em revista
TUdo
159

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Cuide-se
O skate é nosso

Autoconhecimento
O segredo da prosperidade

Cultura
Agenda para toda a família

Viajar
Santa Lúcia e o catchup de banana

Gestão é sucesso

Sandro Magaldi

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

Ano 13 | 159 • MARÇO/24 - **Distribuição:** Granja Viana • Alphaville • Cotia • Carapicuíba • Caucaia • Vargem Grande • Raposo Tavares • São Roque • Embu das Artes | Distribuição gratuita

TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada
30 anos

Unidade da mulher



Tem novidade para a mulherada

Mês de março, é o mês da mulher, e como sempre a Transduson inova prestigiando todas as mulheres com uma unidade maravilhosa e exclusiva para o atendimento dedicado a ELAS. Confira os exames disponíveis:



- Ultrassonografia
- Mamografia Digital
- Doppler Colorido
- Punções - Biópsias
- Exames Laboratoriais
- Exames Ginecológicos
- Densitometria Óssea

A unidade da mulher fica localizada na **Alameda Araguaia, 947 - Loja 1 Portão 5 - Alphaville - Barueri**

Agende já!

*Sua **saúde** é o nosso bem mais*
valioso!



INAUGURAÇÃO
unidade da mulher
ALPHAVILLE
4 *de março*

TRANSDUSON
Medicina Diagnóstica Avançada

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



Sua Padaria na Granja

PADARIA Gran Viana Desde Sempre

PRESENTEIE AQUELA PESSOA ESPECIAL!





Sua Páscoa é na Gran Viana!

OPÇÕES DE OVOS:
Red velvet . Sensação
Beijinho . Nutela com leite
Ninho . Torta de limão,
entre outros.

Confira os nossos preços



COLOMBA PASCAL



BUFFET CAFÉ DA MANHÃ	BUFFET ALMOÇO	BUFFET SOPAS E CALDOS	PIZZA DELIVERY
SÁBADO-DOMINGO-FERIADOS	TODOS OS DIAS	TODOS OS DIAS	TODOS OS DIAS

Av. São Camilo, 1181 - Granja Viana - Cotia - SP
(11) 4612-4100 / (11) 91945-4100
www.granjaviana.com.br

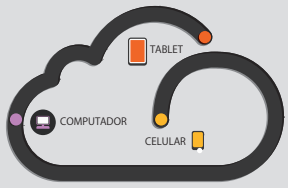
editorial

"Oi, chuva!
Eu peço que caia devagar
Só molhe esse povo de alegria
Para nunca mais chorar"

Essa música, composta pelo Luis Carlos Xavier Ewald e gravada pelos nossos vizinhos Tato (Falamansa) e Zeider (Planta e Raiz) é quase uma oração!
Enquanto para muitos de nós o mês de março é lembrado por ser um mês agradável que marca a chegada do outono, para muitos é tempo de tentar sobreviver às enchentes que resultam das "águas de março fechando o verão". Cabe a nós, com nosso papel solidário ajudar a quem precisa, e, aos nossos governantes, desenvolver políticas públicas que ofereça qualidade de moradia aos brasileiros.
Nossa edição de março está muito especial!
Empreendedor, palestrante e autor do Best Seller Gestão do Amanhã, Sandro Magaldi não só nos concedeu uma entrevista, mas compartilhou sua expertise em gestão nesse mundo que se transforma constantemente.
Foi demais esse encontro!
Moda, gastronomia, viagem!
Tem muita coisa legal por aqui.

Boa leitura!

Roberta Mastrolaro



ESPAÇO DO LEITOR

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

Os 13 anos da Revista Tudo rendeu tanto carinho e mensagens lindas que nossa equipe ficou sem fôlego.

@ligeiastivanin
Parabéns! Muitas histórias contadas em 13 anos.

@eliana.tessitore
Que gostoso fazer parte de tudo isso! Parabéns de verdade! Alegria, alegria.

@eneida.souza.520
Parabéns pelos 13 anos. Muito trabalho e dedicação no sentido de oferecer sempre o melhor em relação às notícias da atualidade. Melhor mídia da região.

@raqueldefatim
Parabéns à revista Tudo por mais um ano! Que venham muitos mais anos repletos de bençãos e sucesso contínuo.

MOMENTO TUDO:

Mais de 100 pessoas participaram da Audiência Pública de Revisão do Plano Diretor e da Lei de Uso e Ocupação do Solo, no prédio da CIESP (Rua do Amor Perfeito, 200, Jardim Colibri). A não verticalização da Granja Viana foi um dos principais temas em pauta.



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 08
Xaropes para drinks e receitinhas pra vocês

Garimpando 16
O Egito é mágico, é espiritual, é misterioso, é tudo de bom

Autoconhecimento 18
A prosperidade e a relação com a própria mãe

Entrevista Capa 22
Sandro Magaldi: uma boa gestão faz você ser melhor

Região 36
Notícias quentinhas do que rola por aqui

Expediente

Publisher e Diretora Executiva
Roberta Smilari
roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo
Mariana Marçal
conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável
Mariana Marçal
MTB: 49094/SP

Direção de Arte
Andressa Pirschner/*Editora Seta*

Foto de capa
Arquivo pessoal/Divulgação

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.

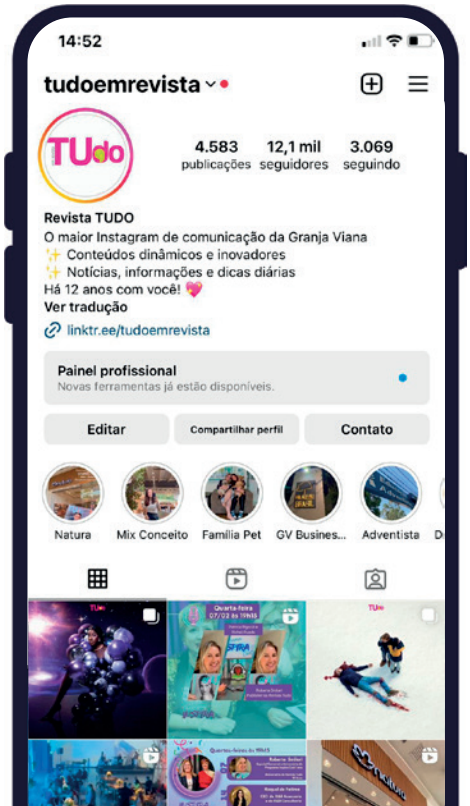
Distribuição gratuita: *condomínios e pontos comerciais instalados na Granja Viana, ao longo da Rodovia Raposo Tavares, Cotia, Caucaia do Alto, Vargem Grande, Embu das Artes, Jandira, São Roque, Alphaville e Aldeia da Serra.*

revistatudo.com.br

/revistatudo2021
@revistatudo

@tudoemrevista

revistatudo.com.br



MARKETING E NETWORKING COM *Camila Bezerra*



Estou de volta com mais dicas valiosas para impulsionar o seu networking! Sou Camila Bezerra, CEO da Casa Noble Imóveis e co-organizadora do GV Business, um evento que se tornou referência para os empresários da Granja Viana junto com a Revista Tudo. O GV Business completou 1 ano, um evento incrível que representa não apenas uma oportunidade de celebração, mas também uma chance única de fortalecer conexões, expandir conhecimentos e abrir portas para novas oportunidades.

Em 1 ano, o GV Business se destacou por criar uma comunidade que valoriza o compartilhamento de ideias e a formação de parcerias estratégicas.

Quero compartilhar com vocês três princípios que utilizo na construção de conexões significativas nos negócios, essenciais para aprimorar suas habilidades de networking:

Esteja preparado

Saiba o que você deseja alcançar, quais são seus objetivos e como você pode agregar valor aos outros participantes. Prepare-se para apresentar sua empresa de forma clara, destacando seus principais produtos ou serviços e o que os torna únicos no mercado. Além disso, esteja pronto para abordar estratégias e insights relevantes sobre o seu negócio que possam ser úteis para seus ouvintes.

Seja interessado para ser interessante

Essa é uma premissa poderosa quando se trata de networking eficaz. Ouvir atentamente, se conectar com as histórias e experiências das pessoas é fundamental. Essa prática demonstra genuíno interesse pelos outros, permitindo construir relacionamentos mais profundos e significativos.

Esteja presente

Lembre-se de que 'quem não é visto não é lembrado'. Ao marcar presença regularmente em eventos de networking, você está reforçando sua marca. Essa consistência pode gerar grandes resultados, aumentando sua visibilidade e gerando oportunidades de negócios.

Não perca a oportunidade de participar do próximo GV Business, onde você terá a chance de praticar essas dicas e muito mais em um ambiente propício para conexões valiosas e oportunidades de negócios. Os ingressos já estão à venda. Garanta o seu agora mesmo e prepare-se para uma experiência única de crescimento empresarial!

'Quem não é visto não é lembrado'. Ao marcar presença regularmente em eventos de networking, você está reforçando sua marca.

GV BUSINESS
EXPANDA SEU NETWORKING

ESTAMOS EM FESTA,
celebrando 5 anos de conquistas!



> “Celebramos 5 anos de realizações e conquistas na Casa Noble, um marco de superação e crescimento”
>
> **Camila Bezerra**
>
> *CEO, Casa Noble*

> “Relembramos cada desafio vencido, celebrando nossa trajetória com foco na experiência única do cliente.”
>
> **Ana Lúcia**
>
> *Diretora, Casa Noble*

Fundada em 2019, a Casa Noble nasceu com a missão de transformar a experiência de negociações imobiliárias, oferecendo mais do que um serviço: oferecemos consultoria, focado na experiência, agilidade, honestidade e transparência. Ao longo dessa jornada, nos destacamos como referência no mercado imobiliário, especializados em casas de alto padrão em condomínios fechados nas regiões da Granja Viana, Vargem Grande Paulista e Cotia.

Nossa história começou em Vargem Grande Paulista, atualmente, contamos com duas unidades, e nossa meta é proporcionar um atendimento diferenciado, garantindo total transparência. A Casa Noble conecta pessoas aos seus sonhos, priorizando relacionamentos construídos sobre ética, transparência e respeito. Apesar de sermos uma empresa jovem, conquistamos prêmios notáveis, como o de Melhor Imobiliária de Vargem Grande Paulista, pelo selo Top of Mind, em 2020. Certificada pelo melhor atendimento aos clientes, proporcionando uma jornada imobiliária excepcional, repleta de experiências únicas.

Neste momento especial, expressamos nossa gratidão a todos os clientes, parceiros e colaboradores que contribuíram para o nosso sucesso. Cada conquista e cada novo lar nos impulsionam a continuar.

Para marcar essa data, também preparamos posts exclusivos com retrospectivas da nossa trajetória. Fiquem ligados em nossas redes sociais para não perderem nenhum detalhe!

Agradecemos a todos que fazem parte da nossa história e esperamos continuar sendo a escolha preferida para encontrar o lar dos sonhos nos próximos anos.
Que venham muitos mais anos de sucesso e realizações!

Unidade Granja Viana
R. José Félix de Oliveira, 845
Parque Frondoso, Cotia - SP

Unidade Vargem Grande Paulista
R. José Manoel de Almeida, 1209
Sala 2 - Jd. Europa, Vargem Grande Paulista

Entre em contato com a gente
11 9 9556-0949
casanobleimoveis
casanobleimoveis

CASA·NOBLE
Negócios imobiliários

www.casanoble.com.br

XAROPE



a alquimia dos drinks tem nome

Margarita, Sex on the Beach e Gimlet. Drinks clássicos que têm em comum um ingrediente que faz toda a diferença: o xarope. Seja no tradicional ou em coquetéis autorais, essas caldas de açúcar e sabor são um produto chave também para quem gosta de incrementar as bebidas em casa.

Super simples de fazer, o xarope de açúcar aparece entre os ingredientes no preparo de diversos drinques. Ele substitui o açúcar granulado, que não dissolve bem em álcool. Usando o xarope, que dilui facilmente, você evita aqueles blocos de açúcar que se formam no fundo do copo, especialmente na caipirinha.

receita para um preparo básico de xarope



Ingredientes
1 parte açúcar
1 parte água

Modo de preparo
Coloque uma proporção de 50/50 de água e açúcar em uma panela.
Misture com uma colher no calor até o açúcar derreter por completo na água, cuidado para não deixar queimar.
Deixe esfriar antes de usar ou guardar na geladeira, onde pode ser guardado por até 30 dias.

Dica: Sua receita cristalizou depois de esfriar, mas não era o que você queria? Volte tudo novamente para o fogo, acrescente um pouquinho mais de água e mexa novamente.



Dica: Morangos devidamente higienizados e acrescentados à panela com o açúcar e a água ficam deliciosos como xarope para um gin tônica ou para a própria caipirinha. Maracujá também.



SABORIZADOS





Abacaxi
Com sabor cítrico, tem uma boa espumação. Se busca os dois ao mesmo tempo, use este xarope.

Açafrão
É um insumo bem caro e deve ser bem analisado antes da compra. Mas se você tiver um xarope de açafrão na sua prateleira, você é uma pessoa de sorte.

Alfazema
Adiciona um delicado toque floral e combina com drinks cítricos e coolers.

Baunilha
Dê um toque em seu drink com esse xarope e ganhe mil pontos se fizer do jeito certo.
Beterraba
Oferece uma doçura terrosa ao drink.

Camomila
Proporciona a suavidade de um chá aos cocktails.

Cardamomo
Dê um toque marroquino com um splash de cardamomo.

Cereja
Na época das cerejas frescas, use esta versão do xarope, usando a fruta in natura.

Atenção!

A validade diminui se o xarope for feito com frutas.



Fazendo um xarope em casa
Simple Syrup

Simples, como o próprio nome diz, tem partes iguais de açúcar granulado e água. A água deve ser aquecida até que o açúcar se dissolva e, assim que a mistura levanta fervura, o fogo é desligado. Também pode ser feito a frio. Basta juntar os ingredientes na coqueteleira e agitar vigorosamente. O açúcar não decanta novamente em nenhuma das duas formas de preparo. Substitua o açúcar granulado por simple syrup e perceba a diferença na uniformidade e na textura do drink.



O xarope de maçã verde combina a doçura e a acidez da fruta, se tornando perfeito para elaboração de limonadas, chás e drinks com vodkas, gin, rum e outras bebidas.







Expresso Martini do Restaurante Spot

Ingredientes

50 ml de vodka Ketel One
30 ml de café
15 ml de Baileys
10 ml de calda de açúcar
10 ml de clara
Zest de laranja

Modo de preparo

1 .Junte a vodka, o café, o baileys, a calda de açúcar e a clara em uma coqueteleira.
2. Faça o Dry Shake, que consiste em bater os ingredientes sem gelo para que esses ganhem uma consistência emulsificada.
3. Depois, bata com gelo e faça coagem dupla.
4. Sirva na taça dry com o zest (raspas) de laranja e 3 grãos de café como guarnição.

O drink Red Velvet é delicioso e docinho

Ingredientes

2/3 shot de Xarope de Framboesa (25ml)
3/4 shot de Gin (Vodka também serve) (30ml)
1/3 shot de Suco de Limão (Preferencialmente siciliano. Fresco, espremido na hora) (15ml)
Água com gás (OU Espumante Rosé OU Sprite)
6 pedras de Gelo (6 grandes ou 12 pequenas)

Modo de preparo

Já no copo em que o drink será servido coloque o xarope de framboesa.
Acrescente o gin/vodka e o suco de limão.
Encha o copo com gelo e complete com a água com gás/espumante/Sprite.
Mexa com uma colher bailarina ou com qualquer colher (sem frescura).

Quanto tempo dura o xarope de açúcar?

Se armazenado corretamente, o xarope de açúcar feito em casa dura entre 30 dias e 6 meses. Especialistas costumam indicar 30 dias de validade para aqueles que são menos cristalizados e seis meses para os mais cristalizados.

Guarde o seu preparo em um recipiente ou garrafa devidamente higienizado e esterilizado e, preferencialmente de cor transparente, para que seja possível observar qualquer sinal de mofo, e não leve o recipiente à geladeira antes de o conteúdo esfriar por completo.



Suco Prats
É da fruta para o copo.

AQUA COCO
A água de coco da fazenda

APRESENTAM:

COTIA 2024

REALIZAÇÃO:
VERDE AMARELO
Valinho Pereira

ESPAÇO VIP Gold

PREMIUM CAMAROTE

VENDA DE INGRESSOS:
tycket.com.br

30 de MARÇO
07 de ABRIL



dia 30 MARÇO
ANA CASTELA



dia 31 MARÇO
JORGE & MATEUS



dia 05 ABRIL
LUAN SANTANA



dia 06 ABRIL
ALOK



dia 07 ABRIL
NADSON Ô FERINHA + RAFINHA Ô BIG LOVE



PONTOS DE VENDA DE INGRESSOS:

POUPA SHOPPING COTIA

SERRANO SUPERMERCADOS e ATACADO

Galeria Escadão
Bolsas e Acessórios
Bazar e Papelaria

PATROCINADORES:

POLO 40 · SUMETAL · Urban Concreto Imobiliário · Marquisa · MULTI FIBRA · sindona · ESPAÇO BELEZA · MEU LAR

11 94363-2929 • WWW.FESTADOPEAODECOTIA.COM.BR • RODEIOCOTIA

SHAPE NO PÉ

da margem para o centro

Um esporte marginalizado (e inclusive que já foi proibido) chegou ao topo do pódium



Hoje é um esporte olímpico que tem trazido medalhas para o Brasil, mas, pra quem não sabe, o skate já foi visto com preconceito a ponto de ser proibido na maior cidade do país. Em decreto do dia 24 de junho de 1988, o então prefeito de São Paulo, Jânio Quadros, proibiu a circulação de skatistas na cidade.

Durante as eleições daquele ano, a candidata Luiza Erundina, aproximou-se dos skatistas e prometeu revogar a proibição. A promessa foi cumprida em 1989, quando ela assumiu o cargo.

A prática desse esporte traz inúmeros benefícios para o corpo e para mente. Antes visto somente como uma atividade para adolescentes, o skate hoje conquista cada vez mais adeptos e conta com grande número de competições a nível mundial

benefícios de andar de skate

Veja os principais benefícios de andar de skate:

Fortalece as articulações
O esforço feito pelos membros inferiores durante a atividade promove o fortalecimento das articulações, especialmente as do tornozelo e do joelho. Previne o desenvolvimento de doenças decorrentes do envelhecimento, como a artrose.



Ajuda a tonificar os músculos
Andar de skate é ótimo para definir os músculos das pernas e dos glúteos. Tudo por conta do impulso necessário para se movimentar e também do esforço feito para manter o equilíbrio durante as manobras.

Melhora a saúde cardiovascular
Durante a prática do esporte o corpo é exercitado e necessita de mais oxigênio. A cada respiração é inspirada a quantidade máxima de ar e o coração é capaz de bombear mais sangue a cada batida.

Te deixa bem calminnnn...
O skate pode ser praticado nas ruas, em parques e em pistas específicas para o esporte; essa variedade é um dos motivos que tornam a atividade muito divertida e prazerosa. A sensação de bem-estar e a melhora do humor é sempre boa.

Queima altas calorias
A atividade é capaz de queimar até 500 calorias; para potencializar esse efeito pratique o esporte todos os dias e mantenha uma dieta saudável.

Melhora concentração
A mente também é beneficiada com a prática desse esporte; a falta de atenção pode resultar em manobras mal executadas e tombos. A concentração é trabalhada o tempo todo durante o exercício e passa a ser aplicada nas demais atividades do dia a dia de forma automática.

modalidades do esporte

Street:
É o tradicional skate de rua. Os praticantes realizam manobras em diversas áreas urbanas: nas ruas, praças e parques.

Freestyle:
Todas as manobras são realizadas em contato com o chão, normalmente incluem giros e pequenos saltos.

Slalon:
É feito em superfícies planas, o objetivo é andar em alta velocidade e fazendo zigue-zague durante todo o percurso.

Big Air:
São manobras seguidas, feitas após descer uma rampa alta.

Dowhill:
Consiste em percorrer um circuito longo e composto só por descidas em alta velocidade.



Nós batemos um papo com o skatista profissional morador de Cotia, William Damascena

Há mais de 20 anos Willian Damascena escolheu o skate como estilo de vida. Natural de São Paulo e morador de Cotia há 32 anos, leva o nome da nossa cidade para o mundo afora. "Foi em Cotia que tudo começou. Eu andava no bairro Nakamura Park e logo fomos parar no Jardim dos Ipês, na rua dos skatistas (Rua Manaus)".

Ele conta que em frente a Prefeitura de Cotia foi o "pico clássico" dos skatistas da cidade. "A gente chamava lá de "prefa" e a galera se reunia lá depois do trabalho ou da escola; era iluminado e seguro".

E quando o skate brasileiro achou que o esporte estava em decadência, surge uma garota de 13 anos para mudar essa realidade. Além de fazer história na modalidade, ela foi a brasileira mais jovem da história a subir em um pódio olímpico.

"A Raíssa Leal está sendo muito importante principalmente para o skate brasileiro; ela acabou melhorando e fomentando o mercado nacional que estava estagnado. Muitas marcas conseguiram voltar e se reerguer", conta Damascena.



Em 2015, ainda aos 7 anos, Rayssa conseguiu viralizar um vídeo seu andando de skate. Além, novamente, da pouca idade, o vídeo explodiu na internet porque Rayssa estava literalmente fantasiada de fada enquanto mandava alguns heelflips (tradicional manobra de skate)



William Damascena, do amadorismo ao profissional, de Cotia para o mundo

William participou de diversos campeonatos pelo mundo ao lado de grandes nomes do skate. Nesta imagem, ele executa a manobra SS Varial Heelflip, em Barcelona.
Foto: Lucas Santos

Apesar de tudo ter começado em asfalto cotidiano, foi na cidade vizinha que William encontrou a primeira grande oportunidade da vida.

"A cidade que me abriu as portas para ir pra fora do Brasil foi Embu das Artes, através de um projeto. "Fui pra Argentina e vi a importância de aprender outra língua".

O skate já levou Damascena para países como Espanha, Estados Unidos, Alemanha, França e Suécia. Em 2012, passou para categoria profissional - até então ele era considerado skatista amador - e hoje já possui produtos assinados com o seu nome.

E nosso entrevistado deixa um recadinho pra quem quer se tornar um skatista profissional: **"A base principal é andar de skate pra se divertir; ande descontraído, sem pressão, que tudo flui naturalmente"**, e completa: **"Quero ver outras e outros skatistas em Cotia sendo profissionais".**

Saiba mais sobre skate pela Granja e região

Entrevistado: William Damascena
@damascena01
Rock Skate Park
Rua José Felix de Oliveira, 928
Insta: rock_skatepark
WhatsApp: 97659 6622

Associação de Skatistas da Granja Viana
@associacaoskategv
Rampa do Parque São George
Onde: "Meião" - Av. Marginal - Km 25 da Raposo

mulheres que INSPIRAM



Richeli Rueda e Patrícia Pigozzi, cumplicidade dentro e fora do estúdio



Fernando Jão, Secretário de Indústria, Comércio e Empreendedorismo de Cotia



Com a vice-prefeita de Cotia, Ângela Maluf



Com Penélope, social mídia e empresária, e Rosana Lago, gerente de móveis da Loja de Móveis Pietá, que apoiam o programa através de sorteios gigantes de móveis.



Com a publisher da revista Tudo, Roberta Smilari



O universo tratou de conectar Richeli Rueda e Patrícia Pigozzi para gestar e conceber o Programa Inspira Cast, um canal de inspiração, autoconhecimento, desenvolvimento de relações saudáveis e duradouras.

Nem bem nasceu e o programa chegou à marca de 100 mil visualizações. E não dá pra esperar menos do que isso quando o assunto é essa dupla formada por mulheres contemporâneas vivendo em um mundo real, sem fórmula pronta. Richeli é blogueira, influencer e palestrante especialista em marketing digital. Formada em direito e fotógrafa profissional, foi no mundo virtual que se consagrou como referência em criação de conteúdo.

Patrícia é psicóloga com especialização em neurociência do comportamento, especialista em gestão de pessoas, líder nata e hipnoterapeuta de alta performance. Como mentora profissional e master coach, aproveita o espaço virtual para dividir toda a sua expertise no ser humano, seja suas redes sociais, seja no inspira Cast, do qual é idealizadora.

"Nosso programa tem o propósito de conectar vidas", explica as poderosas da comunicação. Poderosas porque sentar nas cadeiras e ser entrevistado por elas é um feito concorrido, afinal, o programa é um verdadeiro leque de possibilidades que se abre à frente de quem escuta ou assiste. Entrevistas ricas, que abrem a mente de quem é ouvinte dessas duas.

Quer saber mais sobre elas:
@richelirueda
@patriciapigozzi.mentora
@programainspiracast

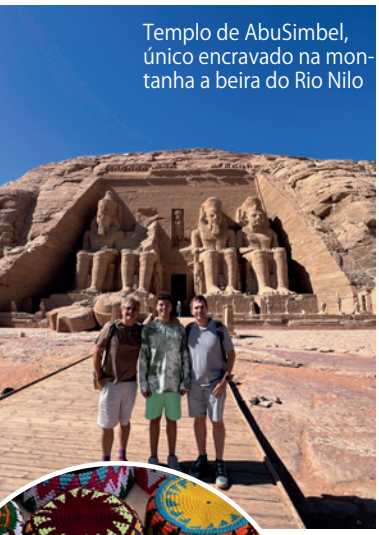


A caminho de nosso destino com Lufthansa na Economy Premium maravilhosa.





Em Medina, em Aswan, comprando um turbante de seda



Templo de AbuSimbel, único encravado na montanha a beira do Rio Nilo

REENCONTRO COM O EGITO

PARTE 1

Retornamos, eu e Eduardo, 16 anos depois para esse país tão intrigante, espiritual, energético e recheado de histórias junto à maravilhosa companhia aérea Lufthansa, com organização boutique da agência Mister Travel Br sob a batuta de Fábio Soler.

O Egito impacta em todos os sentidos: com sua majestosa história e a influência da mesma até hoje no mundo, com seus costumes e estilo de vida local, com suas belezas naturais e turísticas, seu abundante Rio Nilo, além de sua gastronomia espetacular.

Levarmos Manoel - após 16 anos de nossa última estada - foi bastante significativo e, ali, pude concretizar um sonho muito meu, o qual tinha desenhado com muito cuidado para que, juntos, pudéssemos aproveitar intensamente cada momento e brindarmos essa volta gloriosa em família.

Antes estivemos na Jordânia, que escrevi na edição anterior, e aqui conto um pouco das emoções que vivemos diante de tamanha grandiosidade e espetáculos arquitetônicos milenares que guardava em minhas memórias de 2007 no Egito.

Começamos pela cidade de Aswan, ao sul, e por AbuSimbel, o único dos templos cravado numa montanha, grandioso, construído pelo Faraó Ramsés III, apaixonado pela primeira de suas 40 esposas, Nefertari, digna de receber um templo também magnífico ao lado do seu no mesmo local.

Ambos frente ao Nilo mostram a força desse império e o quanto estavam conectados aos Deuses e quiçá a outras dimensões com vidas por nós desconhecidas.

A imensa Represa de Aswan próxima à AbuSimbel permitiu que as águas do Nilo fossem controladas e muitos outros templos encontrados e/ou restaurados, como é o caso do lindíssimo Templo de Ísis, considerada a mãe dos Deuses e esposa de Osíris.

Foi tão importante no Egito que seu culto transcendeu as fronteiras chegando à Grécia e Roma.

E então começamos a navegar pelo majestoso Rio Nilo a bordo do barco May Fair, perfeito na elegância, conforto, gastronomia e alto profissionalismo de sua equipe. A bordo do mesmo tive uma festa egípcia pelos meus 56 anos, bem vividos e viajados, graças a Deus!

Paramos pelo caminho para visitar as colo-



Chapéus egípcios tecidos à mão a venda pelas ruas



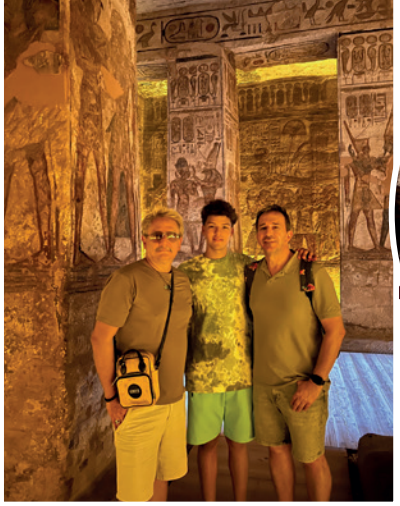
Templo de Ísis, único em uma Ilha Egípcia







No templo de Komombo com minha família



Dentro do Templo de Ramsés III, o mais importante Faraó do antigo Egito



Nas montanhas Núbias visitando as milenares tumba sagrados dos nobres



Piloto dos barcos locais que nos transportava em passeios



Noite do meu aniversário egípcio à bordo do maravilhoso barco May Fair



A bordo do Lindíssimo e Elegante Barco May Fair navegando pelo Rio Nilo acompanhado de um pássaro local

ridas aldeias milenares Núbias que até hoje mantêm famílias ali vivendo, com comércios sensacionais, abaixo das montanhas onde estão impressionantes tumbas recheadas de pinturas e histórias de cair o queixo.

O conhecimento da história egípcia vem grande parte das tumbas descobertas por toda sua extensão e a maior parte delas estão no Vale dos Reis e das Rainhas mais ao sul do Egito e ao norte de Aswan, próximo a Luxor.

Entrar em uma tumba egípcia é, de verdade, transformador. Muitos dos templos construídos pelos grandes Faraós, além de serem homenagens a seus deuses, também serviam de tumbas aos mesmos. Muitos elementos foram saqueados inclusive suas múmias, algumas perdidas e outras espalhadas por museus mundo afora junto a seus tesouros.

No dia de meu aniversário fomos até um dos templos que mais amo: Komombo, o único com dois santuários, sendo um dedicado ao Deus Orus (Falcão) e outro ao Deus Sobek (Crocodilo). Lindíssimo além da conta e recheado de histórias. Ao lado, o impressionante Museu dos Crocodilos Mumificados com mais de 3 mil anos que chegam a medir 10 metros de comprimento.

Comemorei meus 56 anos numa festa Egípcia organizada no May Fair pela noite com jantar deslumbrante com sabores locais. Amamos!!!

Na próxima edição falarei dos maravilhosos templos de Karnak, Luxor e claro, do alucinante (em todos os sentidos) Cairo com suas eternas Pirâmides de Gizé e o início da razão do meu retorno ao Egito. Um sonho realizado atrás do outro. Gratidão!!

Até Abril, Marcelo Sampaio

Viagem organizada pela maravilhosa Agência Mister Travel @mister.travelbr

MARCELO SAMPAIO
GARIMANDO.LIFE®
55 11 99979.1784

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

www.garimpandolife.com.br
Instagram @garimpando.life

Programa "Garimpando com Marcelo Sampaio"
Todas as 3as às 22:30h na Tv a Cabo Travel Box Brazil
Todas as 6as às 19:00h na Radio Vibe Mundial 95,7 FM

Lindíssimo Hotel Movenpick a beira do Rio Nilo em Aswan





SUCESSO
onde está o seu?

Queridos leitores, de que SUCESSO iremos falar?

Encontramos como sinônimos: êxito, triunfo, vitória, prosperidade, glória, feito, conquista, felicidade, sorte, acerto, troféu, vencimento.

Em meio a tantas dificuldades, desejos e desafios dos movimentos internos (nosso mundo interior) e dos movimentos externos (nossa vida lá fora) estamos nós, atrás do nosso sucesso.

Bem comum muitos de nós acharem que não têm ou ainda não conseguiram ter sucesso, e se acontecer um fracasso então, pode piorar tudo e achar até que o sucesso nem virá e que o fracasso perdurará, motivo de quadros de desânimo, depressão, ansiedade, gastrite, pressão alta, dentre outros.

Nossa saúde mental e física podem ficar abaladas. Nossos relacionamentos mais difíceis.

Mas, onde está seu *PRIMEIRO SUCESSO?*

Seu primeiro SUCESSO aconteceu no momento da sua concepção: SIM – o encontro entre seu pai e sua mãe, espermatozóide, óvulo e você, naquele "espaço|tempo" exatamente naquele momento você conseguiu: seu PRIMEIRO SUCESSO.

Durante a gestação foi sua primeira experiência de abundância ao receber alimento e condições para viver, dadas pela sua mãe. Portanto a abundância (ou prosperidade) vem em seguida do sucesso.

O *SEGUNDO SUCESSO?* Sim, quando nascemos. Uma grande vitória: nossa e de nossa mãe, que de todo modo arriscou sua vida para nos ter. A visão sistêmica nos mostra que nosso sucesso e abundância estão ligados à nossa mãe. Durante a gestação nossa mãe produziu alimento para nos enviar: ela criava abundância.

Esse é nosso bem mais precioso: a vida que nos veio através do nosso pai, mãe e já com a potência do sucesso e abundância. Podemos dizer que cada um de nós sabe, mesmo que inconscientemente, o que é ter sucesso e abundância, pois nascemos com essas experiências.

Assim, nossa mãe está vinculada especialmente às nossas primeiras experiências de sucesso e abundância. Nós e ela vivemos algo em comum, uma ligação muito forte. Por isso, quando temos algum impedimento em relação à nossa mãe, ficamos longe das nossas possibilidades de sucesso e abundância.

Nossa prosperidade está, primeiramente, ligada ao nosso relacionamento com a nossa mãe.

Nossa vida é composta de dualidades; bem e mal, branco e preto, Yin e Yang, sucesso e fracasso.

Quando entendemos que um só existe porque o outro também existe e que por isso cada "dupla" é, na verdade, uma unidade, compreendemos que o sucesso e fracasso caminham juntos. Como assim?

O sucesso também está ligado à realizações, ao alcance de algo, como um estado de plenitude em relação ao que se desejava, por exemplo. Como o ápice de uma curva. Para continuar há que se ver adiante. O sucesso, como tudo, tem um tempo de duração, portanto, é natural que aquele sucesso, daquele modo, não durará para sempre.

Pode ser que, ao sabermos de tudo isso, prospectamos os próximos passos finalizando etapas e seguindo para outros sucessos, mas o fracasso pode ocorrer.

O fracasso traz desafios e aquietamentos. O movimento é para dentro. Nos oferece oportunidade de revisão, reflexões, reavaliações. O fracasso também não dura para sempre, mas enquanto ele está, pode trazer força, potência e dele pode surgir a oportunidade de mudanças, abertura de novos espaços para se ver o que não se via antes. Dele pode sair o movimento rumo a um novo sucesso. O sucesso também se beneficia do fracasso. O fracasso tem um tempo de maturação, por isso podemos sair dele mais fortes.



Nossa prosperidade está, primeiramente, ligada ao nosso relacionamento com a nossa mãe



Fracasso e sucesso, então, andam de mãos dadas.

Segundo Brigitte de Ribes, professora das Novas Constelações Familiares, para alcançarmos o sucesso, abundância e prosperidade sugere praticarmos as seguintes etapas:

- Não julgar.
- Assentir e agradecer a tudo como é e todos como são, mesmo que não entendamos.
- Agradecer a todos que vieram antes, pois sem eles, não teríamos nascido.
- Praticar o movimento da troca: dar e receber equilibradamente. Entender que recebemos o que a pessoa pôde dar.
- Incluir a todos: todos fazem parte. Para isso devemos lidar com nossas crenças limitantes.
- Respeitar os que vieram antes: nossos pais os mais velhos. Numa empresa, por exemplo, respeitar os que chegaram antes.
- Aceitar e permitir-se ser como é. Aceitar e permitir que o outro seja como é.
- Tudo está em movimento.
- Estar a serviço da Vida.
- O dinheiro que recebemos é a compensação pelo nosso bom dar.

Eu convido você a um desafio:

Escolher uma das etapas acima e praticá-la durante uma semana. Que tal?

Quando abrimos nossa consciência para novos entendimentos todos se beneficiam e, às vezes, o fracasso traz entendimentos inalcançáveis. Cada etapa pode ser um desafio e cada desafio alcançado é um sucesso, que gera abundância quando há troca – dar e receber - quando todos se beneficiam, todos prosperam.

Eliana Tessitore

Promove a Saúde e o Bem-Estar através da Fisioterapia, RPG, Terapias Complementares e os Cuidados da Mulher na Granja Viana e Vila Mariana

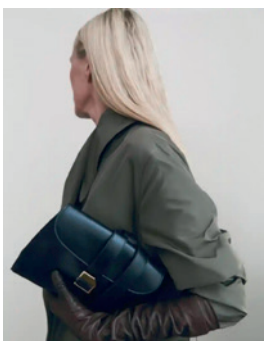
o luxo que lhe habita

CELSO FINKLER
celsofinkler@hotmail.com

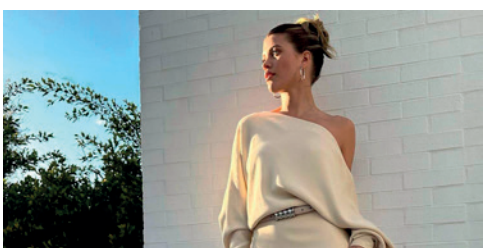




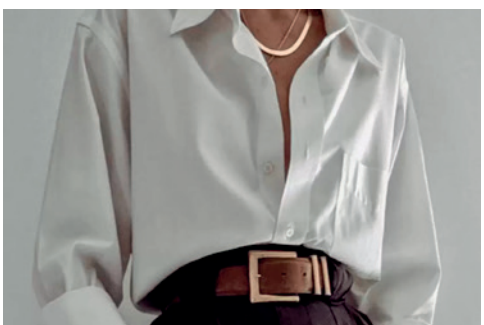












Quiet luxury. Você já deve ter ouvido falar nestas duas palavrinhas em algum artigo de moda aleatório, num bate-papo entre amigas ou zapeando pelos canais de streaming em sua smart tv.

Mas de onde surgiu? Quiet luxury é um comportamento e um estilo de vestir que nasceu do reflexo de várias crises: a pós-pandemia, as guerras e até mesmo o alto custo de vida global.

Mesmo as pessoas das classes sociais mais elevadas dificilmente serem afetadas por essas crises, elas optaram por não ostentar suas riquezas diante de uma sociedade financeiramente fragilizada.

A partir daí, todas as logomarcas de luxo gigantescamente estampadas em blusas, óculos e bolsas passaram a ser out.

É claro que a mídia do entretenimento deu um empurrãozinho. Acredita-se que a série Succession, da HBO Max, que conta a história de uma família americana milionária e poderosa onde os personagens usam roupas sóbrias e sofisticadas impulsionou o quiet luxury nas redes sociais, disseminando a tendência mundialmente.

Como tudo que é bom necessita de materiais nobres, as peças que fazem sucesso no quiet luxury invariavelmente são confeccionadas em seda, linho, cashmere, lã ou puro algodão. As cores são quase sempre suaves e neutras como o branco, o bege, o cinza e o preto. Juntas, formam uma paleta de cores sóbrias, elegantes e discretas. Bem cortadas, as roupas neste estilo ficam ajustadas ao corpo transmitindo uma ideia de contemporaneidade e sofisticação, mas sem exagero algum.

Os acabamentos como botões e zíperes também são meticulosamente selecionados para serem funcionais sem deixar de serem sofisticados. Cada

detalhe recebe atenção máxima. As costuras são bem feitas e, muitas vezes, ficam invisíveis para que o caimento das peças se torne extremamente elegante.

Nada de joias chamativas, relógios gigantescos ou pulseiras com berloques. Os acessórios para compor um look quiet luxury devem ser igualmente discretos.

Cintos na mesma tonalidade da calça, brincos delicados e colares minimalistas são o máximo em acessórios que você pode usar se quiser se manter luxuosamente elegante.

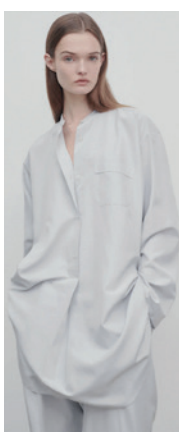
Como toda a tendência de moda que se preze, quem adota o estilo também está preocupado com questões ligadas à sustentabilidade. Em sua grande maioria, são pessoas que consomem produtos artesanais e que, anteriormente, já aderiram ao slow fashion.

Se antes éramos estimulados a consumir cada vez mais roupas e adotar tendências passageiras, agora, com o quiet luxury, a ideia é oferecer itens atemporais, de qualidade e que possam ser usados por muito tempo. Nada é descartável. Por serem peças básicas e versáteis combinam facilmente com outras peças que você já possui.

Mas nem tudo é um mar de rosas. Para nós, pobres mortais, as roupas no estilo quiet luxury são quase inacessíveis. As marcas que representam esse estilo são de alto luxo, tornando o acesso pra lá de restrito. Só que nem tudo está perdido, não! Com um pouco de criatividade e disposição para garimpar peças bacanas você pode muito bem adaptar o quiet luxury a sua realidade.

A principal dica é buscar por marcas nacionais que também investem em uma estética mais clean, sem deixar de lado o ar sofisticado das peças.

Materiais naturais e de alta qualidade produzidos em cores neutras e usados em modelagens elegantes, por exemplo, são a melhor alternativa para incorporar o estilo à sua rotina.


A ideia principal é conseguir incorporar o real valor da exclusividade também no guarda-roupa do dia a dia. Peças como uma calça flare ou um colar mais simples também podem ser inspiradas pelo quiet luxury, oferecendo uma experiência de exclusividade e elegância ao mesmo tempo que se opta pelo minimalismo, qualidade e durabilidade desses materiais e produtos.

Explore, pesquise, desbrave o universo da moda e, independente do estilo que melhor lhe couber, busque roupas que lhe deixem de bem consigo mesma. O conforto mora aí.

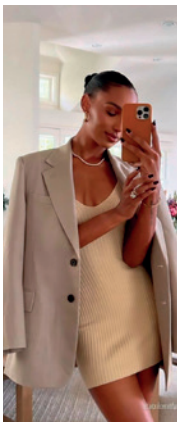
E este é o luxo que você merece!












SANDRO MAGALDI

A POTÊNCIA DA GESTÃO

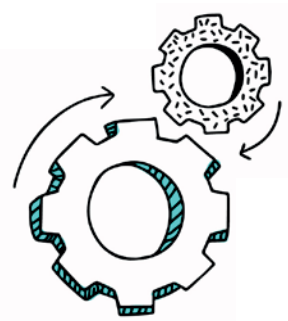
ENTREVISTA: MARIANA MARÇAL
FOTOS: DIVULGAÇÃO/ARQUIVO PESSOAL

Sandro Magaldi certamente é um bem necessário para qualquer empreendedor, empresário, gestor, ser humano.

Digo isso com a alegria de ter entrevistado um cara que sabe exatamente do que está falando. Magaldi já vendeu amendoim confeitado, já quebrou um grande negócio e dessas experiências - dentre tantas outras - aproveitou a grande oportunidade da sua vida: se tornar referência quando o assunto é gestão.

Autor do Best-Seller "Gestão do Amanhã", tem mais de 150 mil livros vendidos - não estão na conta as vendas de e-book e áudio book - e uma bagagem que ultrapassa a marca de 500 palestras. Nessa entrevista, falamos sobre **o maior desafio do líder que é adaptar a sua organização ao novo mundo.** Amante do samba raiz, colecionador de histórias em quadrinhos, palmeirense roxo, esposo da Valeska e pai da Isabella e da Mariana, Sandro dividiu seu conhecimento com os leitores da Tudo. Nas próximas páginas tem muita dica de gestão pra você voar alto.

Pegue a caneta marca texto e boa leitura.







Nós falamos muito de empresas consolidadas como a Amazon, a Microsoft, a Apple; todas começaram pequenas, eram empresas de garagem, com empreendedores que não tinham sequer capital para evoluir no seu negócio, mas tinham um sonho, uma ambição e se prepararam e investiram nos seus mecanismos de gestão

Você começou aos 18 anos vendendo amendoim confeitado na periferia de São Paulo. Acredita neste espírito empreendedor do jovem brasileiro?
No meu caso, na época, era muito mais um trabalho de sobrevivência do que empreendedorismo, ocupação formal, planejada e estruturada. O que eu vejo como fundamental e enxergando toda essa perspectiva do jovem nos dias de hoje é esse desejo, essa ambição de construir algo de valor para si. O grande aspecto motivacional da minha geração era sobreviver. Nesta geração atual, é criar valor para a vida num ambiente de trabalho. Quando o jovem encontra um espaço profissional que vai de encontro aos seus anseios pessoais e visão de mundo, aí as coisas acontecem de fato. No meu caso, foi vendendo amendoim que encontrei minha grande paixão profissional que é vendas e fiz toda a minha carreira executiva como vendedor.

O "Área Útil", lançado por você, foi um dos primeiros portais imobiliários do país e, como você mesmo diz, naufragou. A que você atribui o sucesso de um negócio ou o fracasso dele (se assim podemos chamar)?
Nesta época, a internet estava começando a florescer no país; não havia um comportamento consolidado em relação ao uso da web. A leitura que eu faço hoje são duas: possivelmente entramos no mercado com um produto que estava a frente do seu tempo. Acredito que nem os corretores e nem os clientes estavam preparados e, quando digo isso, não falo tecnicamente - todos já tinham celulares e computadores - mas falo em termos de cultura e comportamento. Os leads gerados ainda não eram na qualificação necessária como em outros veículos. A segunda, que é uma reflexão minha, é que eu não tinha maturidade pessoal e profissional para lidar com todo aquele contexto; maturidade esta que fui adquirindo ao longo dos anos. Naquela época não havia acesso ao conhecimento como hoje. Não havia cursos, programas e conteúdos disponíveis. Foi na raça mesmo e, nesse sentido, eu vejo que faltou experiência, uma visão mais madura.
Como o mercado não estava preparado, os desafios foram muito maiores do que estava habituado.



A inteligência artificial é muito acessível para todos nós, sem exceção.





Você é conselheiro e mentor de empreendedores e líderes empresariais e ONG's. Você toma para si a responsabilidade do sucesso daquele negócio? Explique mais sobre isso, afinal, fico imaginando tamanha responsabilidade dizer a um empresário: "Vá por este caminho e não por este".

Meu papel é muito mais compartilhar meu conhecimento, seja meu conhecimento derivado de toda minha experiência de mais de 30 anos como executivo, e minha experiência atual como pesquisador, meu conhecimento sobre gestão nesse ambiente de transformação. Compartilho os caminhos, aponto possibilidades para que essa caminhada seja o mais segura possível, mas não tomo as decisões. No final do dia, quem decide os rumos da empresa são seus líderes, que têm a responsabilidade de tomar as melhores decisões para o negócio.

São mais de 150 mil livros vendidos e mais de 500 palestras. O que atrai tanto as pessoas para os temas: gestão, empreendedorismo, vendas.

Considerando audio book e e-book, são mais de 250 mil. Nós estamos num ambiente de profundas e intensas transformações; esse contexto fez com que todo aquele repertório de conhecimento existente fosse confrontado com a nova lógica, pelo fato de estarmos a todo momento articulando uma visão mais contemporânea, integrada às novas perspectivas do mundo da gestão, trazendo muitos exemplos e referências práticas. Isso desperta o interesse para pessoas que têm uma responsabilidade ou interesse em estudar temas como gestão, inovação, cultura, estratégia, liderança, que é todo o repertório de conhecimento que temos trazido à luz das transformações organizacionais.

Quem é o seu público? O empresário já consolidado que precisa se manter no mercado e sobreviver à concorrência ou aquele pequeno empreendedor, que precisa de embasamento para começar um negócio?

Qual a diferença entre um líder de uma multinacional grande, robusta e complexa para um empreendedor que tem um pequeno negócio? Nós podemos entender que a diferença está na complexidade de gestão do negócio. Não importa se é uma empresa de pequeno, médio ou grande porte, não importa a natureza dessa organização, não importa o segmento. A prática da gestão é um imperativo fundamental para o sucesso de qualquer líder, de qualquer organização. Eu sempre digo ao pequeno e médio empreendedor que ele "não é um pequeno/médio empreendedor", "ele está um pequeno/médio empreendedor". A evolução do negócio dele e o interesse que ele tem e almeja para o seu projeto é o que vai dar as condições para ele ter um negócio de grande porte. Nós falamos muito de empresas consolidadas como a Amazon, a Microsoft, a Apple; todas começaram pequenas, eram empresas de garagem, com empreendedores que não tinham sequer capital para evoluir no seu negócio, mas tinham um sonho, uma ambição e se prepararam e investiram nos seus mecanismos de gestão. O meu público hoje é todo e qualquer indivíduo que deseja adquirir conhecimento para ser um melhor gestor e adaptar os seus modelos de gestão a um novo mundo



Na pandemia, enquanto muitas empresas fecharam suas portas, muitas inovaram. Existe algum modelo de negócio que surgiu na pandemia e que você achou bacana? Vou dar um exemplo aqui: o home office. Já existia mas se tornou um estilo de vida para muitas pessoas, impactando marcas, inclusive, que passaram a criar produtos específicos para estes profissionais. Mas, pode citar outros que tenha identificado.

Muitos negócios ganharam um impulso importante na pandemia e se fortaleceram quebrando barreiras que, até então, existiam devido a uma incredulidade quanto ao uso da tecnologia à distância. Um exemplo são os projetos de educação à distância; antes da pandemia, quase nenhuma escola utilizava com seriedade e, hoje, todas adotam o modelo híbrido e, algumas, o modelo 100% virtual, claro que com todos os cuidados necessários. O segmento de delivery de alimentação recebeu um impulso brutal da tecnologia porque muitos restaurantes não trabalhavam com delivery. Eles descobriram uma nova oportunidade de negócio. Episódios como esse (pandemia) influenciam frontalmente o comportamento do consumidor e as empresas que conseguiram se adaptar a essa realidade não só sobreviveram à pandemia, mas saíram fortalecidas.

Vamos falar agora um pouco de você. Que tipo de música tem na sua playlist? O que curte fazer nas horas vagas?

Eu tenho um gosto bastante eclético para música. Sou um apaixonado por cultura e raiz, então, uma das minhas paixões é o samba de raiz; não só gosto das músicas como gosto de estudar o contexto cultural das obras. Adoro rock e pop dos anos 80. Queen, Elton John, todos eles estão sempre na minha playlist. Nas horas vagas eu estudo e leio, então, eu não sei distinguir o que é hora vaga e o que é hora de trabalho; claro que tenho predileção para o tema gestão, mas, eu gosto de ler histórias em quadrinhos para adultos. Sou fã e colecionador. Sou também aficionado por futebol, sobretudo pelo Palmeiras. Acompanho com muita frequência e sempre estou no estádio com as minhas filhas.

A forma que mais gosto de aproveitar meu tempo é ao lado da minha esposa Valeska e das minhas filhas Isabella e Mariana. Seja viajando, seja fazendo um churrasco em casa, estar com elas e com os meus amigos é o meu grande barato.





Conhece a nossa região? Gosta daqui?

Eu moro em Alphaville e gosto muito dessa região. Gosto dessa perspectiva da natureza, da possibilidade de ter uma liberdade maior morando em casa, da possibilidade de curtir as cidades do entorno. Sou um admirador desse estilo de vida.

Deixe um recado para quem está neste momento conhecendo mais sobre você.

Hoje, nós temos um ambiente de muitas mudanças e transformações. Esse ambiente às vezes assusta e causa uma boa dose de insegurança. Por mais clichê que possa parecer essa frase, acredite: 'a ameaça é do tamanho da oportunidade'. Esse mesmo contexto que, por vezes, gera insegurança, gera inúmeras oportunidades. Continuamente, revigore seu repertório, seu conhecimento, estude não só por meio dos aparatos formais (como universidade). Eu digo estudar continuamente, com todos os modelos disponíveis; é necessário que você se comprometa com o seu desenvolvimento. A boa notícia é que já estão surgindo oportunidades para quem está entendendo este contexto e pretende se adaptar de forma adequada.

Para adquirir os livros de Sandro Magaldi, acesse o QR Code ao lado:

ENTREPOSTO DAS FEIJOADAS
E TUDO DE BOM



O Entreposto das Feijoadas deveria se chamar Entreposto das milhares de delícias gastronômicas! Isso porque lá você encontra mais de dois mil itens que fazem dos seus momentos especiais inesquecivelmente saborosos.

Queijos diversos com sabores e texturas diferenciadas para o seu happy hour, antepastos artesanais, embutidos como o jamón e frios cortados na hora. Oferece uma verdadeira infinidade de delícias!

Há cinco anos na Granja Viana sob a batuta do casal Marli e o Rogério, proprietários do espaço, junto com um time nota mil, atendem seus clientes no centrinho da Granja!

Aliás, o Entreposto é uma tradição, afinal, existe há mais de 70 anos no Mercado Municipal de Pinheiros.

Castanhas, frutas secas, variedades de azeitonas, azeites e, claro, itens de altíssima qualidade para uma feijoada perfeita!



Bacalhau do Porto para a Páscoa

No Entreposto, você encontra o legítimo bacalhau Gadus morhua, sendo o mais utilizado no preparo dos famosos pratos da culinária portuguesa e internacional.

Você pode comprá-lo inteiro ou já porcionado em postas ou toletes, como preferir. Pode ainda adquiri-lo também desfiado, que é ideal para o preparo de saladas, pastéis, tortas e apetitosos bolinhos de bacalhau.



Entreposto das Feijoadas
Qualidade Seleta
Desde 1950

@entrepostodasfeijoadas

GRANJA VIANA
Rua José Félix de Oliveira, 928
Galeria Pátio Viana II - Lojas 14 e 15

PINHEIROS
Mercado Municipal de Pinheiros
Rua Pedro Cristi, 89 - Box 13 e 14

Novidades DO SEGMENTO

Do dia 19 a 22 de março acontece a Expo Revestir no Pavilhão São Paulo Expo e a Revista Tudo garimpou as tendências para você ficar por dentro do que rola nesta feira que une arquitetura, design de interiores e construção.



Aconchego e rusticidade são características que a madeira carrega consigo, transmitindo para os ambientes uma atmosfera de conforto

TEXTURA DA MADEIRA COM ACABAMENTO NATURAL

O Legend Nut NT da Gaudi Porcelanato, no formato 20x120cm, traz a textura da madeira plena com uma inovação: o acabamento natural! Este acabamento une a aparência fosca ao toque sedoso que só os produtos da Gaudi têm. Além disso, os veios, nós e catedrais da madeira são destacados pela tecnologia Tracer, deixando o design ainda mais realista. O Legend Nut NT pode ser utilizado em vários ambientes, inclusive nos úmidos, como cozinhas, banheiros e áreas externas.



Com coleção Caatinga, a Lurca Azulejos homenageia a riqueza da cultura, fauna e flora deste que é o único bioma exclusivamente brasileiro.

AZULEJOS INSPIRADOS NA CAATINGA

Inspirados nas suas cores, nos desenhos dos galhos retorcidos da paisagem que com as primeiras chuvas do ano torna-se uma linda floresta verde escura, na mágica revoada das andorinhas ao entardecer e nas flores do mandacaru, que florescem somente uma vez ao ano, como poesia ao luar do sertão. Assim foram criados os novos Azulejos: Luar e Andorinha (Kit Revoada), Traço Sertão e Cordel (Kit Sertão), Caroá, Caru, Rastro e Renda.

Os azulejos Lurca são serigrafados e queimados a 940º, resultando em peças duráveis e de baixa manutenção, que podem ser usadas em paredes internas, externas e áreas molhadas.





Inspirado na pitoresca Vila de Benagil, conhecida por suas formações rochosas únicas e charmosas, este revestimento cerâmico traz o encanto rústico e aconchegante das construções tradicionais para os espaços contemporâneos

REVESTIMENTO CERÂMICO

A Duefratelli Cerâmica oferece infinitas possibilidades que inspiram a marca a fazer o melhor, desenvolvendo produtos com referência em tendências globais, criatividade e inovação. Assim, as peças despertam a sensibilidade através de cores, relevos e texturas. Uma escolha prática e elegante para uma variedade de aplicações, desde paredes internas até fachadas externas.





MGC MÁRMORES E GRANITOS

REQUINTE E QUALIDADE EM CADA DETALHE

Há 35 anos a MGC fornece os melhores orçamentos em Mármores, Granitos, Lâminas Sinterizadas, Exóticos e Superfícies de Quartzo. Atendendo todas as necessidades para o seu projeto.

4702-0598 • 4702-8209 • (11)97618-2962 | Rodovia Raposo Tavares, km 26,5

mgcmarmores@mgcmarmores.com.br | mgcmarmores

MGC

PORCELANATO

O Porcelanato Polido Mônaco é a personificação da elegância, apresentando um tom acinzentado que oferece versatilidade sem precedentes. Este revestimento foi concebido não apenas para complementar espaços com uma estética moderna e contemporânea, mas também para evocar uma sensação de clássico e atemporal, adaptando-se perfeitamente a uma ampla gama de estilos arquitetônicos. Sua superfície polida reflete luz, adicionando uma dimensão de profundidade e sofisticação que pode transformar qualquer ambiente.



O Porcelanato Polido Mônaco surge como a joia da coleção EXPOENTE Savane, homenageando a sofisticação e a beleza atemporal do principado de Mônaco, situado na deslumbrante Riviera Francesa





Acabamentos inéditos com foco em bem-estar, para todas as idades, estilos e momentos da vida das pessoas

ACABAMENTOS

Design para os sentidos: pensar e criar algo, valorizando cada vez mais o emocional, elevando experiências e conexões são algumas das tendências identificadas e traduzidas nas novidades 2024 da Duratex.

Segundo Patrícia Cisternas, Gerente de Marketing da Duratex - "a coleção destaca o design com propósito, aliando tecnologia e sustentabilidade para garantir segurança, conforto, praticidade e, claro, personalidade para o dia a dia". "É a materialização de pilares conhecidos da marca: alta performance, responsabilidade e pluralidade com foco no cliente", finaliza.





A empresa possui um forno com extensão de mais de 216 metros, único na América Latina, e um sistema de prensagem de 30 toneladas que permite peças de baixa espessura (6 mm), uma flexibilidade única para utilizá-las em pisos existentes, fachadas internas e externas, móveis e em peças mais grossas (12mm) de alta resistência mecânica para utilização em bancadas de cozinha ou mesas de jantar

PEDRAS SINTERIZADAS

A San Pietro Laminas apresenta ao mercado brasileiro e mundial sua linha de revestimentos e pedras sinterizadas de 6 e 12 mm. Com modelos e designs personalizados, a empresa traz produtos inovadores e de alto padrão. É um convite a construtores, arquitetos, incorporadores, designers e decoradores que buscam agregar valor aos seus projetos.



Cores, texturas, estilos, combinações de materiais e técnicas, além das mais de duas décadas de história da marca se fundem para produzir peças artesanais que contam histórias

PISOS VINÍLICOS E LAMINADOS

Em busca de promover um novo conforto urbano, Durafloor apresenta novidades em pisos vinílicos e laminados para espaços residenciais e comerciais de grande circulação.

A coleção expõe padrões amadeirados e cimentícios em linhas que reforçam elementos da marca, como flexibilidade, textura e segurança. Com uma extensa variedade de tons, somados a performance e tecnologias exclusivas, simplifica a ideia de transformação dos espaços com praticidade e rapidez na instalação. Da mesma forma, convida a sentir o aconchego pelo toque e estimula a viver os lugares de forma plena e com maior segurança.





Dentre as vantagens, a instalação rápida, sem quebra-quebra, e manutenção simplificada com higienização apenas pelo uso de água e sabão, atende a diferentes propostas de projetos

PISOS E REVESTIMENTOS

Na Antiguidade Clássica, o belo define-se na arte grega com um ideal de perfeição, harmonia, equilíbrio e graça que os artistas buscam expressar no sentido da simetria e da proporção.

Nina Martinelli se apropria e se inspira em alguns desses conceitos e suas interpretações para explorar a simetria e a ousadia em novos formatos

SAIBA MAIS:
exporevestir.com.br

TIROLESA EM SANTA LÚCIA, A ILHA DAS BANANAS

POR LORIEN SAVIANO loriensaviano@gmail.com













Se aqui, dizem, tudo acaba em pizza, na Ilha de Santa Lúcia, no Caribe, tudo acaba em banana. Dos chapéus de folhas entrelaçadas aos pratos típicos, a fruta é tanto protagonista quanto coadjuvante. Até ketchup e molho barbecue são feitos com banana. Sem falar no purê e nos chips que guarnecem as receitas. Também não é para menos. A produção da fruta responde por 40% das exportações, sendo a União Europeia a maior compradora.

A pequena ilha vulcânica fica no leste do Caribe, próxima à Martinica, Barbados, Grenadinas e St. Vincent e é um tanto diferente das demais. Tem praias lindas e um mar verde-esmeralda, mas também montanhas cobertas por uma densa vegetação, muitas descendo até o mar e formando enseadas protegidas. Seu cartão postal são os montes Pitons, ambos pontiagudos, com mais de 700 metros.

Santa Lúcia está na rota do turismo de luxo, com resorts de muitas estrelas e restaurantes idem, e você pode chegar lá numa das escalas dos navios de cruzeiro que congestionam o pequeno porto de Castries, a capital..

Nós (meu marido, Les, eu e um grupo de amigos) chegamos de lancha a partir de Fort-de-France, na Martinica, num roteiro privativo pelas ilhas. Foram só 9 horas de permanência e o programa priorizou uma tirolesa no alto das montanhas. Pode parecer comum, mas não é tão simples para quem já frequenta os 60 + ou qualquer outro nome que inventaram para descrever essa porção da vida.

A **Rainforest Adventures** oferece o passeio desde o porto. A diversão começa com o embarque numa gôndola que leva ao alto da montanha, a 600 metros acima do nível do








mar. Ela sobe bem devagar, passando ao lado da copa das árvores que, com calor e a umidade, atinge proporções gigantescas

Depois de colocar todos os apetrechos de segurança e receber algumas instruções, estávamos todos prontos. São várias etapas de descida e tudo começou muito bem. Até que, ao sair da terceira plataforma (são 16), eu parei de descer. Pressionei a carretilha para a frente e···nada! Fiquei suspensa naquela altura, acho que pelo menos a uns 400 metros do chão, sem conseguir ir para a frente, muito menos para trás. Para piorar, uma chuva fina começou a cair (é o que dá brincar numa rainforest!). A descarga de adrenalina somada à chuva fina me deixaram totalmente ensopada. Mas, por experiência adquirida depois de vários perrengues, sempre carrego outra muda de roupa na mochila.

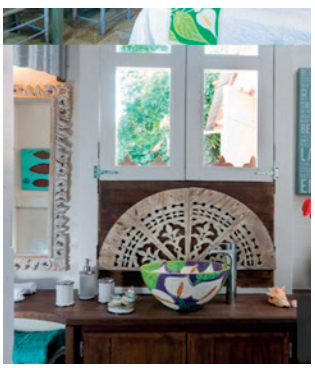
Após uns dois minutos, que pareceram horas, vejo um dos instrutores deslizar na minha direção por uma corda auxiliar. De pernas abertas, ele me enlaça fortemente e fica repetindo "take it easy", fazendo nós dois descermos em alta velocidade até a próxima plataforma. Segundo ele, eu havia me alimentado pouco no café da manhã e estava muito leve. Foi uma piada, claro. Na verdade, imprimi pouco impulso na saída da plataforma - um conceito básico de Física. Les aprendeu a lição melhor do que eu e sua performance foi um sucesso.

Depois dessa, fiquei feliz em apreciar uma boa refeição e fazer umas comprinhas básicas no comércio local.. Mas se você quer trazer alguma coisa realmente única, compre um vidro de ketchup de banana, num tom de amarelo intenso. A marca mais tradicional é a Viking e a receita leva também vinagre, especiarias e alho fresco. Prove seu sabor em qualquer restaurante local, caso queira uma prévia. É muito bom!

O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Não há vôos diretos entre o Brasil e Santa Lúcia. A forma mais prática é ir até Miami, nos Estados Unidos, e de lá voar até Castries, a capital. A viagem dura 3h35m. Você também pode fazer uma visita rápida numa escala de um cruzeiro. Quase todas as linhas marítimas no Caribe programam uma passagem pela ilha. Ou ainda comprar um roteiro de barco que sai da Martinica e visita outras ilhas. Nós alugamos com alguns amigos uma lancha Sea Ray 550 Sedan Bridge com 3 cabines, cozinha equipada, refeições, serviço de bar e tripulação. Com capacidade para 10 passageiros, sai em torno de U$90 por dia para cada um. O valor pode ser negociado dependendo do número de dias e há opções mais baratas se você não incluir tripulação, alimentos ou bebidas. Pesquise em **clickandboat.com** ou **viravira.co**, dois sites que trazem ofertas no mundo todo.

A moeda corrente é o dólar do Caribe Oriental que vale 2,70 para cada dólar americano. Mas tanto a moeda norte-americana quanto o euro circulam livremente.





A **Rainforest Adventures** (606 Car Park, Castries) oferece 4 programas diferentes, com acompanhamento de guia: passeio de gôndola pela floresta, de 2h30m **(U$75)**; trilha na floresta, de 3 horas **(U$45)**; tirolesa, de 2 horas **(U$65);** e um pacote completo, de 4 horas **(U$85)**. Funciona a partir das 9 horas da manhã e você compra tudo pelo site **rainforestadventure.com.**

Na Granja, Izzy Gordon convida Sandra de Sá

O 4º Festival Vozes Femininas do The Square está de tirar o fôlego. Duas mulheres pretas, potentes e que fazem história no cenário da música brasileira, Izzy Gordon e Sandra de Sá estarão juntas no palco.
Além disso, nos dias 9 e 10 Nathália Corte faz homenagem à Cássia Eller e nos dias 16 e 17 Lud Mazzucatti canta Amy Winehouse. Os shows acontecem sempre às 16 horas.



Izzy Gordon e Sandra de Sá na Granja







Mulheres têm diversão garantida

Neste mês de março, renomados parques em São Paulo decidiram celebrar o Dia Internacional da Mulher.
Nos próximos dias, os parques – aquáticos e de diversões – vão oferecer descontos especiais para as visitantes. **Nosso destaque vai para o Hopi Hari!**

Durante todo o mês de março, até dia 31, o parque temático Hopi Hari, localizado em Vinhedo, oferece entrada gratuita para mulheres nos dias regulares de funcionamento.
A promoção é válida para mulheres a partir de 13 anos acompanhadas de um pagante.
@hopihari



Frida na Prime Video

Disponível dia 14/03.

A vida fascinante de Frida Kahlo por meio de seus próprios escritos, em uma animação deslumbrante inspirada em sua obra. Esta jornada única mergulha na mente e no coração da icônica artista, revelando suas lutas, paixões e resiliência. Uma experiência cinematográfica que celebra a força criativa de uma mulher que desafiou convenções e deixou um legado eterno na história da arte.





Nem só de vinho vive São Roque

Este ano, São Roque se prepara para celebrar o Saint Patrick's Day (Dia de São Patrício) de uma maneira épica: um tour pelos principais bares da cidade com muito chope, brindes e transporte seguro.

Data: 16 de março (sábado), a partir das 15h30
Local de Partida e Retorno: Clube Come Together (Rua Marechal Deodoro da Fonseca, 123, Centro de São Roque/SP)
Ingressos: R$ 250 por pessoa (Ingresso no Sympla)



O Saint Patrick's Day é uma festividade anual que celebra São Patrício, o padroeiro da Irlanda. Embora tenha raízes religiosas, tornou-se uma celebração cultural amplamente reconhecida e comemorada em muitos países ao redor do mundo.

Confira o que está incluso no pacote desta experiência:

- ◊ 15 chopes (3 em cada bar participante)
- ◊ 1 hora em cada bar para aproveitar ao máximo
- ◊ Transporte entre os bares, garantindo sua segurança e conforto
- ◊ Kit St. Patrick's Beer Tour, contendo uma caneca especial, um tirante exclusivo, uma camiseta temática e uma cartola para você entrar no clima festivo



Hello Kitty ganha exposição imersiva, inédita e colorida em SP

A icônica Hello Kitty completa 50 anos, encantando gerações com seu fascínio ao redor do mundo, permanecendo presente na vida de muitos desde a infância! A celebração chega com tudo ao Shopping Vila Olímpia, a partir de 21 de março, em São Paulo. Com uma área de mais de 1.000m², a exposição imersiva "Hello Kitty – 50 Anos de Encanto e Magia" promete encantar todas as gerações com suas sete salas temáticas.

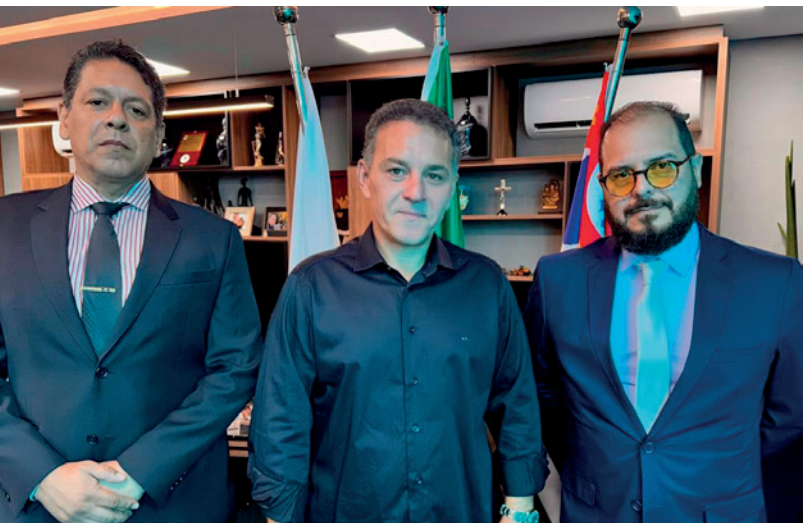
Com mais de 50 projetores e painéis tecnológicos você vai poder customizar seus próprios cenários e até interagir com a Hello Kitty em holografia 3D. É para viver e reviver momentos incríveis!



A partir de 21 de março de 2024
Todos os dias
Das 10h às 22h
Rua Olimpíadas, 360, Vila Olímpia, São Paulo/SP

NA REGIÃO

Troca de cadeiras na Segurança Pública de Cotia



Da esq. para a dir.: Adjunto Coronel Vagner, prefeito Rogério Franco e o novo secretário de segurança, Odair Marcelo

Após a nomeação do novo secretário, o prefeito Rogério Franco recebeu autoridades de segurança pública da cidade para uma reunião de alinhamento de ações e estreitamento de parcerias

Almir Rodrigues estava à frente da Secretaria de Segurança Pública desde 2017. Após o acontecimento trágico envolvendo a morte de dois Guardas Civis pediu sua exoneração e escreveu nas redes sociais: "O ser humano é um ser político e um político é um ser humano. E como político, pai, filho, irmão, vejo-me com a responsabilidade de cuidar de mim, dos meus, de reorganizar os pensamentos, redirecionar meus objetivos (...)".

Almir deve encarar o pleito municipal como candidato a vereador.

Em seu lugar, assumiu o Coronel Odair Marcelo de Camargo e, como adjunto, o Coronel Vagner Joaquim da Silva.

Quem é o novo secretário?

Odair Marcelo é Coronel da Reserva da Polícia Militar do Estado de São Paulo onde atuou por 31 anos, exercendo comando de tropas nos municípios de São Paulo, Guarulhos, Santo André, São Bernardo e Cotia. É mestre em Segurança Pública pelo Centro de Altos Estudos de Segurança da PMESP.

Eleições 2024

Novo local de votação em Cotia

Cotia passou a ter um novo local de votação para as eleições deste ano. É o Centro Educacional Antônio Mansur, que fica no Parque Miguel Mirizola.

A informação foi divulgada pela prefeitura, por meio do Cartório da 227ª Zona Eleitoral de Cotia. O Centro Educacional Antônio Mansur fica na rua do Engenho, 170.

Para saber mais: **www.tre-sp.jus.br/**

Na aba Serviços Eleitorais tem todas as informações necessárias para o eleitor



Atenção, taxistas!



Até o dia 28 de março de 2024, a Secretaria de Transportes e Mobilidade (Setram) de Cotia realizará a vistoria obrigatória para renovação dos alvarás de taxistas. A vistoria será feita mediante agendamento pelo telefone 4103-2617 e as datas obedecerão a um cronograma de acordo com o final da placa do veículo.

A vistoria de renovação dos alvarás está prevista na Lei Municipal 244/88. A regularidade da documentação do veículo e do condutor também será verificada. No dia da vistoria, obrigatoriamente o taxista deverá apresentar o laudo de aferição do taxímetro, documento do veículo e a CNH, juntamente com a carteirinha do alvará referente ao ano de 2023. Taxistas que não passarem pela vistoria e não entregarem a documentação obrigatória não terão o alvará renovado para o ano de 2024 e estarão sujeitos à fiscalização, multa e apreensão do veículo.

Panfletagem pode em Cotia?

De acordo com a Lei Cidade Limpa (art.8º Lei 2072 de 17/04/2019) não pode! Porém, no último dia 20/02, a Câmara Municipal de Cotia aprovou por unanimidade o projeto de Lei de autoria do vereador Sergio Folha que revoga o parágrafo do artigo 8º autorizando a panfletagem, seja ela realizada manualmente ou atirada de veículos, aeronaves ou edificações.



A panfletagem está relacionada a:

- Geração de emprego e renda
- A que condições essas pessoas são contratadas
- Divulgação de comércios e eventos culturais na região
- Sujeira das vias públicas
- Ecologicamente incorreto
- Tecnologia x panfletagem

NO BRASIL



Dengue é considerada epidemia em alguns bairros de São Paulo

Confira o número de casos registrados em nossa região

A cidade de São Paulo registrou 23.943 casos de dengue e duas mortes, segundo dados divulgados pela Secretaria Estadual da Saúde (SES). E a maioria das infecções está concentrada em seis bairros da capital, conforme o boletim de arboviroses da prefeitura: Jaguara, São Domingos, Jaçanã, Vila Leopoldina, Itaquera e Anhanguera.

Em menos de dois meses, Cotia registra quase 400 casos de dengue sem nenhuma morte. Os números servem de alerta e as cidades estão com suas equipes de controle de vetores nas ruas diariamente para localizar e eliminar focos do mosquito aedes aegypti, além de conscientizar a população para que todos façam sua parte.

A cidade de Embu das Artes, por exemplo, deixou disponível um telefone para denunciar focos da dengue: 0800 7730 005 ou 4704-3673



A coordenadora da Vigilância Ambiental, Páscoa Bichiato, informou que o índice de recusa à vistoria dos agentes de controle de vetores é de mais de 50%. "Infelizmente, muita gente não recebe o agente, não quer ouvir as orientações, mas também não toma os cuidados necessários para o mosquito não procriar", disse.

Março Lilás

Mês de prevenção ao câncer no colo do útero

Março é o mês de conscientização e coleta de exames preventivos para o câncer de colo de útero. O exame de Papanicolaou detecta facilmente as alterações nas células que dão origem a este tipo de câncer. Contudo, e o Ministério da Saúde orienta que o exame é fundamental para as mulheres e deve ser feito periodicamente, principalmente aquelas que têm entre 25 e 59 anos.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), o câncer de colo do útero é o terceiro tipo de câncer mais incidente entre as mulheres no Brasil. O 'Março Lilás' é dedicado à conscientização sobre a importância da prevenção, detecção e combate ao câncer de colo uterino, pois quando diagnosticado em fase inicial, as chances de cura são de 100%.



Foto: Vagner Santos
Campanha Março Lilás da Secretaria de Saúde de Cotia; orientação e mutirão de exames

Será que é possível correr forte e também ser feliz?



Tem algo que sempre me chamou atenção no corredor amador mais avançado: como achar o equilíbrio? Como perfomar sem tanta cobrança? Como continuar curtindo o processo? Será que é possível correr forte e também ser feliz?

Em dez anos de equipe sempre priorizei a saúde, porque até o esporte sem equilíbrio é nocivo.

É imprescindível treinar, se alimentar bem, se desafiar; mas, tem duas coisas que julgo mais importantes: família e respeito ao nosso corpo.

Amadores muitas vezes se julgam profissionais e, mesmo sem perceberem, se cobram de forma excessiva, afetam suas relações familiares e profissionais e, principalmente, afetam a si própria na busca da corrida perfeita, do melhor ritmo, da melhor performance. As redes sociais também propagam isso e, muitas vezes, fazem esse atleta até desistir do esporte.

Lígia Marques é minha atleta avançada que melhor transita por esses mundos; corre forte, disciplinada e focada em muitos treinos, mas também parceira e alegre em tantos outros. Seu marido e sua família sempre por perto, (tanto que correu com sua filha no carrinho de bebê até os 5 anos) e algo que valorizo muito: uma pessoa atenta ao próximo, Lígia já encabeçou campanhas de doação para atletas carentes; não só liderou, como levou pessoalmente e correu com essas atletas.

Não basta querer que o mundo mude, nós precisamos ser a própria mudança··· e ela é!

Este ano, Lígia tem grandes provas e para cada uma delas um objetivo diferente.

A primeira, que acaba de cumprir, foi uma maratona cheia de propósito, pois foi sorteada pela empresa que trabalha para representar um projeto chamado ODS (objetivos de desenvolvimentos sustentáveis) que são 17 objetivos propostos pela ONU para acabar com a pobreza, proteger o meio ambiente/clima e garantir que as pessoas vivam bem.

A segunda, visando um bom resultado, é participar da mais sonhada e desejada maratona do circuito mundial; vai para Boston representar a equipe, prova esta onde estão os melhores corredores do mundo e só quem alcança um difícil índice consegue correr por lá!

E a última, por puro companheirismo, vai fazer comigo a maratona de Buenos Aires para que eu também consiga este tal índice (algo que já penso há algum tempo).

Mulheres que motivam e inspiram outras não só compartilham experiências como criam redes de apoio, vínculos e laços de amizade e isso não é somente no esporte, é na vida também.

Lígia Marques, 40 anos,
WomenWithWings desde Julho 2020.



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



Odontologia / Ortodontia



Anuncie aqui:

99972-9795

Medicina Oriental e Quiropraxia



Farmácias



em revista TUdo
99972-9795
ANUNCIE

Cirurgia Plástica



anuncie que é sucesso



em revista TUdo
99972-9795

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

revistatudo.com.br

Daniela Morrone

Artista Plástica



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

11 98177 7333 @danimorrone_art



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

Agende o Seu horário

11 4551-8126
11 97491-2622

Rua Monet, 272 Horizontal Park • Granja Vlana

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



Agora também com furgão entrega ou retirada com preço justo!



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

4612-8980 / 9 8320-0612

www.juniorexpress.com.br
juniorexpress.24hs@hotmail.com

Confirme as condições por telefone



em revista TUdo
99972-9795

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

Tudo conectado



Você acompanha nossas redes sociais??? Então, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que está bombando, mais de 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 Mix Conceito



Visitamos a Mix Conceito: esta loja de móveis de alto padrão aqui na nossa região e o conteúdo ficou incrível. Confira!

Novo empreendimento da Cooperativa Alpha

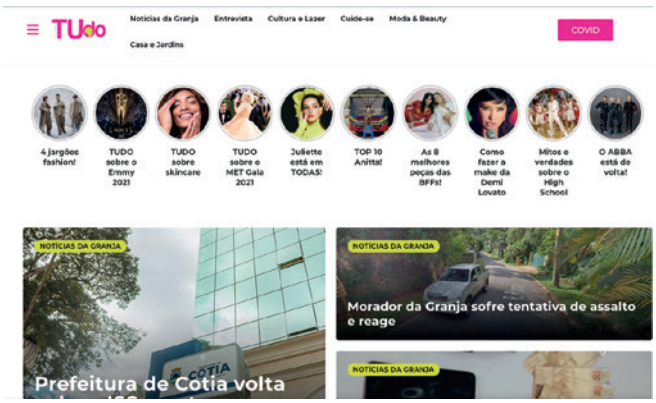


A publicação sobre o novo empreendimento da Cooperativa Alpha foi um sucesso. Se perdeu, acesse agora e deixe aqui seu comentário!

Via Sapiens bombou nas redes



Nossa visita à conceituada e uma das mais tradicionais escolas da região, o Via Sapiens bombou nas redes. 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
Dra. Fabiana Sartori Fávaro
Estr. do Capuava, 4550
Paisagem Renoir – Cotia
Tel.: 11 98280-0145
Instagram: @familiapet.granjaviana

Probel®

sempre a sua melhor escolha

Novidade Chegando...



Nova Loja Probel

Bem Pertinho de você!

Um Novo Conceito em Colchões.

DESDE ★ 1940

BREVE INAUGURAÇÃO !

Rua Ushima Kira,700
Granja Viana