School* (seis a 11 anos) e o *Middle School* (12 a 14 anos). Nesse currículo, os temas são desenvolvidos em projetos envolvendo outras áreas do conhecimento com o uso do idioma adicional.

O Rio Branco conta também com a parceria da **Rosedale Global High School** (Canadá) para alunos do 9º ano e do Ensino Médio, com possibilidade de dupla diplomação com o **Ontario Secondary School Diploma**, título aceito nas principais universidades do mundo.

A Educação Internacional do Rio Branco oferece as condições para que seus alunos desenvolvam habilidades e conhecimentos que os capacitem a interagir, reconhecer e respeitar culturas, em uma formação que vai além de falar o idioma, mas de relacionar-se de maneira plurilíngue.

Por intermédio do ensino de idiomas, pela ampliação de repertórios, pelo apoio ao desenvolvimento de talentos e habilidades, o Rio Branco forma cidadãos competentes, aptos a transformar o mundo ao redor, com ética e solidariedade.



Tels.: (11) 4613-8579 e 4613-8580

WhatsApp: (11) 9 9901-7168

Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia - SP

atendimento@crb.g12.br

www.crb.g12.br

/colegioriobrancosp

@colegioriobrancosp

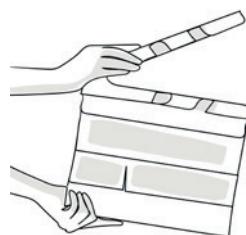
Fernanda Rodrigues

MATERNAR, ATUAR E VIVER

INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL

ENTREVISTA: ESTER JACOPETTI

FOTOS: SÉRGIO BAIA



Discreta e elegante, Fernanda Rodrigues é fã do seu mundo particular e pouco curte dividilo com a gente! E está tudo bem! Nem todos têm essa obrigação de postar tudo o que vive nas redes sociais, como é o caso da sua personagem Alicia, na novela Fuzuê.

Fã de ioga e meditação, ela curte fazer pequenas fugas para o meio do mato junto do marido, o diretor e ator Raoni Carneiro, e dos filhos Luísa, 13 anos, e Bento, sete.

Nascida no Rio de Janeiro, Fernanda tem 44 anos, mas continua com a mesma carinha de menina de sempre.

**COM A MESMA
CARINHA DE 20 ANOS
ATRÁS, A ATRIZ, AOS
44 ANOS, FALA DA
VIDA QUE ENVOLVE A
CRIAÇÃO DOS FILHOS,
O RETORNO ÀS
NOVELAS E SUA VEIA
EMPREENDEDORA**



ACREDITO MUITO
NAQUELO QUE A GENTE
PENSA, QUE A GENTE
EMANA

Com um sonho de ser mãe que sempre a acompanhou, a atriz mantém um blog sobre maternidade chamado Cheguei ao Mundo, desde o nascimento de sua filha Luísa, e publicou um livro inspirado no canal e no ato de maternar. Recentemente, ela revelou em um podcast que procurou ajuda na terapia para lidar com a maternidade. "Eu não queria fazer nada disso. Eu queria ter filho. A minha obsessão era ter filho. E aí, quando eu realizei esse sonho, eu esqueci todas as outras coisas, todas. Eu vivi tão intensamente aquilo de ser mãe, de ser mãe, de ser mãe, que eu esqueci completamente da Fernanda esposa, filha, amiga. Todas as outras eu abandonei, abandonei mesmo. Não me interessava, não tinha graça. Só tinha graça viver a maternidade".

Manter a discrição talvez seja uma estratégia para preservar a sua imagem já que a vida profissional a colocou sob holofotes desde a infância. Fernanda começou a atuar aos três anos, aparecendo em comerciais e videoclipes e só parou há alguns anos, para viver a maternidade. O período afastada das novelas, entretanto, não significou pausa na carreira. "Não parei de atuar". Não parou mesmo! Só não fez mais novelas. Porque na verdade foram três filmes e programas de TV em meio a uma pandemia que pegou o mundo desprevenido.

O PRIMEIRO TRABALHO DE FERNANDA RODRIGUES NA EMISSORA FOI EM “VAMP”, DE 1991. ALÉM DISSO, A ATRIZ JÁ INTEGROU O ELENCO DE “MALHAÇÃO” (1995-2020), “NEGÓCIO DA CHINA” (2008-2009) E “O ASTRO” (2011).



Fernanda, você começou sua carreira muito jovem. Como foi para você crescer diante das câmeras e passar por essa transição de atriz infantil para uma atriz adulta, e como essa experiência influenciou sua carreira profissional?

A transição, o olhar do público, eu diria que levou bastante tempo para eles verem que eu tinha crescido. Comecei muito cedo e, diferentemente de muitos atores mirins, eu não tive nenhuma pausa na adolescência. Os trabalhos foram fluídos e eu cresci literalmente com as minhas personagens. É claro que na adolescência foi um pouco mais complicado, porque você tem a mídia querendo saber mais da sua vida e é uma exposição difícil. Mas eu sou muito apaixonada por essa profissão. A alegria de trabalhar com o que amo supera e sempre superou qualquer obstáculo. Uma coisa muito legal é que eu sempre me senti bastante respeitada pelo público, pelos fãs... Sempre foi uma relação de bastante carinho.

De volta às novelas da Rede Globo após um período de pausa de 5 anos, como você se sente, principalmente ao retornar em uma novela como "Fuzuê", que tem sido um sucesso e com uma personagem divertida e leve?

Muito feliz, porque esse retorno foi bastante desejado e planejado, assim como esse tempo sem fazer novelas. Nesses anos sem dramaturgia, pude desenvolver mais projetos autorais e como apresentadora. Gosto bastante das escolhas que fiz. Mas nos últimos tempos eu comecei a sentir o desejo de estar de novo nesse universo da ficção e a Alicia é um presente. Vejo que o público gosta dela, torce por ela... É uma personagem complexa, mas divertida e pra cima.

A MANEIRA DE A ALICIA QUERER VIVER A VIDA DELA, ESSE UNIVERSO DAS REDES E FAMA, ISSO É TOTALMENTE O MEU AVESSO (RISOS). SOBRE SUA PERSONAGEM ALICIA



Fernanda, a Alicia é uma mulher obcecada pelas redes sociais. De que maneira você encara essa personagem que aparentemente não tem nada a ver com você na realidade? Como você enxerga essas pessoas que fazem de tudo para estar no auge nas redes?

O mais legal da profissão é você ter uma personagem que não tem semelhanças com você. A maneira de a Alicia querer viver a vida dela, esse universo das redes e fama, isso é totalmente o meu avesso (risos). Mas é bem gostoso esse exercício de criar essa persona, de entender e acolher os objetivos dela. Essa investigação é algo que nos move artisticamente. Sobre as redes, vivemos um mundo novo. Hoje as pessoas têm esse canal direto com o público, criam identificação. Gosto de olhar para o que tem de positivo, que é essa possibilidade de se comunicar. Eu tenho uma boa relação com as redes. Vejo que é uma extensão do meu trabalho, uma maneira de estar conectada com os fãs. Gosto de saber que tenho esse espaço direto com quem gosta de mim e do meu trabalho.

Com uma extensa carreira tanto no teatro, no cinema como na televisão, o ator tem o poder de se transformar em vários personagens. O que te motiva a continuar interpretando e participando de diversas histórias?

É preciso ter amor pela profissão. E eu tenho demais. Eu vejo o quanto sou realizada pela história que construí. E mesmo depois de todos esses anos, eu me vejo no set feliz, alegre de estar ali executando mais um trabalho. Fico feliz de ter encontrado uma personagem como a Alicia agora, que é muito diferente de mim e de tudo o que já fiz.

Em algumas entrevistas antes de se tornar mãe, você sempre comentou sobre o desejo de ter filhos. Então, eu te pergunto, após os anos passados, mãe de Luísa e Bento, de que maneira a maternidade te completa?

Eles fazem com que eu seja 100%. Não consigo me imaginar sem exercer esse papel da maternidade. Quando eu paro para pensar no passado, é como se eles sempre estivessem comigo. Eu gosto de ser mãe, de estar com eles, de fazer parte do dia, de educar. Maternidade não é glamour, é cansativo, te exige muito, mas eu, Fernanda, sou muito realizada nesse lugar como a mãe da Luísa e do Bento.

Começo de ano, você costuma fazer ritual ou planejamentos de como você gostaria que esse ano acontecesse? Me refiro não só ao trabalho, mas à maneira como você gostaria de levar a vida, pensando na família, nos amigos?

Acredito muito naquilo que a gente pensa, que a gente emana. Eu busco ter essa leveza na minha vida, no meu dia a dia, independentemente da época do ano, mas, especialmente no fim do ano, sinto que fico mais atenta ao que desejo, ao que eu busco. Falo de coisas essenciais mesmo, que é ter uma vida mais leve, com saúde, alegria. E de manter também o que conquistamos, porque eu sou bastante feliz com as minhas escólias e trajetória.



Além de atriz, você também se tornou empresária e hoje é proprietária da marca de café FNV Cafeteria. Como surgiu essa ideia e como você encara esse novo projeto em sua vida?

O café é uma nova paixão. Quando criamos a FNV, nós embarcamos de cabeça nesse sonho e nessa missão de estar criando algo que acreditamos muito. Modéstia à parte, eu me sinto bastante orgulhosa com o que estamos construindo com a FNV cafeteria. Cada etapa do nosso processo é tratada com muita atenção e carinho. Temos uma preocupação pelos melhores grãos.

No momento, sabemos que você está dedicada à novela, mas você planeja algo, até fora das telas, para o início de 2024 ou quem sabe no segundo semestre?

Ficamos com a novela até parte do início do próximo ano e estou dedicada à Alicia. Eu já tenho algumas coisas em andamento, mas ainda nada que possa falar. Eu gosto de estar em movimento, gosto do processo criativo, então, eu sempre estou criando algum projeto novo. E tem a FNV que é um trabalho integral na minha vida, que estou sempre envolvida. E agora no início do ano tem a estreia de Nossa Lar 2 nos cinemas, um trabalho especial e que estou ansiosa para que o público assista.



Expanda seu networking

Uma noite de networking estratégico, aprendizado e oportunidades únicas.



07/03/2024

◆ INGRESSOS EXCLUSIVOS E LIMITADOS

Em sua quarta edição, em Dezembro de 2023, o **GV Business** consolidou-se como um evento empresarial imperdível na Granja Viana. Uma noite pensada para empreendedores que buscam não as conexões, mas experiências transformadoras.

O que esperar no próximo:

Networking estratégico: Envolva-se em conversas significativas com grandes empresários da região. Troque ideias, compartilhe insights e construa relações duradouras.

Aprendizado de qualidade: Insights valiosos sendo gerados, proporcionando uma visão única sobre os desafios e oportunidades do mundo dos negócios.

Experiências memoráveis: Desfrute de uma noite repleta de gastronomia refinada, música de qualidade e interações que vão muito além do convencional.

A experiência do **GV Business** não se resume a uma única noite. Marque no seu calendário a próxima edição, que promete ser ainda mais incrível. **Preparamos surpresas e oportunidades exclusivas para celebrar o primeiro ano deste evento cheio de conexões e crescimento.**



SAIBA MAIS

Garanta seu lugar nesta jornada de sucesso. Aponte sua câmera para o QR Code e participe deste encontro que vai transformar sua visão de networking e abrir portas para novas oportunidades.



Local do evento:
Granja Viana

REALIZAÇÃO



PRODUÇÃO



2024

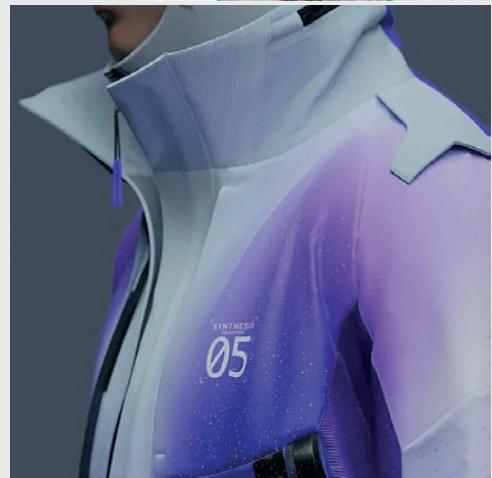
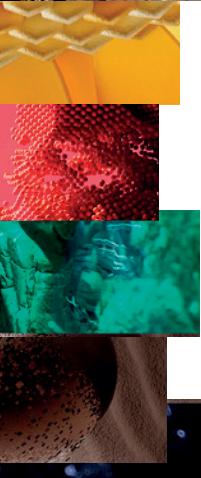
A MODA DO FUTURO, CHEGOU.

Que a moda é dinâmica e está em constante evolução, já sabemos. Entretanto, ela tem se moldado mais rapidamente ao nosso mundo, absorvendo as influências culturais, tecnológicas e sociais que estamos vivendo. Com base nestas mudanças, a moda seguirá tendências que até imaginávamos existir, mas que não esperávamos ver tão cedo em nossos closets. Que tal conhecê-las?

MODA SUSTENTÁVEL E CADA VEZ MAIS CONSCIENTE.

Em outras edições da Tudo já falamos muito sobre moda sustentável. Só que hoje, seja na política quanto na economia, a crescente conscientização ambiental tem determinado os caminhos a serem seguidos e, na moda, não seria diferente. As marcas estão, cada vez mais, abraçando as práticas sustentáveis que vão desde uso de materiais reciclados até processos de produção mais eco-friendly. E nós, consumidores modernos, que sempre valorizamos a transparência e a responsabilidade social, estamos impulsionando o consumo de roupas que respeitem, de uma vez por todas, o meio ambiente.

TECNOLOGIA QUE SE VESTE. Qual a primeira coisa que você faz ao acordar? Olhar o seu smartphone? Sem perceber, a tecnologia já invadiu a nossa pacata vidiinha, não é verdade? As roupas que vestimos também estão passando por esta evolução incorporando aos poucos elementos tecnológicos. Roupas inteligentes, tecidos que se adaptam às condições climáticas e acessórios conectados são apenas algumas das inovações que têm ganhado lugar nas vitrines das marcas de moda mais desejadas do país e que estarão logo, logo, em seu guarda-roupas. Quer apostar?



LOOKS FUTURISTAS INSPIRADOS NOS ANOS 80.

A moda é cíclica, ok! Mas alguém já ouviu falar no estilo retro futurista? Pois bem... As cores vibrantes, as linhas arrojadas e designs que exploram uma visão do futuro a partir de décadas passadas vieram para confundir as nossas cabecinhas. Mas como assim? Essa mistura do nostálgico com o visionário está criando um visual único na moda que reflete na evolução de peças com muito estilo e criatividade.

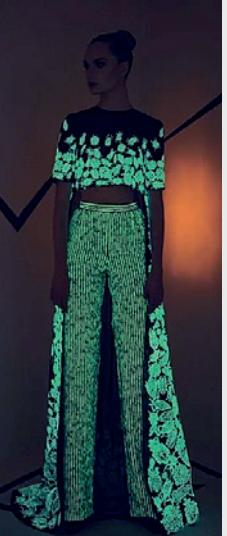
VIVA A DIVERSIDADE E A INCLUSÃO!

A representatividade e a diversidade têm ganhado destaque na indústria da moda nos últimos tempos e, este ano, esta tendência continua em ebulição. Vocês já perceberam que as marcas estão abraçando uma variedade de tamanhos, cores, idades, gêneros e origens culturais? Estar na vanguarda da moda é atender a uma audiência global mais diversificada e atenta a tudo que inclui e agrupa.

PARECE QUE ESTA ROUPA FOI FEITA EXCLUSIVAMENTE PRA MIM!

Com os 15 minutos de fama se perpetuando nas redes sociais, a busca pela individualidade tem impulsionado a procura por roupas e acessórios hiper-mega-super-ultra-blaster personalizados. Atentas a esta tendência, algumas marcas já permitem que sejam personalizados não apenas o estilo, mas também ajustes precisos em suas roupas. A era da moda personalizada já começou, onde cada peça é única e adaptada à sua preferência.

Não é emocionante ver todas essas mudanças e inovações moldando a indústria da moda? Com a crescente (e um pouco tardia) conscientização ambiental, o papel da tecnologia e a valorização da inclusão, a moda não apenas espelha tendências estéticas mas também reflete os nossos desejos, vontades e valores. É a moda, mais uma vez, sendo um espelho dinâmico nos colocando frente a frente com as complexidades e maravilhas do nosso tempo.



viajar é preciso



CRUZEIROS

de reposicionamento

VOCÊ SABE O QUE É?

POR LORIEN SAVIANO loriensaviano@gmail.com

O nome é esquisito, mas esses cruzeiros podem fazer maravilhas para seu bolso e, principalmente, para sua alma.

Acontecem ao final de cada temporada, quando os navios precisam se deslocar de um ponto a outro para iniciar novas viagens. Do Brasil, por exemplo, entre março e maio, seguem para o Caribe, Estados Unidos e Europa. A partir de outubro começam a fazer sentido contrário. E o reposicionamento, chamado também de travessia quando implica atravessar um dos grandes oceanos, também acontece na Ásia, no Alasca, na Austrália e Nova Zelândia. É uma logística que acompanha o movimento de translação da Terra, indo sempre na direção do verão. Nesse deslocamento surgem as boas oportunidades. E a razão é simples: há menos portos de parada, o navio tende a gastar menos com taxas portuárias, as datas nunca correspondem às férias escolares, nos grandes navios há menos cabines vendidas e, como consequência, dá para oferecer preços imbatíveis.

O tipo de público também é diferenciado. “Geralmente são pessoas que têm tempo disponível e não gostam de usar o avião”, diz Paula Melo, consultora de viagens da Oceania Cruises e Regent Seven Seas. Segundo ela, muitas dessas viagens são reservadas com bastante antecedência por passageiros frequentes e navios menores, com poucas cabines, e costumam esgotar meses antes da partida.

Só para constar, me interessei para o próximo ano por uma viagem de 14 dias saindo da África do Sul para o Brasil. Valor de tabela: US\$15 mil. Valor da pechincha: US\$5 mil, em suíte varanda, com todas as excursões do roteiro, wi-fi grátis, bebidas alcoólicas e não alcoólicas e gorjetas incluídas. Mais três noites de hospedagem em hotel 5 estrelas na Cidade do Cabo, de onde zarpa o navio, com traslado a partir do aeroporto, passeios e refeições incluídas. Tentador, não?

Voltando à realidade, reunimos algumas estratégias para você obter o melhor custo-benefício na sua escolha. E se tiver mais alguma sugestão envie para nós.

1. Saiba o momento certo de reservar - Fazer a reserva com muita antecedência nem sempre é o ideal. O navio tem de deixar aquela região para uma nova temporada ou para uma reforma de qualquer jeito, lotado ou com um só passageiro, e quando a data marcada se aproxima, pipocam as promoções que fazem os preços, muitas vezes, despencarem quase até a metade.

2. Não esqueça de monitorar os preços das passagens aéreas - Ao contrário dos cruzeiros, a proximidade da data de embarque significa valores mais altos. Pesquise bastante e instale um alerta de preço nos sites de venda de passagens, além de navegar no modo anônimo. Muita gente não sabe, mas quando você entra num site para checar o preço do bilhete aéreo, um robô grava seu interesse naquela rota. Dependendo de quantas vezes você aparecer por lá, o preço pode ir subindo até você ser induzido a comprar para não pagar ainda mais.

3. Escolha a cabine com critério - Aproveitar promoções reduz a chance de conseguir uma boa cabine. Mesmo assim, estabeleça alguns critérios. Uma cabine abaixo do deck da piscina, por exemplo, pode parecer perfeita. Mas veja, com tantos dias no mar, o lugar vai estar sempre cheio e o barulho do arrastar de espreguiçadeiras começa logo cedo

4. Planeje o seu dia - Lembre-se que haverá muitos dias no mar, especialmente se o navio fizer uma rota transoceânica. Não vale ficar só na piscina ou na academia. Há atividades gratuitas como aulas de culinária ou de dança e algumas com um pequeno custo como sessões de degustação de vinhos. É sua chance para descobrir um novo hobby.



5. Aproveite bem cada porto - Há poucas paradas nesse tipo de viagem e por isso explore bem cada uma delas. Geralmente são lugares fora das rotas tradicionais e é uma boa ideia ampliar seus horizontes. Não fique a bordo, desça nem que seja para tomar um café. Eu e meu marido, Les, fazemos questão de, a cada porto, sentar num bar e experimentar a cerveja local.

6. Coloque sua leitura em dia - Com tanto tempo livre, nada melhor do que ler os últimos best-sellers. Hoje em dia, os navios tem pouca coisa na biblioteca de bordo. Geralmente, bons guias de viagens e autores clássicos. A maioria está em inglês. Então, se você não domina o idioma, carregue o seu Kindle com as novidades.

7. Filmes e documentários também ajudam a distrair - Muitos navios têm nas cabines aparelhos de DVD e filmes disponíveis gratuitos na recepção. Muitos trazem legenda em inglês (para surdos) que ajuda a compreender os diálogos. Se esse não for o caso, faça o download dos títulos de seu streaming no iPad.8.

8. Não esqueça o que é indispensável - Faça sua mala como se estivesse indo acampar no meio do mato. Com muitos dias no mar e sem planejamento, você terá que recorrer à loja de bordo para comprar filtro solar, pílulas para enjôo, creme dental e outras miudezas. Tudo cobrado em dólar. Ou esperar o próximo porto.

9. Experimente os restaurantes de especialidades - Você tem direito ao restaurante principal e ao buffet. Mas, numa viagem longa, fica monótono almoçar e jantar lá todos os dias. Reserve um dos restaurantes especiais por um pequeno valor. E você poderá cancelar se mudar de ideia. Ou improvise um jantar romântico ao pôr do sol se a sua cabine tiver uma varanda.

10. Crie novas conexões - Um cruzeiro de reposicionamento quase nunca segue muito cheio. É uma ótima oportunidade para fazer boas amizades. Mas, você não precisa transformar esses amigos novos em "best friends forever". Encontrar com eles num leilão de quadros ou no happy hour é suficiente. Lembro que, num cruzeiro, um casal, vizinho de mesa no restaurante, insistiu muito para estabelecer um vínculo conosco. O marido fazia convites para várias atividades o tempo todo, dentro e fora do barco. Logo descobrimos a razão: eles queriam viajar pelo mundo com economia, aproveitando as casas dessas novas amizades para se hospedar. Em outra viagem, a insistência de um simpático passageiro tinha um objetivo diferente: ele representava lojas de relógios e joias no Caribe. E seu trabalho era atrair passageiros e torná-los clientes.



UPGRADE
your
HORIZON

FREE 2-CATEGORY SUITE UPGRADE*

plus A REDUCED 7.5% DEPOSIT

UP TO 50% OFF ON SELECT SAILINGS

LEARN MORE

Regent
SEVEN SEAS CRUISES®

A temporada de cruzeiros marítimos na América do Sul termina agora, entre março e abril. Veja a seguir as opções de viagens de reposicionamento, retorno ou travessia. Não importa o nome, essa experiência é **única**, especialmente se você procura uma viagem econômica e confortável. Serão 09 navios que partem de Santos ou do Rio, alguns já com lista de espera.

MSC Lirica - a viagem começa no dia 09/03, em Itajaí, mas há embarques em Santos (10/03) e no Rio (11/03). De Santos até Barcelona, na Espanha, serão 21 dias, com escalas no Nordeste e nas Ilhas Canárias. Os preços começam em R\$7.869,00 por pessoa em cabine interna mais taxas. Mas, podem aumentar se você incluir pacotes de bebidas e internet.

Oceania Marina - sai 15/03 do Rio e faz um roteiro de 21 dias até Miami. Além de portos do Nordeste, o Marina navega no Rio Amazonas e leva a Barbados e Antígua, no Caribe. Preços a partir de R\$28.859,00 em cabine interna, com alimentação, wi-fi grátis, restaurantes de especialidade e 04 excursões por pessoa.

MSC Grandiosa - a viagem começa no dia 30/04 em Santos e termina 23 dias depois em Livorno, na Itália. No roteiro estão as Canárias, Casablanca (Marrocos), Barcelona e Marselha. O menor preço é cabine interna a R\$7.235,00 por pessoa, com taxas.

Costa Fascinosa - zarpa do Rio (há embarque também em Recife) no dia 07/04 e chega a Savona, na Itália, 16 dias depois. O preço começa em R\$5.800,20, com taxas, por pessoa. Há escalas em outros portos da Europa onde é possível desembarcar também.

Costa Diadema - sai dia 07/04 de Santos (há embarque em Salvador e Recife) e termina 20 dias depois em Savona, na Itália. No trajeto, portos do Nordeste, Espanha e França. Preços a partir de R\$7.287,00, com taxas, por pessoa.

Norwegian Star - serão 17 dias de viagem a partir de 10/04, com embarque no Rio e desembarque em Lisboa. Escalas no Nordeste, nas Canárias e na Ilha da Madeira. O preço original é R\$9.597,00 por pessoa, mas há uma oferta com duração limitada que corta o valor em 50% e inclui várias vantagens.

DO LITORAL BRASILEIRO NAVEGUE PARA O MUNDO

A partir de março, 10 navios zarparão do Rio, Santos ou mais portos brasileiros para a Europa ou Estados Unidos onde irão cumprir uma nova temporada.

Veja as promoções e faça a reserva nas agências de viagens. Mas atenção, um deles, o **MSC Seaview**, não aparece nessa lista por estar com as cabines esgotadas. Na **Costa Cruzeiros**, que está com três navios na costa brasileira, a procura por essa viagem já é tradicional, com passageiros fiéis. Ruy Ribeiro, diretor comercial da companhia, diz que "36% deles são brasileiros, mas a demanda cresce a cada vez que se introduzem novas rotas".

O nosso passageiro é aquele que está aposentado ou pode trabalhar remotamente, já realizou pelo menos quatro cruzeiros e tem renda a partir de R\$10 mil". Entre os atrativos para conquistá-lo, a **Costa** oferece vantagens além da viagem, como voos fretados para o retorno ao Brasil, excursões exclusivas e muitas amenidades a bordo.

Faça sua pesquisa e lembre-se que os valores em reais dependem da cotação do dólar e podem mudar de um dia para outro.

MSC Preziosa - o navio deixa Santos no dia 21/04 e chega a Hamburgo, na Alemanha, 25 dias depois. Na Europa ele faz parada na Espanha, Reino Unido, França, Holanda, Dinamarca e Noruega. Na cabine externa com varanda (não há mais categorias inferiores disponíveis) o preço é R\$15.101, com taxas.

Celebrity Eclipse - parte do Rio no dia 27/04 e vai até Cape Liberty (EUA) depois de 15 dias. No trajeto estão Recife, Barbados, Nevis, e Bermuda. A cabine mais barata é a interna por R\$7.535,50 por pessoa.

Costa Favolosa - é o último navio a deixar o Brasil nessa temporada. Sai de Santos (há embarque também no Rio) no dia 03/05. Escala no Nordeste e chega a Lisboa, a partir de R\$8.591,00 com taxas, por pessoa. Há extensões para outros portos da Europa, com desembarque final em Hamburgo, na Alemanha.

**Um mar
de ofertas
imperdíveis
para você
aproveitar.**



A MAIOR
TEMPORADA
~~~ DE ~~~  
**CRUZEIROS**



**MSC PREZIOSA - 3 noites**

**Visitando:** Búzios.

Inclui: Hospedagem em cabine interna dupla, Pensão Completa e taxas inclusas.

Saída: 14/04/2024, Santos.

Preço por pessoa em cabine interna dupla.

A partir de

**12x R\$ 190**

Total à vista R\$ 2.288

**MSC PREZIOSA - 3 noites**

**Visitando:** Búzios.

Inclui: Hospedagem em cabine interna dupla, Pensão Completa e taxas inclusas.

Saída: 29/03/2023, Santos.

Preço por pessoa em cabine interna dupla.

A partir de

**12x R\$ 232**

Total à vista R\$ 2.788



**MSC PREZIOSA - 4 noites**

**Visitando:** Balneário Camboriú e Porto Belo.

Inclui: Hospedagem em cabine interna dupla, Pensão Completa e taxas inclusas.

Saída: 17/04/2024, Santos.

Preço por pessoa em cabine interna dupla.

A partir de

**12x R\$ 204**

Total à vista R\$ 2.435

**MSC PREZIOSA - 6 noites**

**Visitando:** Rio de Janeiro, Ilhéus e Búzios.

Inclui: Hospedagem em cabine interna dupla, Pensão Completa e taxas inclusas.

Saída: 05/04/2024, Santos.

Preço por pessoa em cabine interna dupla.

A partir de

**12x R\$ 263**

Total à vista R\$ 3.137

**Endereço:** Rodovia Raposo Tavares, 0 - Cotia - SP | 11 94005-1259

[Confira mais ofertas:](#)



**Fale com nossas lojas, acesse [cvc.com.br](http://cvc.com.br) ou o app.**

Prezado cliente: preço por pessoa, em apartamento duplo, saindo de São Paulo, em voo classe econômica. As taxas de embarque cobradas pelos aeroportos não estão inclusas e deverão ser pagas por todos os passageiros. Circuitos Europeus não inclui passagem aérea. Cruzeiros marítimos: preço por pessoa, em cabine dupla, abrange somente a parte marítima. Não estão incluídos no preço: trecho aéreo e transporte até o porto. Ofertas Internacionais calculadas com câmbio CVC 30/01/2024 US\$ 1,00 = R\$ 5,31 e € 1,00 = R\$ 5,74. Produtos devem ser calculados com câmbio do dia da compra, que poderá sofrer alterações. Preços, datas de saída e condições de pagamento sujeitos a reajuste e alteração sem prévio aviso, devido ao fechamento publicitário em 30/01/2024. Consulte condições de pagamento e demais informações com os nossos vendedores. Fotos ilustrativas.

# Se é Carnaval que vocês querem, carnaval vocês terão!

## Separem a fantasia e caiam na folia

### Ibira

Galo da Madrugada está previsto para desfilar no bairro do Ibirapuera, dia **13/02/24** com início da concentração às 09:00 e dispersão às 14:00.

**O trajeto será:** Av. Pedro Álvares Cabral, entre Obelisco e Monumento às Bandeiras.

### Pinheiros

Beijo Equivocado está previsto para desfilar em Pinheiros, dia **13/02/24** com início da concentração às 11:00 e dispersão às 16:00.

**O trajeto será:** Henrique Schaumann – R. Henrique Schaumann, 567 até 125.

### Butantã

Bloco do Pirata está previsto para desfilar em Butantã, dia **13/02/24** com início da concentração às 14:00 e dispersão às 19:00.

**O trajeto será:** Av. Min. Laudo Ferreira de Camargo 52, R. Junta Mizumoto, R. Dom. Henrique Mourão, R. Dona Layr Costa Rego, R. Eliseu Almeida, Av. Min. Laudo Ferreira de Camargo 52.



O galo da Madrugada é um dos mais de 400 blocos que vão animar os bairros de São Paulo

# Templo Zu Lai celebra a chegada do tradicional Tradicional Ano Novo Chinês

2024 é o ano do Dragão, símbolo chinês que representa a boa sorte, a abundância e a prosperidade

Para celebrar a renovação de ciclo da cultura oriental, o Templo Zu Lai, o maior da América Latina, localizado em Cotia, realiza mais uma edição da festa do Ano Novo Chinês, com uma agenda repleta de atrações para toda a família.

## Confira a programação completa:

A partir das 09h30 - Barracas com comidas típicas (vegetarianas);  
10h - Cerimônia dos Mil Budas;  
10h - Workshops: Origami, caligrafia chinesa, dentre outros;  
13h - Dança dos Leões e do Dragão, apresentações diversas.

## Serviços

Ano Novo Chinês 2024

**Quando:** 25 de fevereiro de 2024

**Onde:** Templo Zu Lai - Estrada Fernando Nobre, 1461 (Acesso pelo km 28,5 da Rodovia Raposo Tavares) – Cotia/São Paulo

**Horário:** A partir das 09h30

**Entrada Gratuita**



o logo é novo, mas nossa essência continua a mesma.

**PROINVEST**  
CENTRAL DE NEGÓCIOS

Proinvest, 37 anos gerando bons negócios.

## NOSSOS ESCRITÓRIOS

### MATRIZ

Raposo Tavares, km 23

### PQ. DOS PRÍNCIPES

Raposo Tavares, km 16

### THE SQUARE

Raposo Tavares, km 22

### THE SQUARE - NOVOS NEGÓCIOS

Raposo Tavares, km 22

T.: (11) 4617-8699

[www.proinvest.com.br](http://www.proinvest.com.br)



## Dicas pra quem foge do fuzuê

### Nas telonas: Nosso Lar 2

Sequência de Nosso Lar (2010), uma cidade astral onde espíritos vão para aprender lições e conhecimentos. No novo longa, André Luiz (Renato Prieto) entra para um grupo de espíritos liderado por Ancieta (Edson Celulari) com a missão de ser mensageiros. Eles partem para a Terra para acompanhar uma missão que tem o risco de fracassar. O propósito é ligar o mundo espiritual e a Terra. Juntos, o grupo se dedica a cuidar de três pessoas que fazem parte dessa missão, sem saber que são os escolhidos. Otávio (Felipe de Carolis), um jovem médium que não vem cumprindo com sua missão, Isidoro (Mouhamed Harfouch), um líder de casa espírita e Fernando (Rafael Sieg), um empresário.

**Onde assistir:** Cinemark do Shopping Granja Vianna



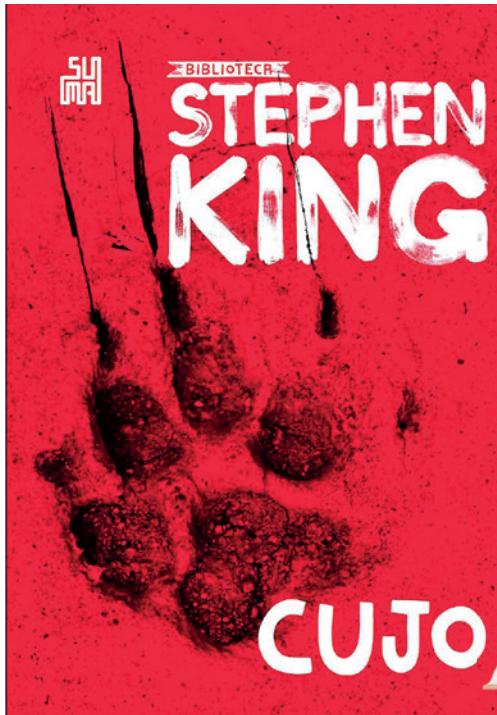
Edson Celulari interpreta o líder do grupo de anjos mensageiros, Aniceto, e afirma que esse foi um personagem difícil de interpretar

## Dica de leitura (para começar a ler agorinha)

### Cujo - Stephen King

Frank Dodd está morto e a cidade de Castle Rock pode ficar em paz novamente. O serial-killer que aterrorizou o local por anos agora é apenas uma lenda urbana, usada para assustar criancinhas. Exeto para Tad Trenton, para quem Dodd é tudo, menos uma lenda. O espírito do assassino o observa da porta entreaberta do closet, todas as noites. "Você pode me sentir mais perto... cada vez mais perto."

Compre na **Estante Virtual** por R\$44,90  
[www.estantevirual.com.br](http://www.estantevirual.com.br)





# Rito Eventos

## Como você escolhe celebrar?



Camila Lages está a frente da Rito Eventos, empresa especializada em produção e assessoria de eventos  
@ritoeventos

**N**enhuma tecnologia substitui a relação humana. Nenhum encontro virtual é capaz de suprir a alegria de uma boa festa.

A Rito Eventos nasceu de uma capricorniana workaholic apaixonada com celebrações. Turismóloga de formação, vivenciou por um bom tempo a área hoteleira como recepcionista e nos setores de lazer e eventos do Grande Hotel São Pedro. Trabalhou em restaurante como hostess e em eventos nas mais diversas funções. Isso lhe deu a possibilidade de entender cada setor na hora da organização.

Camila Lages é o nome dela.

E assim, essa empreendedora construiu uma bagagem que, hoje, lhe permite entender exatamente os desafios de se produzir e assessorar um evento perfeito, que ofereça uma experiência única aos convidados.

"O RITO de passagem de uma fase para outra, seja casamento, debutante, etc, são datas que precisam ser comemoradas com muita alegria", afirma a produtora.

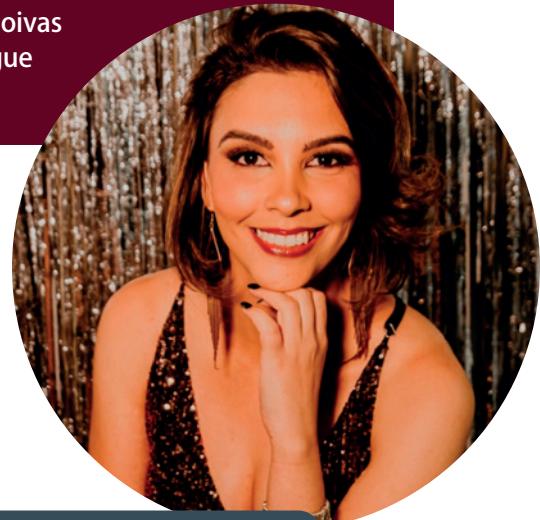
Camila Lages tem 40 anos - sendo 10 empreendendo na área de eventos. Seu primeiro cliente foi seu filho, a festa de 5 anos dele foi o ponta pé para que ela abrisse sua empresa. Este ano, ele comemora 15 anos e é seu maior incentivador. A empresa acumula mais de 300 eventos entre social e corporativo. Toda essa experiência levou para outras oportunidades, como apresentar um programa de rádio e tv digital, durante a fase de flexibilização da pandemia. Período em que os eventos foram cancelados, e essa foi a forma que encontrou de continuar em contato com seus clientes.

É co-idealizadora do primeiro Guia de produtos serviços para eventos de Cotia e Região.

Está na segunda temporada do PodCast que todos podem acompanhar através do canal do youtube POD DA FESTA (Terça às 20h). Esses dois últimos projetos são em parceria com o especialista em noivas Marcos Aurélio. Já segue o @poddafesta



**RITO**  
Assessoria & Eventos



### CUNHO SOCIAL

Camila Lages fundadora de um movimento chamado @vozevisibilidade que nasceu através de uma dor pessoal e que hoje ajuda a dar voz as pessoas desaparecidas. Um problema social pouco falado, mas de grande importância.



## Cotia terá concurso público para diversas áreas



Entre os dias 8 de fevereiro e 1º de março de 2024, a Prefeitura de Cotia estará com inscrições abertas para o concurso público que vai preencher 580 vagas em diversas áreas. Entre as oportunidades estão cargos que exigem Ensino Fundamental Incompleto e Completo, Médio Completo, Técnico e Superior. O edital 4/2024 com todas as informações sobre os cargos, prazos e requisitos para os cargos podem ser consultados em <https://cotia.sp.gov.br/concursos-publicos/>.

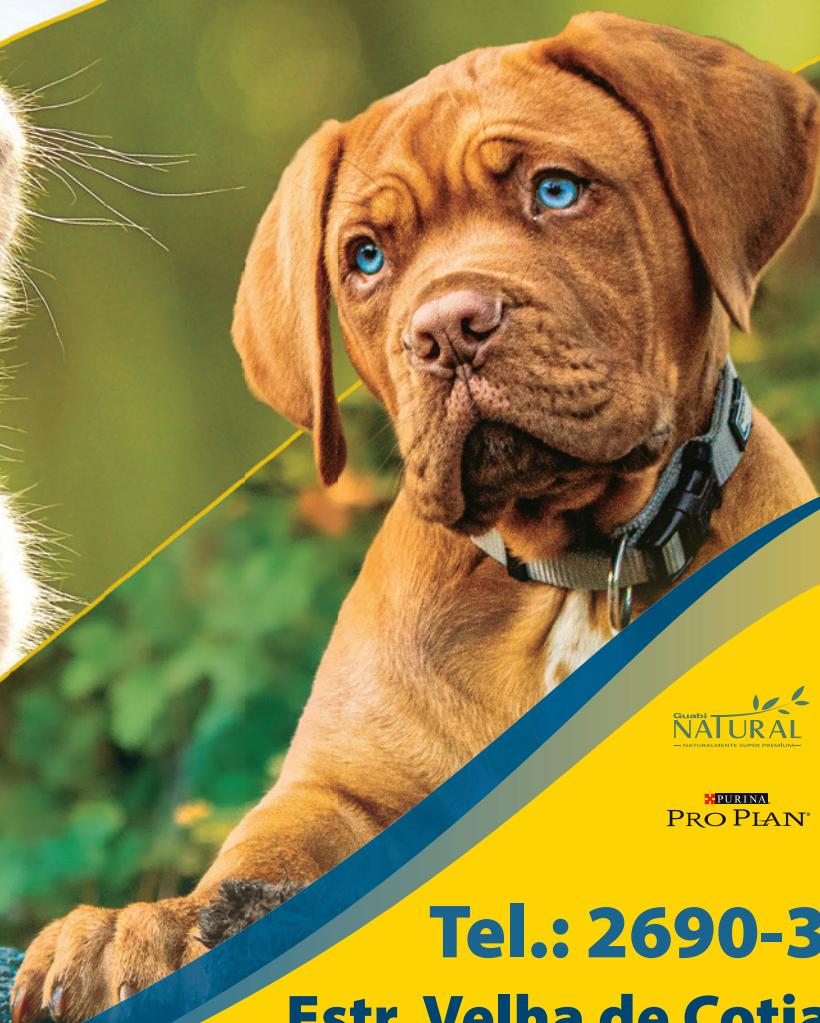
As oportunidades são para os cargos públicos de: Agente de Serviços Gerais, Auxiliar Administrativo, Roçador, Agente de Defesa Civil, Agente de Trânsito I, Agente Técnico Fiscal, Assistente de almoxarifado, Assistente de Arquivo, Assistente de Licitações e Contratos, Assistente de Patrimônio, Comprador, Fiscal de Transporte Público, Motorista de Veículos Leves e Pesados, Oficial

A Universidade de São Paulo (USP) completou 90 anos nesta quinta-feira com contribuições relevantes para a ciência no Brasil e no mundo. Em 2023, a instituição ganhou o título de melhor universidade da América Latina e Caribe e o posto faz jus à dedicação de milhares de professores e cientistas que ali trabalham.

Técnico Administrativo, Técnico em Informática, Técnico de Segurança do Trabalho, Telefonista, Analista de Arquivo, Analista de Licitações e Contratos, Analista de Planejamento, Orçamento e Finanças Públicas, Analista de Políticas Públicas e Gestão Governamental, Arquiteto, Assistente Social, Bibliotecário, Enfermeiro do Trabalho, Engenheiro Agrimensor, Engenheiro Agrônomo, Engenheiro Ambiental, Engenheiro Civil, Engenheiro de Segurança do Trabalho, Engenheiro Florestal, Inspector Fiscal, Inspector Fiscal Ambiental, Inspector Fiscal de Desenvolvimento Urbano, Nutricionista e Turismólogo. Também estão abertas as inscrições para os editais 1, 2 e 3/2024, da Prefeitura de Cotia, com mais de 1.300 cargos, nas áreas de segurança pública, saúde e educação. Os editais podem ser consultados em <https://cotia.sp.gov.br/concursos-publicos/>.

# DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



**Tel.: 2690-3531**  
**Estr. Velha de Cotia, 740**  
(ao lado do mercado Assaí)

PremieR  
Alimentos Super Premium

Quali NATURAL  
ALIMENTACAO SUPER PREMIUM

ROYAL CANIN

PURINA  
PRO PLAN®

N & D  
VITAMÍN

## Dengue em Cotia

O número de casos confirmados de dengue em Cotia mostra que o município segue a tendência nacional com um aumento alarmante. Apenas nos 30 primeiros dias de 2024, a cidade já anotou 117 casos confirmados da doença. Durante todo o ano de 2023, foram 114 confirmações. Os números colocam a cidade em alerta e a Secretaria de Saúde, por meio da Vigilância Ambiental, está com suas equipes de controle de vetores nas ruas diariamente para localizar e eliminar focos do mosquito Aedes aegypti, mas, para além disso, a equipe busca conscientizar e lembrar a população que os cuidados contra a doença são responsabilidade de todos.



## Quem lembra? 2011: a Tudo nascia e acontecimentos marcavam o Brasil e mundo

### A eleição de Dilma Rousseff

A ex-ministra da Casa Civil chegou ao Palácio do Planalto amparada pela popularidade recorde do presidente Lula. A vitória da petista foi um reflexo da estabilidade econômica do país e dos avanços na área social.

### Disseram adeus

Neste ano, as mortes mais relevantes foram a de Osama Bin Laden, Amy Winehouse, Steve Jobs, Nate Dogg, Muammar al-Gaddafi. No Brasil, Itamar Franco, Sócrates e José Alencar.

### Casamento real

Foi marcado pelas manifestações nos países árabes, o casamento do Príncipe William e princesa Kate, a crise econômica e o fim da Guerra do Iraque.



# Porque é preciso ter coragem para mudar um padrão, um hábito.

**U**ma das coisas que mais me emocionam e reforçam o amor que tenho na profissão é quando vejo a coragem de um aluno para mudar.

Porque é preciso ter coragem para mudar um padrão, um hábito. E mais difícil ainda que querer mudar, é permanecer mudado.

Conheço a Gi há mais de 15 anos, na época, ambas com vinte e poucos anos. Eu era professora de spinning e ela frequentava minhas aulas. Pouco tempo depois comecei a dar aulas de musculação a ela de forma personalizada e, na época, emagreceu mais de 20kg. Foi uma vitória de ambas, afinal, profissionalmente, foi um marco para mim, pois estava começando na área.

Além do trabalho, construímos uma amizade que, mesmo a distância, se manteve.

Em 2014 ela e o marido se mudaram para Espanha e, aos poucos, ela voltou a engordar. Sempre mencionou que gostava muito de "junkfood" e da noite, consumia com frequência bebidas alcoólicas e tinha uma vida super desregrada.

Lembro de visitá-la em 2017 e comentarmos o quanto estava difícil voltar a vida ativa e que havia recuperado os quilos perdidos, mas lembro também que sempre se mostrou grata e saudosa, como se quisesse aquela vida de volta. Em 2022 a Gi voltou a morar na Granja; ela brinca que foi para estar perto de mim e ter bons hábitos. Brincadeiras a parte, de fato, ela recomeçou; estava pesando 108 kg e seu fígado apresentava um grau elevado de esteatose hepática; não era mais uma questão estética, afinal, com 38 anos, apresentava uma saúde fragilizada.

Lembro na primeira aula ouvir até de colegas o quanto era difícil dar aula para "obesos/ sedentários" pois não conseguiam se disciplinar; minha resposta foi seca e direta: ela vai conseguir! Eu conheço a Gi!

E assim foi: de um em um, desconstruindo diariamente padrões, crenças e quilos. Ninguém



ganhava 30/40 kg de um dia para outro, sempre falo que a perda deles também não será assim, é um processo lento, duradouro e diário. Gi perdeu 36 kg, mudou radicalmente seus hábitos e seu guarda roupa também, rs.

Diminuiu demais o álcool, hoje quase não consegue beber e, para meu orgulho, começou a correr! Desacreditada, já que os médicos falavam que ela nunca conseguiria, pois sentia dor no quadril.

Duas coisas gosto de frisar nessa vitória: a primeira é o parceiro da Gi que sempre a motiva, sempre diz que ela pode, sempre fala em alto e bom som o quanto ela é dedicada. Eu adoro escrever isso, porque, infelizmente, muitos maridos se incomodam quando suas esposas querem alguma mudança e acabam as desencorajando, uma triste realidade que eu escuto com frequência.

E a segunda e fundamental: o querer mudar! Se você é sedentário, obeso, ou com algum problema de saúde, tente mudar, se ame e faça o bem pra você!, queira fazer o bem para você! Bons hábitos o farão se surpreender sobre sua melhor versão. Pois uma vida equilibrada reflete no corpo, na mente e no espírito e, certamente, em todas as suas ações com você, com o próximo e com a vida.

**Giselle Caldeira, 38 anos**

**WomenWithWings desde Novembro de 2023**

**Ana Luiza Castro**

**Corredora há 20 anos e idealizadora da família**

**WomenWithWings**

**@analuizawww | @corrida.www**



## Farmácias

**FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA**

**Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1740 - Cotia - SP**  
Tel.: 4703-0314 / 4616-8944

anuncie  
que é  
sucesso



**Solicite pelo whatsapp  
ou telefone e receba no  
conforto da sua casa!**  
\*Consulte taxas de entrega

📞 (11) 9.9104-1349  
📞 (11) 4616-1615

## Odontologia / Ortodontia

[WWW.SORRISODAGRANJA.COM.BR](http://WWW.SORRISODAGRANJA.COM.BR)

Atendimentos pelo **Prof. Dr. Ricardo Raitz** (CROSP 58714), cirurgião dentista formado pela USP, onde também fez seu mestrado e doutorado, auxiliado por outros 6 especialistas.

**Odontologia de Excelência:**  
lentes de porcelana, restaurações estéticas, próteses, implante, ortodontia, endodontia, cirurgia, periodontia, odontopediatria, botox/preenchimento ou clínica geral.  
CROCL 15046.

Resp. Técnico Dr. Mauricio Matoso CROSP 45328

Rod. Raposo Tavares, km22, bloco A, sala 318 - The Square Open Mall  
4612-1721 | 93800-8655



Anuncie aqui:

📞 99972-9795

## Medicina Oriental e Quiropraxia

**J.MELO**

Medicina Oriental e Quiropraxia

**ESPECIALISTA em DORES e INFLAMAÇÕES**  
**MAIS DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA**

**(11) 97217-8181**

Rua José Félix de Oliveira, 2060 | Granja Viana - Cotia/SP

**Tudo**  
em revista

📞 99972-9795

# ANUNCIE

## Cirurgia Plástica

**Dr. Mauro Henrique de Sá Adamo Milman**  
Cirurgia Plástica Estética e Reparadora  
CRM 101.917

**Cirurgia Estética**  
**Cirurgia Reparadora**  
**Cosmeatriz**

**The Square Open Mall**  
Bloco F - Conjunto 111 - Rod. Raposo Tavares,  
Km 22, sentido interior. Granja Viana - SP

Tel.: (11) 2898-9823 | (11) 96638-8654  
[www.drmaurohenrique.com.br](http://www.drmaurohenrique.com.br)

**Tudo**  
em revista

📞 99972-9795

Siga-nos nas redes

@tudoemrevista  
 @revistatudo2021  
[www.revistatudo.com.br](http://www.revistatudo.com.br)



revistatudo.com.br

Daniela Morrone

Artista Plástica



Trabalhos exclusivos feitos para dar aquele toque especial na sua decoração. Colagens, ilustrações e telas em acrílica.

WhatsApp 11 98177 7333

Instagram @danimorrone\_art



- CABELO
- TRATAMENTOS / QUÍMICAS
- MANICURE E PEDICURE
- DESIGNER DE SOBRANCELHA
- DEPILAÇÃO
- PODOLOGIA

Agende o  
Seu horário

Phone 11 4551-8126  
WhatsApp 11 97491-2622

Rua Monet, 272 Horizontal Park • Granja Viana

## JUNIOR EXPRESS

MOTOBOM



Agora também com furgão  
entrega ou retirada com preço justo!

4612-8980 / 9 8320-0612 WhatsApp

[www.juniorexpress.com.br](http://www.juniorexpress.com.br)

[juniorexpress.24hs@hotmail.com](mailto:juniorexpress.24hs@hotmail.com)

Confirme as condições por telefone

Transporte de malotes e  
pequenos volumes.  
Bancos e transporte,  
deixe conosco.  
Sua entrega ou retirada  
com preço justo!



Tudo

99972-9795

em revista

Siga-nos nas redes

Instagram @tudoemrevista  
Facebook @revistatudo2021  
[www.revistatudo.com.br](http://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 neste mês 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!!!!

## Visita na escola Doce Geração



**Visitamos a escola Doce Gerações e o conteúdo ficou bem legal e adoraram a publicação nas nossas redes. Confira!**

Radares na Raposo Tavares



A publicação sobre os novos rádios na Raposo Tavares deu o que falar em nossas redes. Se perdeu, acesse agora e deixe aqui seu comentário!

## Silicone, dicas



**Está sendo um sucesso as  
dicas e esclarecimentos  
realizados pelo cirurgião  
plástico Dr. Mauro Milman.  
Se perdeu, entre agora!**

The screenshot shows the homepage of the Tudo website. At the top, there's a navigation bar with links for 'Notícias da Granja', 'Entrevista', 'Cultura e Lazer', 'Cuide-se', 'Moda & Beleza', and a 'COVID' button. Below the navigation is a section titled 'Casa e Jardins'. The main content area features several circular thumbnails, each with a headline and a small image. From left to right, the headlines are: '4 jardins fashion!', 'TUDO sobre o Emmy 2021', 'TUDO sobre skincare', 'TUDO sobre o MET Gala 2021', 'Juliete está em TOCAS!', 'TOP 10 Anitta', 'As 8 melhores peças das BFFs!', 'Como fazer a malha da Demi Lovato', 'Milos e verdades sobre o High School', and 'O ABBA está de volta!'. Below these thumbnails are two larger image cards. The left card, titled 'NOTÍCIAS DA GRANJA', shows a building with a blue sign that reads 'COTIA'. The right card, also titled 'NOTÍCIAS DA GRANJA', shows a car parked on a street with tropical foliage in the background. At the bottom left, there's a large text overlay that reads 'Prefeitura de Cotia volta'.

○ 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](http://www.revistatudo.com.br)



**Siga-nos nas redes**  
 @tudoemrevista  
 @revistatudo2021  
[www.revistatudo.com.br](http://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 mesmos, 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 oftálmico, oncologista,

cardiólogista, 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 pet e marque uma consulta para eles com a Dra. Fabiana.



CRMV 17.506



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



Entre em contato  
com os nossos  
vendedores  
agora mesmo

# Tiguan Allspace R-Line, ele está de volta!



Painel digital de  
10,25 polegadas



Teto solar  
panorâmico



FARÓIS IQ. Light  
em Led Matrix



Porta malas aberto  
com aproximação

[www.discovelveiculos.com.br](http://www.discovelveiculos.com.br) discovelvw Paz no trânsito começa por você.

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

**Discovel**  
A CERTEZA DO MELHOR NEGÓCIO.

Há 40 anos na estrada com você!

