

TUdo

160

**A arte da
Arquitetura**
Os melhores
produtos e
serviços

Gastronomia
Alimentos que
garantem alta
imunidade

Moda
Outono-inverno
pra quem tem estilo

Mães X Culpa
Existe uma relação
entre elas?

O casal símbolo da
arquitetura Granjeira

Meneghesso & Pasquotto

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

@tudoemrevista f @revistatudo2021



Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

TRANSDUSON

Medicina Diagnóstica Avançada **30** anos

Unidade da mulher

Conheça a Nova Unidade da Mulher, um espaço maravilhoso e exclusivo para o atendimento dedicado a ELAS.

Confira os exames disponíveis:

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

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



Agende já!



TRANSDUSON

Medicina Diagnóstica Avançada

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



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



Você manda e o leão obedece!

Sabia que **destinando 3% do seu Imposto de Renda para a educação**, você faz parte da **construção de um futuro mais justo para crianças e adolescentes**? E o melhor: **você não paga nenhum valor a mais de imposto e nem tem a sua restituição diminuída!**

Quer saber como?

Envie uma mensagem ou acesse o passo a passo através do QR Code para saber mais:

João Pereira

joao@acorde.org.br

(11) 93960-5564



DESTINAR 3% DO SEU
Imposto de Renda
PARA PROMOVER A EDUCAÇÃO
é seu direito!



Escrevo esse editorial com o clima mais ameno, sem aquele calorão agressivo, resultado de um aquecimento global preocupante, atmosfera ideal para a proliferação da dengue.

Apesar de amar os dias mais quentes, fico feliz por abril chegar com as manhãs mais frescas. Falando em abril... "hei, tempo; vai mais devagar".

Esses dias, a novela Renascer explicou que nas religiões de matriz africana, o tempo é o Orixá Iroko, uma divindade cultuada com extremo respeito na África. Que possamos olhar para o tempo - e para o nosso tempo - com mais amor e dignidade.

A correria do dia a dia é sempre boa, mas o descanso é restaurador.

Estamos na primeira fatia do segundo trimestre do ano! Outono chegou e com ele muito estilo no guarda roupa!

Mariana Meneghissio e Alexandre Pasquotto são nossos entrevistados do mês e mostram que de arquitetura eles sabem tudo. Confira!

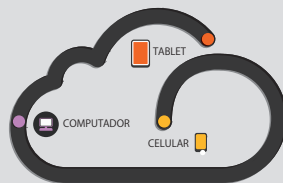
A corrida eleitoral deu start! Que possamos exercer a democracia e a cidadania com consciência e responsabilidade.

É claro que é importante o quintal da nossa casa estar limpo e lindo, mas, mais importante, é ajudarmos a construir ruas, bairros e cidades mais dignas, limpas, lindas e funcionais para todos!

A Revista está recheada de conteúdo! Aproveite o seu tempo para relaxar lendo a Tudo.

Boa leitura e tempo de qualidade é o que desejo aos nossos leitores!

Roberta M. Amaral



ESPAÇO DO LEITOR

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

O GV Business - evento idealizado pela Revista Tudo em parceria com a Casa Noble - recebeu



inúmeras mensagens depois da sua última edição!

Veja fotos do evento nas páginas 10, 11, 12, 13.

@dani.almeidabrito

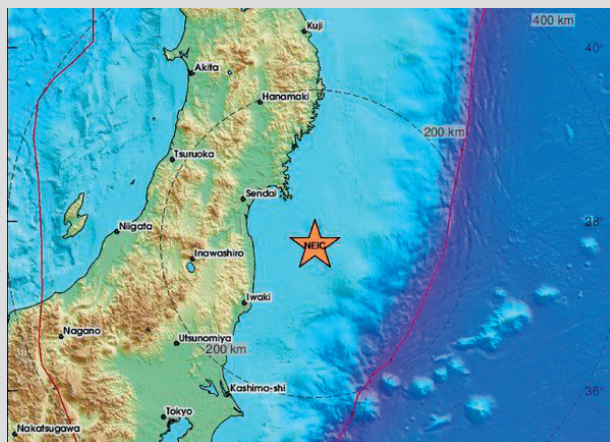
Foi maravilhoso o evento, com networking e muito conteúdo. Parabéns às organizadoras.

@marinamartinsjesus

Foi incrível! Parabéns a toda a equipe. Arrasaram! Estava tudo perfeito!

MOMENTO TUDO:

Enquanto fechávamos esta edição, um terremoto de magnitude 6,1 foi registrado na costa leste do Japão. Até a publicação desta reportagem não havia informações sobre estragos ou feridos. Nenhum alerta de tsunami foi emitido.



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

Alimentos que deixam a imunidade lá no alto

GV Business

10

Confira como foi o maior evento de networking da região. Fotos inéditas pra você curtir.

Entrevista de Capa

22

A arte de arquitetar projetos exclusivos. Batemos um papo com a dupla de arquitetos que mais se destaca na Granja

Cultura

34

Programe-se com dicas culturais para toda a família

Região

36

Confira o que acontece 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

Assistente de Arte

Giovana Ribeiro Rosalino / Editora Seta

Foto de capa

Prime Photo Art

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

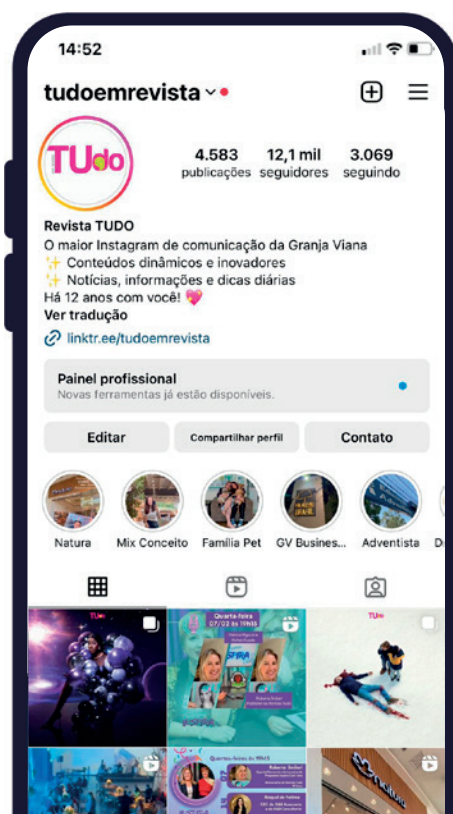
@revistatudo



@tudoemrevista



revistatudo.com.br



Imunidade EM ALTA

Chamamos de imunidade a capacidade do nosso corpo de nos defender de vírus e bactérias. E em meio a tantos vírus e novas bactérias soltos por aí, pensamos: Que tal ajudar o nosso leitor a ficar com a imunidade em alta, hein? Além disso, é sempre bom a gente lembrar que não dá pra viver só de comidas ultraprocessadas, que não agregam em nada no nosso dia a dia (mas que as pessoas insistem em consumir). A beterraba, por exemplo, é um alimento que deveria ser consumido - seja crua ou cozida - quase toda semana. É um vegetal rico em vitamina A, betaína, carotenoides e flavonoides, que são antioxidantes que combatem o excesso de radicais livres no organismo, prevenindo danos às células saudáveis e ajudando na proteção contra o câncer e algumas doenças crônicas.

Sementes de girassol

Por ser rica em vitamina E, que é um potente antioxidante, a semente de girassol ajuda a proteger as células do organismo contra substâncias tóxicas, radiações e radicais livres.

Além disso, estas sementes também são ricas em zinco, um mineral muito importante para o bom funcionamento do sistema imune.



O chef e nutricionista funcional André Luiz compartilhou com a nossa equipe um Muffin vegano de palmito com alho poró!

Confira a receita!

Ingredientes / Massa

1/2 xícara de quinoa em grãos demolhada
1 colher de sopa de vinagre de maçã
1/2 xícara de água
2 colheres de sopa de azeite
1 xícara de cenoura com casca
1/4 de xícara de farinha de arroz integral
1 colher de sopa de psyllium em flocos
1 colher de chá de açafrão da terra
1 colher de chá de páprica defumada
2 colheres de sopa de farinha de linhaça
1 colher de chá de sal
1 colher de sopa de fermento químico

Recheio

1 xícara de palmito picado
1/4 de xícara de alho poró
1 colher de chá de chimichurri
Sal
Semente de girassol para finalizar

Modo de preparo

Deixar a quinoa de molho, no mínimo por uma hora, escorrer e lavar. Bater a quinoa com a cenoura (pode usar a casca), adicione os mais ingredientes deixando o fermento para o final. Refogar o alho poró com palmito, temperar com chimichurri, sal e envolver no recheio. Adicionar o fermento finalizando com semente de girassol. Assar a 160 graus na fritadeira a ar por aproximadamente 12 minutos.



André Luiz, o chef das receitas nutritivas
@andrenutrichief



O selênio tem ação antioxidante, que evita o envelhecimento celular e o germânio, segundo estudos recentes, leva oxigênio para os tecidos e também tem propriedades contra o câncer.

Gengibre

Rico em vitaminas C, B6 e com ação bactericida, o gengibre vai além de ajudar a tratar inflamações da garganta e auxilia nas defesas do organismo.

Alho

O alho, além de trazer um sabor delicioso para os mais diversos pratos, reduz e ajuda a diluir o muco nos pulmões, sendo eficaz contra tosse persistente e bronquite. Inclusive, o alho pode ser consumido junto a antibióticos. Por ser rico em vitamina A, C e E, alho é um forte aliado para reforçar o sistema imunológico.

Espaguete ao alho e cebolinha

Ingredientes / Massa

½ pacote de macarrão tipo espaguete (250g)
1 colher (sopa) de sal
3 colheres (sopa) de óleo
2 dentes de alho amassados
2 colheres (sopa) de cebolinha picada
2 envelopes de tempero e sabor para massas, batatas e arroz

Modo de preparo

Em uma panela, cozinhe o macarrão em 2 litros e meio de água e o sal até que fique "al dente". Em uma frigideira grande, aqueça o óleo e doure o alho. Desligue o fogo, acrescente a cebolinha, o macarrão já cozido e o Tempero e Sabor e misture bem. Sirva.



A geleia real fresca (que deve ser mantida no congelador) é a melhor forma para consumo porque as opções processadas (em cápsulas ou em sachês) são submetidas ao calor, secagem e outras manipulações que podem inativar os nutrientes e as enzimas responsáveis por fornecer os benefícios como o aumento das defesas do organismo e promoção da saúde da pele e do cabelo

O que é a geleia real?

A geleia real é uma substância com textura espessa e cor branco-leitosa, secretada por abelhas operárias para alimentar suas larvas e rainhas. As larvas de operárias só consomem a geleia real por 4 dias, enquanto a abelha-rainha é alimentada com ela durante toda a vida, e vive 40 vezes mais do que as abelhas operárias, certamente devido ao grande poder nutritivo da geleia real. Ela é rica em uma proteína, a royalactina, que altera o fenótipo da abelha comum para produzir uma abelha-rainha, com ovários desenvolvidos e com um tamanho muito maior do que as outras abelhas.

ATENÇÃO!

Todos os alimentos possuem contra-indicação, principalmente, no caso de alergias pré existentes.



DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



PremieR

Granatol
NATURAL
um naturalmente melhor ingrediente

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

ND
PRIMA

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

1 ANO DE GV Business

O GV Business nasceu da vontade de conectar pessoas e negócios! E, de repente, esse encontro que tem o networking como protagonista comemora 1 ano, na presença de mais de 120 empresários, no lindo espaço Vila Pau Brasil que foram espectadores da palestra de Sandro Magaldi, autor do best seller Gestão do Amanhã.

Magaldi é especialista em gestão na atualidade e compartilhou seu vasto conhecimento com empresários, empreendedores e executivos da região. Um evento rico em conteúdo, em público e na geração de bons e duradouros negócios.

A idealização e mentoria do GV Business nasce da parceria entre a Revista Tudo e a Casa Noble Negócios Imobiliários! E esta edição teve patrocinadores e apoiadores importantes que enriqueceram a festa. A próxima edição deste evento já tem data dia 06 de junho no Espaço Vila Pau Brasil. Por hora, confira quem prestigiou o evento e programe-se para o próximo!



ORGANIZAÇÃO

O evento contou com a assessoria da Rito Eventos e teve como mestre de cerimônia, o Celebrante Diego.

@ritoeventos
@celebrantediego



PATROCINADORES

Um agradecimento especial ao Polo Granja Viana, Todeschini Granja Viana, Planen Automação, Discovel, CVC Granja Vianna e Ethimos Investimentos

@pologranjaviana
@todeschini_granjaviana
@planen.automacao
@discovel
@cvc.sp.shoppinggranjavianna
@ethimosinvestimentos



GASTRONOMIA



A Gastronomia do evento foi comandada pelo Chez Patrick. Uma deliciosa e linda ilha recheada de delícias do Entrepasto das Feijoadas e Trilha do Pão compuseram a culinária.

A mesa de doces foi idealizada por Patricia Sato Doces e o bolo de aniversário da Trilha do Pão.

O menu contou ainda com sorvete da Amollis Gelato e uma surpresa especial da Jet Pizzas.

- @chef_casa
- @entrepastodasfeijoadas
- @trilhadopaooficial
- @patriciasatodoces
- @amollisgelato
- @jetpizzas



FOTOGRAFIA E VÍDEO

RUBENS  LANA

@rubenslana

Estevão Fotografia

@estevaofotografia

Prime | Photo
Art

@primephotoart

DECORAÇÃO



O Espaço Vila Pau Brasil recebeu a decoração da talentosa Kika Ferreira e lindos arranjos da Tata Decor. Já o mobiliário e objetos de decoração das mesas foram da Cibele Amorim Locações.

- @cibeleamorimloc
- @vilapaubrasil
- @bytatadecor
- @amorabaloes
- @kikaferreiradecoracoes
- @pimaoutlet



O espaço instagramável teve ambientação com móveis da Pima Outlet e balões da Amoras



BEBIDAS

Os participantes do GV Business foram recebidos com welcome drink e bebidinhas incríveis da Agência Easy Party.

O menu do Chez Patrick foi acompanhado de vinhos tintos da Casa Palla. Ao término do evento, todos foram brindados com um café especial da Cia Blend Coffee.

- @agenciaeasyparty
- @casapalla
- @ciablendcoffee



CASA PALLA
IMPORTADORA DE VINHOS
www.casapalla.com.br (11) 4012-9402

AGÊNCIA
EASY PARTY
CRIAMOS EXPERIÊNCIAS ÚNICAS

CIA
Blend
COFFEE



GV BUSINESS

EXPANDA SEU NETWORKING





REENCONTRO COM O EGITO

PARTE 2

Navegar pelo Nilo é uma experiência única. Viver esse momento acompanhado de minha família foi algo simplesmente inesquecível.

Através dessa viagem a bordo do lindíssimo barco May Fair pudemos alcançar cidades milenares impressionantes como Luxor, onde tivemos acesso aos deslumbrantes Templos de Luxor e Karnak.

Nesses templos vivemos pura poesia com o mistério infinito que nos cercou através de relatos e histórias de milênios, por meio da força e poder de seus governantes.

Mais à frente chegamos a dois pontos mais do que sagrados de nossa viagem: O Vale dos Reis e o Vale das Rainhas, onde Faraós e Nobres foram enterrados em suas tumbas, verdadeiras relíquias de arte com tesouros impressionantes como a tumba do eterno Tutancamon, que gerou a lenda de sua maldição. Impressionante os detalhes desenhados nas paredes desses espaços contando costumes e crenças. Imaginem aqueles que descobriram essas riquezas, os maravilhosos exploradores e arqueólogos.



Museu do Cairo



Diante das Pirâmides de Gizé



Colunas do Templo de Luxor



Lobby do maravilhoso Hotel Fairmont no Cairo



Junto ao nosso Barco de Luxo "May Fair" no Rio Nilo

Chegar na capital Cairo é uma loucura, uma bagunça desenfreada e, ao mesmo tempo, interessante por seu estilo e jeito de conduzir a vida. Uma hotelaria deslumbrante e restaurantes com gastronomia sensacional. Tudo intenso o tempo inteiro.

O Cairo é uma complexidade de culturas e monumentos sem fim, com grande destaque às Pirâmides e Esfinge de Gizé, que sempre me deixam boquiaberto.

Há exatos 16 anos estive lá pedindo a todos os deuses que iluminassem meu caminho e me trouxessem meu bem mais precioso. E assim aconteceu! Retornei com meu filho amado a esse centro energético do mundo. Acho que ele nem imagina a importância disso em nossas vidas. Um dia, tenho a certeza de que entenderá por completo.

Eu amo tanto essa força que o mundo nos apresenta, e o Egito em especial, tem algo a mais, que transcende entendimentos e a compreensão humana.

Como dizia o clássico livro "Eram os Deuses Astronautas" cabe ao Universo decifrar toda a potência existente nessa civilização.

Gratidão por mais essa jornada recheada de aprendizados e emoções!

MARCELO SAMPAIO
GARIMANDO.LIFE®

Organização @mister.travelbr

Apresentador TV e Gerador de Conteúdo e no Projeto "Garimando 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

@garimando.life
garimandolife.com.br
+5511 999791784



Mesquita de Alabastro de Muhammad Ali no Cairo



Escola de Tapetes para crianças



Diante das Pirâmides de Gizé



Tahine de Berinjelas com Tomate



Juntos no Templo de Karnak



Gastronomia típica árabe do Cairo no maravilhoso Restaurante Taboula



Restaurante antigo no Mercado Khan El Khalili, no Cairo



Juntos no Templo de Hatshepsut, que foi de uma mulher que se tornou faraó por mais de duas décadas, governando entre os anos de 1479 a.C. e 1458 a.C.

A CULPA É DA mãe

Fale a verdade: você já culpou alguma mãe por um comportamento ou hábito de uma criança?

Temos a certeza que a resposta foi sim e, acredite: existem muitas pessoas que as julgam todos os dias, o tempo todo, sem dó e nem piedade.

Como diz o ditado: *"Nasce uma mãe, nasce uma culpa"*. Pesquisas mostram que a culpa atinge as mães quase que de forma universal, mais em mães solo do que em mães que dividem a criação com o parceiro debaixo do mesmo teto.

"A maternidade solo vem se apresentando para muitas mulheres que desejam ser mães, mas, não desejam compartilhar suas vidas com um parceiro ou parceira. O desafio desta escolha requer não apenas maturidade emocional, mas também afetiva, autonomia financeira e, principalmente, auto conhecimento", explica a psicanalista Andrea Rico. Para ela, é preciso reconhecer que esta configuração pressupõe escolhas que foram pré definidas em vivências, nem sempre tão felizes. Experiências de dor, dúvida, abandono ou simplesmente na crença do: *"Dou conta de tudo sozinha!"*

Andrea explica que, à medida que o tempo avança, surge com ele desafios que nos trazem a reflexão invariável de questões sobre a nossa performance.

Ter a consciência e a maturidade de que o melhor foi feito dadas todas as condições da



Assumir culpas faz com que demoremos a caminhar, crescer no trabalho, aceitar o ganho financeiro, o crescimento.

época é absolutamente determinante para que a culpa não se instaure.

"A culpa fala de um lugar em que o seu melhor não foi realizado. Muito cuidado! Essa fala pode não ser sua, talvez esteja presente em discursos que habitaram a sua infância. Avalie com cuidado e auto amor e lembre-se que a culpa e a solução de um conflito não habitam a mesma casa", finaliza.

A psicóloga Patrícia Morello enxerga a culpa como uma arma de destruição.

"A culpabilidade materna é degradante para a sociedade e a mulher fica prejudicada, a família fica prejudicada, o casamento, a relação a dois e a estrutura familiar. É um ciclo vicioso e repetitivo".

De acordo com ela, a culpa é feminina, até pela questão do ato sexual. *"O homem sempre pode e a mulher não. Algumas questões estão mudando, mas, ainda assim, a carga sobre a mulher é predominante. Então, essa culpa vem do ato sexual, da criança ser gerada no corpo da mulher, a questão do parto, mudanças hormonais, amamentação",* exemplifica.

"Aqui no consultório, tentamos trocar a palavra culpa por responsabilidade. A culpa está ligada ao erro, ao pecado. Então, ela vem carregada de julgamento, punição, vergonha. Isso acarreta a autoestima da mulher, que vai lá embaixo. O modelo social e cultural entrega a culpa para a mulher. Ou seja, assumir culpas faz com que demorem a caminhar, crescer no trabalho, aceitar o ganho financeiro, o crescimento. E eu acredito que a culpa é muito maior do que a relação da mulher com os filhos. É uma relação interior que a prejudica em todos os aspectos, se tornando uma arma de destruição", completa.

Participaram desta matéria:

Andrea Rico

@andrea_rico.psi

Patrícia Morello

@patimorello

A culpa fala de um lugar em que o seu melhor não foi realizado. Muito cuidado! Essa fala pode não ser sua.



Patrícia Morello com os filhos: Fernanda e Gabriel



Andrea Rico: A culpa fala de um lugar em que o seu melhor não foi realizado

MODA OUTONO-INVERNO: *estas tendências são cool de verdade!*

E aí, fashionistas do outono-inverno... Chegou aquela época do ano em que o frio começa a aparecer de mansinho, o chocolate quente se torna um acessório indispensável e, é claro, a moda dá o ar da graça com suas tendências pra lá de incríveis. Prepare suas xícaras e venha comigo descobrir o que vai bombar nas ruas mais frias deste outono-inverno 2024.

Ecológico é o novo preto. Neste outono-inverno, a moda está dando um grande abraço na sustentabilidade.

Peças feitas com materiais reciclados e orgânicos estão com tudo. E acredite, ser eco-friendly nunca esteve tão na moda. Casacos feitos de garrafas PET, botas de couro vegano e até mesmo acessórios feitos de materiais reciclados são o must-have da estação.

Oversized, por favor! Que tal se sentir confortável e estilosa ao mesmo tempo? Prepare-se para abusar do oversized. Casacos, suéteres e até mesmo calças larguinhas são a escolha certa para quem quer um look descolado e sem esforço. Lembra aquele casaco da sua avó? Pois é, ele nunca esteve tão em alta.

Estampa xadrez: o clássico que não sai de moda. Não importa se é em preto e branco, colorido ou até mesmo em tons neon, o xadrez é a estampa oficial da estação. Seja em casacos, calças ou até mesmo em acessórios, essa padronagem clássica está fazendo um comeback triunfante. Não tenha medo de misturar e combinar.



Techwear: a moda encontra a tecnologia. Quer dar um toque futurista ao seu guarda-roupa de outono-inverno? Então o techwear é para você! Peças funcionais, cheias de bolsos e detalhes inspirados na tecnologia vão deixá-la pronta para enfrentar qualquer aventura urbana.

Além disso, **materiais impermeáveis e resistentes** garantem que você fique quentinha e seca, mesmo que o tempo lá fora decida mudar de uma hora para outra.

Pelos, plumas e muito volume para aquecer o seu visual. Se você é do tipo que adora chamar a atenção por onde passa, então essa tendência é a sua cara! Casacos, golas e até mesmo bolsas com pelos e plumas darão o que falar neste outono-inverno. Quanto mais volume, melhor!

É hora de se jogar no glamour e deixar sua fashionista interior brilhar.

Estas são algumas das tendências mais descoladas e quentinhas para o outono-inverno 2024.

Mas, lembre-se sempre: a moda é uma forma de expressão. Não tenha medo de ser você mesma e se jogar nessas tendências com todo o seu estilo.

E que seja único! Agora, arrase nas ruas e mostre para o mundo o que é moda de verdade.



NUTRIÇÃO NA ERA DIGITAL

As dietas mágicas encontradas na internet são aquelas que prometem resultados rápidos na perda de peso, mas que, muitas vezes, são baseadas em informações não científicas e não possuem embasamento nutricional adequado.

Um dos principais problemas das dietas da internet é a falta de individualização. Cada pessoa possui necessidades nutricionais específicas, as quais variam de acordo com idade, sexo, peso, altura, nível de atividade física e condições de saúde. Portanto, seguir uma dieta genérica encontrada na internet pode não ser adequada para todas as pessoas e pode até mesmo ser prejudicial.

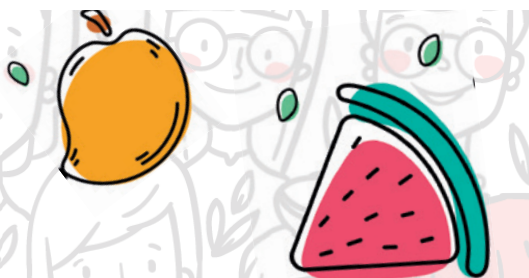
Além disso, muitas dessas dietas são extremamente restritivas e difíceis de serem mantidas em longo prazo. Por isso, é possível que se acarrete uma relação negativa com a comida, como o desenvolvimento de transtornos alimentares e efeito sanfona, no qual a pessoa perde peso rapidamente, mas o recupera assim que volta a comer normalmente. Daí a importância da alimentação saudável orientada por um profissional.



BENEFÍCIOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

1. Prevenção de doenças

Uma alimentação saudável desempenha um papel crucial na prevenção de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardíacas e obesidade. Ao consumir alimentos ricos em nutrientes e evitar o consumo excessivo de alimentos processados e ricos em açúcares e gorduras saturadas, é possível reduzir o risco de desenvolver essas condições. Por exemplo, uma dieta rica em frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras pode ajudar a controlar os níveis de açúcar no sangue e reduzir o risco de diabetes tipo 2.



2. Fortalecimento do sistema imunológico

Uma alimentação saudável também desempenha um papel importante no fortalecimento do sistema imunológico. Alimentos ricos em vitaminas C, E e zinco, como frutas cítricas, vegetais de folhas verdes e nozes podem ajudar a fortalecer as defesas do organismo contra infecções e doenças. Além disso, uma dieta equilibrada fornece os nutrientes necessários para a produção de células imunológicas e anticorpos, essenciais para a proteção do corpo contra agentes patogênicos.

3. Manutenção de um peso saudável

Uma alimentação saudável é fundamental para a manutenção de um peso saudável. Ao consumir alimentos nutritivos e controlar as porções, é possível evitar o ganho de peso excessivo e a obesidade. Além disso, uma dieta equilibrada ajuda a regular o metabolismo e a controlar o apetite, evitando a compulsão alimentar e os excessos.

4. Melhora da saúde intestinal

Uma dieta saudável, com a inclusão de alimentos ricos em fibras, contribui para o bom funcionamento do intestino, prevenindo problemas como constipação e síndrome do intestino irritável. Alimentos como cereais integrais, leguminosas e frutas com casca são excelentes fontes de fibras.

5. Aumento da energia e disposição

Uma alimentação saudável fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do organismo, o que resulta em maior energia e disposição para as atividades diárias. Alimentos como grãos integrais, proteínas magras e frutas fornecem energia de forma mais sustentada ao longo do dia.

6. Melhora da saúde mental

Estudos mostram que uma alimentação saudável está associada a uma melhor saúde mental, reduzindo o risco de depressão e ansiedade. Alimentos ricos em ômega-3, como peixes, nozes e sementes, e alimentos ricos em vitaminas do complexo B, como grãos integrais e leguminosas, são especialmente benéficos para a saúde mental.



Por isso, te convido a viver uma experiência única: se conhecer melhor, e juntas, traçarmos um projeto para VIDA, de forma prazerosa e sem restrições alimentares, e sim com adequações. Ao invés do Projeto verão, vamos mudar para o Projeto de vida?

Mariana é casada, mãe de duas filhas, atende o paciente de forma integrativa e individual, com o objetivo de proporcionar mais qualidade de vida às pessoas. Pós em Nutrigenética e Nutrigenômica com Tatiana Fuji; Pós em Nutrição Funcional e Estética no Centro Universitário Internacional; Fitoterapia; Especialização em microbioma intestinal; Especialização em Nutrição Clínica–USP. Co autora do livro “O corpo além da imagem”

Mariana Zanchet Tedeschi

@nutrimarizt

(11) 91781-6104



O PROTAGONISMO DA ARQUITETURA em boas mãos

COMPLETANDO 20 ANOS COM O ESCRITÓRIO A TODO VAPOR,
MARIANA MENEGHISSO E ALEXANDRE PASQUOTTO
ABREM SUAS VIDAS PARA FALAR DO AMOR PELO TRABALHO



ENTREVISTA: MARIANA MARÇAL
FOTOS: PRIME PHOTO ART
AGRADECIMENTO ESPECIAL À IN CASA

Para nós da Tudo, para os amigos e para os clientes, eles são a Mari e o Alê. Para o mercado de arquitetura eles são os renomados arquitetos Mariana Meneghesso e Alexandre Pasquotto, cujo escritório leva seus sobrenomes na assinatura.

Sempre juntos, de mãos dadas, constroem uma história de muito trabalho, talento e autoridade em arquitetura.

A dupla assina mais de 600 projetos e cada um deles nasceu da história de um cliente, somados ao conhecimento e ao repertório profissional.

Mesmo ambos sendo arquitetos urbanistas de formação, a especialização do Ale é Estrutura e a da Mari, Design de interiores e Neuroarquitetura. A soma disso é o que oferece projetos de inovação e uma clientela satisfeita com um trabalho que supera expectativas.

Assim, somam conhecimentos e projetam com expertise, a 4 mãos.

Conheça mais o trabalho dessa dupla.

De onde veio a paixão pelo que fazem?

Mari: Minha mãe enxergou meu interesse por história e por arte; desde pequena mostrei habilidade para desenhar e ela me abriu os olhos na época do vestibular.

Ale: Desde criança era a carreira que eu sonhava em seguir; já aos 12 anos, quando via alguma obra que tinha uma arquitetura interessante, pedia licença e entrava para entender e conhecer a distribuição dos ambientes. Sempre gostei e não me imagino fazendo outra coisa.

Arquitetura a 4 mãos: como é o trabalho de vocês?

Ale: Desenvolvemos um formato que funciona para nós dois e conseguimos produzir muito bem juntos, estamos alinhados já que conhecemos muito da forma de trabalho um do outro.

Mari: Cada cliente que chega até nós tem seus desejos, seus planos, seus sonhos. Temos uma responsabilidade enorme em mãos: transformar tudo isso em uma solução em arquitetura que seja valiosa, bela e viável. Muitos são projetos de uma vida inteira, e cada um desses projetos tem muito cuidado e dedicação da gente; desenhamos cenários para essas pessoas viverem suas vidas, estejam em família, trabalhem, ou mesmo empreendam; isso exige muito da gente e ao mesmo tempo nos deixa muito realizados como profissionais e como pessoas.



O escritório de vocês tem quase duas décadas e se mantém expressivo em projetos exclusivos, qual o caminho?

Ale: Não tem mágica, é trabalho sério. O projeto de arquitetura representa valorização patrimonial efetiva quando feito da forma correta. Em poucas palavras: cimento e tijolo custam o mesmo para construir algo ruim ou algo com valor arquitetônico. Nosso compromisso é na entrega de soluções. É um trabalho humano e técnico ao mesmo tempo.

Mari: O Ale me ensinou que temos sempre que mirar em superar expectativas. Ter isso como foco nos motiva bastante. Buscar sempre repertório em nossa área de conhecimento técnico também tem sido um catalisador importante para nós dois.

Vocês são marido e mulher. Como conciliar o casamento e a sociedade?

Ale: Trabalhamos muito, e gostamos do que fazemos. O maior desafio é conseguir nos desligar do trabalho quando acaba o expediente. Claro que o outro lado disso é poder estarmos sempre juntos.

Mari: A gente namora trabalhando e trabalha namorando. A gente briga como qualquer casal e como qualquer sócio também (risos). Somos dedicados um ao outro, muito, e é isso que nos mantém firmes.



Família?

Mari: Somos 5; o Ale, eu e 3 filhos, pessoas que eu admiro muito. Cada um, a seu modo, empenhado em fazer parte e fazer sua parte na nossa família; isso me inspira, o tempo todo.

Ale: Sim, os meninos são nosso propósito. A Mari, quem faz tudo existir em volta da gente, a admiro muito, como esposa e como mãe.

Rotina?

Ale: Gosto de rotina, sou pragmático e produzo melhor nela.

Mari: Odeio rotina e sou inquieta. Faço a mesma coisa de jeitos diferentes o tempo todo. Imaginaram a dupla aqui trabalhando juntos? A gente se diverte.

Muitas pessoas têm dúvidas de como funciona o serviço de arquitetura. O que e como se pode contratar?

Mari: Podemos ser contratados para desenhar um projeto e acompanhar a execução desse projeto. Para projetar e executar uma reforma também. Para uma consultoria em viabilidade, por exemplo... Na escolha de um terreno que melhor acomode o projeto sonhado. Uma consultoria para um imóvel e seu potencial em ser reformado ou adaptado. Como também para uma consultoria em arquitetura, design ou viabilidade.

Hoje se fala no conceito de “experiência” para muitos mercados. Como isso se aplica a arquitetura?

Ale: Nós acreditamos que a experiência começa logo nas primeiras reuniões, onde procuramos ter um bate papo com os clientes, sempre descontraído, mas muito focado; não fazemos listas para que eles respondam, pois assim estaríamos direcionando as respostas do que eles pretendem para a nova casa.

Esse processo de experiência do cliente vem com a sequência do atendimento, ao acompanharem cada etapa da criação, até a entrega do trabalho. E por fim, a experiência fica completa com a entrega da casa, do escritório ou do ambiente redecorado, onde eles identificam nos espaços cada uma das soluções do projeto e vivenciam o espaço.



O que significa personalização na arquitetura, que tanto se ouve falar?

Mari: Conduzir o cliente para que possamos interpretar desejos e necessidades reais dele e entregar essas soluções no espaço arquitetônico que estamos resolvendo. Isso é complexo e fascinante. Arquitetura é um trabalho humano em fazer essa tradução, essa leitura das pessoas e resolver seus ambientes. O que vai muito além da originalidade em si, que já é uma premissa mínima em nossa área de atuação. Considero personalizar e desenvolver projetos que produzam impacto favorável, de forma expressiva.

Ale: Arquitetura autoral, a capacidade de converter o briefing de cada família em um projeto de linguagem visual único, construir o espaço, exclusivo e com valor estético e viável - estrutural e financeiramente - para aquele cliente.

Vimos que o escritório de vocês é membro da Anfa Brasil, o que significa?

Ale: Anfa significa Academia de Neurociência para arquitetura. A Mari é especialista em Neuroarquitetura e, por isso, membro dessa associação.

Mari: É uma formação nova no Brasil, com fundamentos e ferramentas valiosas para o trabalho em arquitetura com foco em qualidade de vida. A arquitetura sendo projetada em função das respostas cerebrais à elementos e características dos ambientes. Tendo como premissa ao projeto, residenciais, corporativos ou comerciais, conceitos como: conforto, acolhimento, biofilia, soluções de saúde, sustentabilidade, longevidade, entre outros.

O que é a Granja e arquitetura na Granja pra vocês?

Ale: A Granja tem sido nossa casa, sou grato por estar aqui. Muito precisa ser feito para melhorar a infraestrutura, em todos os aspectos. Um lugar delicioso, que merece ser conduzido com seriedade e muito respeito.

Mari: A Granja tem exemplares importantes de arquitetura competente em casas icônicas construídas em condomínios e bolsões mais antigos. São 60 anos de história. Muitas dessas construções, submetidas ao tempo e sem manutenção, tem um potencial de reforma e adaptação imenso. É uma cultura que valeria muito resgatar: resignificar, restaurar, reviver.

O futuro, o que pretendem estar fazendo nos próximos 20 anos?

Ale: Entregar mais do que já entregamos em nosso trabalho hoje. Quanto mais a gente aprende, melhor somos. Nosso trabalho é essencialmente artístico, embora a técnica seja essencial.

Mari: É isso.

DEPOIMENTOS DE clientes:

Paula e Edison Stella

"Quando decidimos construir, em princípio seria uma casa mais simples, discreta, na qual amamos o projeto inicial! Ela teve que ser redesenhado por motivos técnicos de condomínio.

Ale e Mari são pessoas que realmente transmitem amor, cuidado e carinho com seus projetos! Uma dupla charmosa, com uma bagagem incrível, que estudam muito, e que fazem de tudo para realizar nosso sonho. Fora que, cá entre nós, a Mari dá um verdadeiro show em elegância e sofisticação no design de interiores e harmonização de cores! Seu jeito doce de falar cativa qualquer pessoa e o Ale, sem dúvida nenhuma, é um gentleman. Fora que são extremamente inteligentes e honestos.

Sabe aquelas pessoas que a gente sente prazer em estar juntos? Em trocar experiências? Assim foi crescendo uma amizade muito bonita e verdadeira, com uma admiração enorme por eles.

É muito bom estar ao lado deles, tê-los como amigos verdadeiros. Como eu havia dito; esta foi a melhor parte da obra. De vê-los tratar nosso tão sonhado lar, esperado por uma vida e que nos ajudaram com muito amor, carinho, dedicação e muito bom gosto! Daria aqui um livro em tão pouco tempo de conhecimento ao casal bem sucedido e íntegro que são Alexandre e Mariana!"

Karol e Wanderson Xavier Rocha

"Mariana e Alexandre,
Gostaria de expressar minha profunda gratidão pelo incrível trabalho que vocês realizaram no projeto do meu escritório.

Desde o início, ficamos impressionados com o profissionalismo, a criatividade e a atenção aos detalhes demonstrados por vocês.

Cada aspecto do projeto reflete não apenas suas habilidades técnicas, mas também o compromisso em entender minhas necessidades e transformar minha visão em realidade.

O espaço que vocês criaram não só é funcional e prático, mas também inspirador e esteticamente agradável.

Obrigado por tornarem o sonho de um escritório perfeito uma realidade. Vocês são verdadeiros talentos em sua área e vamos partir para um novo projeto juntos.

Com sincera gratidão".

Renata e Zósimo Nascimento

"Quando decidimos iniciar o projeto da nossa casa, tínhamos a certeza que teria que ser com os melhores: os artistas e arquitetos do escritório Meneghesso e Pasquotto.

A gente tinha certeza absoluta de que eles conseguiriam entender exatamente o que nós queríamos em cada detalhe.

Claro, eles conseguiram!

Ficamos impactados com o quanto o desenvolvimento do nosso projeto se encaixou exatamente dentro do que nós estávamos querendo em detalhes, beleza, elegância. Entenderam todas as nossas necessidades em funcionalidades que consideramos importantes. Aliás, eles conseguem imprimir a própria elegância nos projetos desenvolvidos. O resultado foi um projeto lindo e para nós, muito satisfatório.

Ficamos mega felizes.

Agora o próximo passo é estarmos juntos também na construção, assim, vamos garantir que tudo fique perfeito, da mesma forma como ficou o projeto inicial.

Obrigada Ale e Mari, vocês são fantásticos no que se propõem a fazer."

Leandro e Fernanda Almeida

"Para eu e minha esposa, a escolha do escritório de arquitetura para o desenho do novo lar da nossa família transcendeu os aspectos técnicos e o rico portfólio que a Meneghesso e Pasquotto nos apresentou.

Nossa escolha foi pautada também pelo atendimento primoroso, pela linguagem contemporânea e pelo repertório criativo que, aliados à uma sólida e vasta experiência, nos proporcionou um projeto que transparece nossas personalidades e onde desejamos viver a melhor parte de nossos dias.

A influência da personalidade do casal de arquitetos também foi um ponto alto na construção das ideias. Temos a certeza de que cada detalhe é cuidadosamente pensado para que seja funcional, elegante, viável e duradouro.

Depois de dois anos de jornada, o tempo já provou que acertamos na decisão!"



CAUCAIA

HOME CLUB



CONDOMÍNIO DE LOTES

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

PARCELAS

A PARTIR DE

SINAL DE
2x R\$6.995

240 parcelas de

R\$ **992**

MENSAIS

- 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



CHICOLI
Imóveis
CRECI: 26.283 J

INCORPORADORA INDIVIDUAL DE CONDOMÍNIO DE LOTES REGISTRADO SOB R. 4 EM 05/07/2023,
NA MATRÍCULA N.º 148.714 DO CARTÓRIO DE REGISTRO DE IMÓVEIS DE COTA: 59,
SUBMETIDO AO REGIME DE PATRIMÔNIO DE AFETAÇÃO.

VALOR À VISTA: R\$ 133.000,00 - ENTRADA DE R\$ 13.000,00 EM DUAS PARCELAS, ATÉ 30 DIAS, SALDO DIVIDIDO EM 240 PARCELAS COM
TAXA DE JUROS 0,50% PELA TABELA PRICE. VALOR INICIAL DA PRIMEIRA PARCELA R\$992,00 E CORREÇÃO MONETÁRIA PELO IPCA.

Especial Arquitetura e Decoração

A arquitetura é a base dos nossos maiores sonhos! É onde tudo começa! É onde os primeiros esboços começam a ser desenhados para que possamos viver nossas maiores realizações! Arquitete, construa, decore!



(11) 97129.2765

maysa@maysacabral.com.br
@arquitetamaysacabral



MAYSA CABRAL
ARQUITETURA E CONSTRUÇÃO



- Projetos Residenciais, Comerciais e Industriais.
- Construção e Acompanhamento de Obras
- Designer de Interiores e Paisagismo

SUNSET DECOR
O DETALHE QUE SUA CASA MERECE!

11 91622 6068
sunsetdecor.atelie

CORTINAS | PERSIANAS | TAPETES | PAPÉIS DE PAREDE | TOLDOS

CORTINA ROLO MOTORIZADA E MANUAL
AGORA COM OPÇÃO A BATERIA

+ CONFORTO & MODERNIDADE
PARA SEUS PROJETOS



Rua José Felix de Oliveira, 615 - Sala 01
Granja Viana - Cotia - SP



(11) 99960.7373

bialucstudio.blogspot.com.br
@bialuc.arquitaturaludica
bialuchetti20@gmail.com

Projetos e obras de residências, espaços comerciais, recreativos e educacionais (escolas/playgrounds/brinquedotecas)



studio 12
arquitetura criativa

Sustentabilidade
Inovação
Design diferenciado
Praticidade e Conforto

Projetando para seu bem-estar físico e emocional!




MECALIGHT

Tel: (15) 3243-1544 / 3023-6137 / 3023-6138
(15) 99105-4455
Av. Gisele Constantino, 1180 - Parque Bela Vista - Sorocaba
www.mecalight.com.br

Arquitetura e Decoração



Grande Novidade na Região...



Venha nos Visitar!

 [probelgranjavianna.oficial](https://www.instagram.com/probelgranjavianna.oficial)

 (11)99571-4526



Rua Ushima Kira,700
Granja Viana

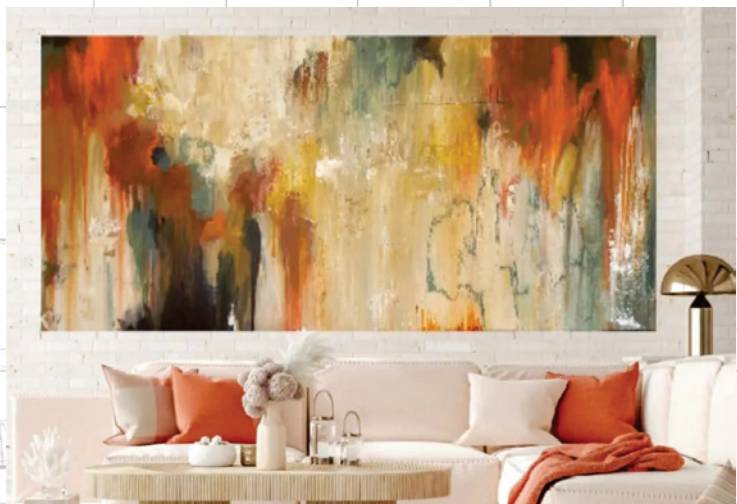




DANI MORRONE

Passei um longo tempo estudando fora do Brasil, mas foi na Itália que aprimorei minhas técnicas de pintura e meu conhecimento sobre história da arte. Viajando pelo mundo, me apaixonei pela arte de rua, pelas intervenções urbanas e por toda essa energia que emana das grandes metrópoles. De volta a São Paulo fiz minha primeira exposição individual no antigo Espaço Movidá e assim começou minha jornada pelo mercado das "Artes". Transitei em alguns momentos pelo figurativo, mas nos últimos anos concentrei minha atenção no abstracionismo informal. Imagens cotidianas, elementos naturais, sons, cheiros, sentimentos, o jogo de sombras e luzes são metáforas visuais para minhas composições. Essas pinturas "não objetivas" testam a capacidade da arte de contar minha história pessoal, minhas memórias e identidade.

Daniela Morrone,
formada em Artes Plásticas e Programação Visual pela FAAP
danimorrone.com.br
[@danimorrone_art](https://www.instagram.com/danimorrone_art)
(11) 98177.7333



**MAGNÍFICA ÁREA
R\$700,00 m²
PARA CONSTRUTORES
INCORPORADORES**

6.600 m² no melhor da
estrada Fernando Nobre!!!
KM 28,5 da Raposo Tavares,
permitido para prédios de 30 andares
de apartamentos, flats, área comercial
com mini shopping, posto de
combustível, farmácia, etc.

ACEITO PARCERIAS

Exclusividade de Vendas
Walter 11. 9-7381-2755
formanovaimoveis.com.br
Fone: 11 . 4612-5155

Creci. J 674

SMI GESTÃO DE
CONSTRUÇÕES
E REFORMAS

*Reformas e
Construção*

EM GERAL

Comercial, Residencial e Corporativa



GERENCIAMENTO
CONSTRUÇÃO
HIDRÁULICA
PINTURA
ELÉTRICA

MARCENARIA
COBERTURA
ARCONDICIONADO

E muito mais

Faça seu orçamento

@SMI.CONSTRUTORA
whatsapp: 11 999712545




Zanchet Madeiras

Excelência em Madeira
desde 1964

Telhados, Assoalhos,
Decks e Revestimentos
Especiais.

Pensou Madeira
Pensou Zanchet

 11 3782-4299

 www.zanchet.com.br

 [zanchet_madeiras](https://www.instagram.com/zanchet_madeiras)

Elba, no azul do Tirreno

POR LORIEN SAVIANO loriensaviano@gmail.com

Elba é a maior ilha da Toscana, com 222 km², mas, curiosamente, não tem quase nada que lembre a Toscana. Não há tantas plantações de uvas ou produção de azeite, nem tons terrosos ou ciprestes emoldurando a paisagem. Num primeiro contato tudo é muito azul e o mar é limpo, calmo e cristalino.

Provavelmente você já ouviu falar da ilha nas aulas de história porque foi lá que Napoleão Bonaparte amargou seu primeiro exílio, em 1814, quando teve de abdicar do trono da França. Não sei se foi assim tão ruim como dizem os livros já que Elba, hoje com cerca de 30 mil habitantes, é um pequeno paraíso no mar Tirreno.

Meu marido Les e eu estivemos lá durante uma viagem de 30 dias pela Itália, cuja base era Montespertoli, um vilarejo a meia hora de Florença que facilitou as descobertas por toda a região. O acesso a Elba é muito simples, através do porto de Piombino Marittima, que fica a menos de 4 horas de carro de Montespertoli.

Duas companhias marítimas - a Moby, com barcos coloridos no melhor estilo da Disney, e a Toremar fazem a travessia de uma hora até Portoferraio, a capital. Usamos a Moby e gastamos U\$290 para ida e volta com um veículo de tamanho médio.

A ilha é pequena e gasta-se em torno de 2 horas para fazer a volta completa. Se você não gosta de praias lotadas, do tipo Copacabana ou Guarujá, passe direto por Portoferraio e Marina do Campo. Siga na direção de Capoliveri, no lado leste, e hospede-se no Grand Hotel, que já foi da rede Best Western e está instalado num rochedo exatamente em frente a Porto Azzurro.

Foi lá que conseguimos uma suíte espetacular debruçada sobre a baía, enfeitada por uma jardineira de azaleias e com a visão de uma fileira de iates balançando-se no azul do Tirreno. E o hotel ainda tem um elevador que leva os hóspedes para uma praia privativa, a apenas 100 metros. Os preços na baixa estação começam em U\$180 com café da manhã para um casal ou U\$230 com meia pensão, também para um casal.





Um conselho: evite os meses de julho e agosto, quando a população se multiplica por 10 e os preços chegam ao infinito. Outra dica: deixe o carro no hotel e faça como os italianos: alugue uma scooter a partir de 30 euros por dia ou 150 euros por uma semana (preços de baixa estação).

Porto Azzurro, como o nome já diz, é uma baía pintada de azul onde os milionários atracam seus barcos nas anjangas pelo Mediterrâneo e vizinhanças, cheia de bons restaurantes e lojas elegantes. Quando lá estivemos, almoçando no Ganzo Fish (Via a. Vitaliani, 6) e aproveitando os frutos do mar e a vista, o mega iate de Rod Stewart estava ancorado ao largo. Ele mesmo, ao lado da mulher, Penny Lancaster, desceram no pier para um shopping rápido. Se você não puder gastar como ele (quem dera!), leve ao menos dois produtos locais de grande qualidade: a Acqua Dell'Elba, uma colônia produzida pela Manifattura Artigianale di Profumi, que vem num vidro azul-esverdeado evocando o mar (a partir de U\$150); e os licores de laranja, limão siciliano ou mirta da marca Smania, todos sem colorantes, conservantes e de origem controlada (em torno U\$24)

Elba oferece um cenário insólito, muito diferente da paisagem continental, com vegetação semitropical e altas montanhas. Sua história remonta aos antigos gregos, mas foi com a presença de Napoleão que ela atingiu um grande desenvolvimento. Homem de visão, o imperador construiu estradas, impulsionou a extração de granito e mármore, incentivou o cultivo das uvas e a exportação do vinho local e transformou em teatro uma antiga igreja, além de deixar duas residências que atualmente abrigam museus.

Ao sul de Elba encontram-se duas ilhas interessantes e igualmente bonitas. Uma é Pianosa, endereço de uma colônia penal desativada, conhecida como a "Alcatraz da Itália", onde vários mafiosos acertaram suas contas com a lei. Outra é Montecristo, aquela mesmo imortalizada no romance de Alexandre Dumas. Só uma informação: o conde nunca esteve lá. Foi tudo ficção. Hoje apenas raras gaivotas, cabras selvagens, serpentes e falcões-peregrinos costumam aparecer. Nas duas ilhas o acesso a turistas é restrito. Pianosa tem um serviço de férias semanal e Montecristo, área de proteção ambiental, exige uma autorização do Corpo Forestale em Follonica, no continente, para ser visitada.

Exposição na Granja

A galeria de arte e fotografia Solange Viana apresenta: ANDARILHANDO, individual de Alzira Fragoso permanece em cartaz até 27 de abril de 2024, com entrada franca, mediante agendamento prévio.

A artista paulistana apresenta pela segunda vez obras na Granja Viana, sendo a maioria delas inéditas. Para esta mostra, Fragoso traz trabalhos focados na estética feminina.

Tristeza, solidão e abandono são alguns dos temas tratados na série "mármore", onde a artista utiliza ponta de diamante para gravar em mármore Carrara.

Entrada franca, mediante agendamento prévio pelo e-mail galeriadeartessolangeviana@gmail.com

Mais informações com **Solange Viana (11) 99912-1219**



Ocupação Maria Bethânia

tem entrada grátis no Itaú Cultural

A instalação lança um olhar poético e novo sobre a vida de Bethânia em diálogo com o seu universo criativo e particular! Se eu fosse você não perderia! Com uma abordagem visual e sensorial, a mostra promete uma imersão completa na vida e obra de Bethânia, destacando sua estreita relação com as palavras e a cultura do Recôncavo Baiano. Sob a direção de Bia Lessa e uma curadoria cuidadosa, cada espaço da exposição é uma porta de entrada para conhecer a essência vibrante e autêntica dessa grande artista.

Saiba mais: itaucultural.org.br



Vai ter estreia na telona

Furiosa: Uma saga Mad Max

A franquia ganha uma prequela dirigida pelo criador George Miller, com Anya Taylor-Joy no papel principal. Desta vez, o enredo foca na infância e juventude da personagem Furiosa, interpretada por Charlize Theron em Mad Max: A estrada da fúria(2015), tentando sobreviver em um mundo pós-apocalíptico marcado por disputas por água e gasolina.

Estreia em 23 de maio no Brasil



Dica de leitura

“O homem mais rico da Babilônia” está entre os livros mais vendidos de 2024 e é um clássico atemporal escrito por George S. Clason. Originalmente publicado em 1926, este livro já foi reimpresso várias vezes e vendeu milhões de cópias em todo o mundo como um dos livros mais vendidos.

O livro se passa na antiga Babilônia e conta a história de Arkad, um homem rico que compartilha sua sabedoria e conselhos financeiros com um grupo de jovens. Através de uma série de parábolas e anedotas, Arkad ensina-lhes os segredos do sucesso financeiro e como construir riqueza.

Média de preço: R\$49,90



Tecnologia

Segundo informações recentes, o WhatsApp está desenvolvendo um recurso que irá permitir aos usuários mencionar contatos nos Status, semelhante à função de Stories do Instagram. Um indício desse novo recurso foi descoberto no código da mais recente atualização do aplicativo, a versão 2.24.6.19 Beta para Android. Embora a função ainda esteja em desenvolvimento e não esteja disponível para teste, a existência de uma notificação avisando a citação em um Status confirmou a especulação.



Valorização da arte

O programa Revelando SP foi ampliado e terá cinco edições ao longo de 2024. O evento é uma iniciativa do Governo de São Paulo, por meio da Secretaria da Cultura, Economia e Indústria Criativas, com gestão e produção da Associação Paulista dos Amigos da Arte. O início será em Barretos, de 16 a 19 de maio. No mês seguinte, será a vez de Iguape, entre os dias 13 a 16 de junho. São José dos Campos recebe o programa de 4 a 7 de julho e Presidente Prudente, de 8 a 11 de agosto. A capital de São Paulo fecha o calendário entre os dias 12 e 15 de setembro.



As fundadoras: Patricia Pigozzi, Regiane Rodrigues e Richeli Rueda

“CLUBE INSPIRA DIVAS” "Conectando Divas, Inspirando Sucesso!"

Conexão, união, apoio mútuo e inspiração ao sucesso que o "Clube Inspira Divas" representa. É cativante e reflete a missão inspiradora do clube.

SOBRE O CLUBE:

O primeiro Clube de Empreendedorismo para Mulheres de Cotia e região "CLUBE INSPIRA DIVAS", nasce com a proposta de alavancar negócios, valorizar e potencializar as empresárias através da troca de experiências sobre gestão do empreendedorismo e liderança feminina.

Com o objetivo de realizar conexões entre empreendedoras, o Clube Inspira Divas é uma rede feminina de negócios e networking, fundada pelas empresárias Patricia Pigozzi, Regiane Rodrigues e Richeli Rueda, que atuam na área no mercado de comunicação, empreendedorismo, desenvolvimento humano e organizacional.

O Inspira Divas surge com a proposta de gerar negócios, valorizar e potencializar as empreendedoras através da troca de experiências no mundo do empreendedorismo.

O Clube possui quatro pilares estratégicos, sendo eles: acolhimento, networking, marketing e geração de negócios. Para isso, o clube dispõe das plataformas digitais: grupo whatsapp, Instagram e Fan Page, além de encontros de negócios presenciais e mentorias on-line.

Fomentando o comércio regional e valorizando as empreendedoras. Tudo isso com o suporte e expertise das fundadoras em networking, empreendedorismo, mídia e produções de eventos. Quer saber como participar?

As divas devem ficar atentas aos posts na página ou através das nossas redes.



ELEIÇÕES 2024

Mais de 7.000 pessoas participam do lançamento da pré-candidatura de Ângela Maluf à Prefeitura de Cotia

Mais de 7.000 pessoas estiveram presentes no ato de filiação de Ângela Maluf ao Partido Social Democrático (PSD) e lançamento de sua pré-candidatura à Prefeitura de Cotia. O evento promovido pelo Diretório Municipal do PSD aconteceu no sábado (23/3) e causou grande movimentação em toda a região do km 39 da Rodovia Raposo Tavares até a Estrada de Caucaia. Milhares de pessoas tentaram, mas não conseguiram participar, devido à capacidade máxima do espaço.

O prefeito Rogério Franco destacou a importância do encontro para a cidade. “Foi um momento histórico! Há muito tempo não se via uma manifestação tão grande em favor de um projeto político”, disse.

O presidente nacional do PSD, Gilberto Kassab, assinou a filiação de Ângela no partido e falou sobre o desafio de fazer Cotia avançar cada vez mais. “Eu tenho certeza que você, Ângela, com a sua dedicação, vai conseguir ampliar o trabalho iniciado pelo Rogério”.

“Estou preparada para esse desafio!”, destacou Ângela. Durante o seu discurso, a pré-candidata disse que está preparada para fazer a sucessão do atual prefeito e agora, colega de partido, Rogério Franco. “Tem que ter compromisso, competência e estar preparada para um desafio como esse. Eu estou preparada e estou certificada para contribuir com o desenvolvimento de Cotia”.

No final de seu discurso, Ângela enfatizou que vai honrar a confiança de todos. “Prefeito, eu vou trabalhar muito para que, no futuro, alguém chegue até você e diga: ‘Rogério você fez boas obras e tem boas ideias, mas a melhor delas foi escolher Ângela Maluf para ser sua sucessora’”, destacou.

Os governos estadual e federal inauguraram em Cotia uma casa de acolhimento para receber refugiados que chegam ao Brasil pelo Aeroporto Internacional de São Paulo, em Guarulhos.

Sob o nome de 'Casa do Migrante Terra Nova III', o espaço, segundo o governo de SP, tem capacidade para 150 pessoas e oferecerá aulas de português, alimentação, apoio na emissão de documentos e acesso a políticas públicas e serviços de saúde.



Plano Diretor de Cotia continua prevendo prédios de até 25 andares pela cidade. Na Granja Viana, algumas ruas foram apontadas para receberem grandes construções.

Rua Ushima Kira - Granja Vianna
Avenida Marginal - V. Sto. Antonio de Carapicuíba
Rua Rio Turiaçú - Granja Poty
Rua dos Manacás - Jd_ Santana
Avenida Denne - Parque São George
Rua Sto Antonio - Santo Antonio de Carapicuíba
Avenida Joao Paulo Ablas - Jardim da Glória
Avenida José Giorgi - da Raposo Tavares até a do São Paulo II.
Avenida Estácio de Sá - da Av. José Giorgi até a Rua Alexandre de Gusmão
Rua Monet - da Raposo Tavares até o encontro com a Rua Pablo Picasso

Mais um parque para a região? Será?

O fundador da Cacau Show, Alexandre Costa, anunciou há algum tempo a compra do Grupo Playcenter, que era proprietário do antigo parque de diversões que ficava à beira da Marginal Tietê, em São Paulo. O parque Playcenter foi desativado em 2012 após 39 anos de operação. Desde o anúncio, Alexandre inaugurou sua própria montanha-russa na Mega Store de Itapevi. Mas, fez questão de deixar claro que isso é apenas o começo. Ainda não foi divulgado onde será o Parque, mas há rumores de que a Região Oeste seja uma das cotadas para receber o espaço, afinal, o empresário conhece o potencial dos arredores.

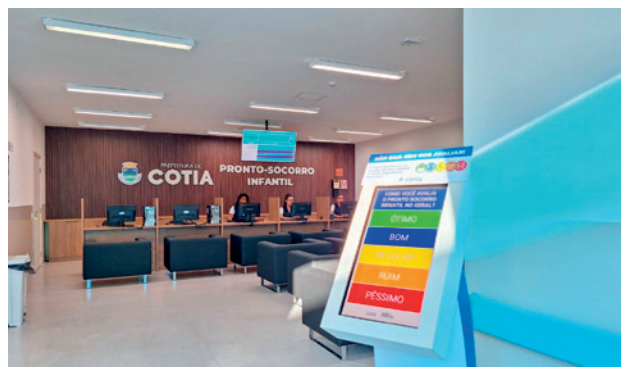
Será?

Além disso, a Cacau Show também marca presença no setor hoteleiro. A empresa já possui um hotel em Campos do Jordão (SP), o Bendito Cacao Resort & Spa, e ainda neste ano, será inaugurado um resort temático em Águas de Lindóia (SP).



Pronto Socorro Infantil abre as portas em Cotia

O Pronto-Socorro Infantil de Cotia já está em pleno funcionamento e oferece uma estrutura de três consultórios pediátricos, sala de medicação rápida, sala de inalação com capacidade para oito pacientes, sala de medicação intramuscular, sala de sutura e curativos, sala de exame de imagem (radiologia), sala de emergência com dois leitos, sala de observação com cinco leitos, sala de triagem, sala de isolamento, coleta de exames laboratoriais, emissão de senha eletrônica, painel eletrônico de chamada e farmácia.



Está sabendo da novidade?

A Raposo Tavares terá um novo projeto de mobilidade chamado de "Nova Raposo", e prevê a concessão à iniciativa privada do trecho entre Vargem Grande e São Paulo, passando por Cotia, com o intuito de ampliar a infraestrutura e oferecer manutenção à rodovia. Além disso, está prevista a instalação de pedágios, mas sem a construção de praças. A tarifa será cobrada no "free flow" (fluxo livre), sem que o motorista precise parar para fazer o pagamento. O serviço também permite que o valor cobrado seja por distância percorrida, e não um valor único fixo, como nos pedágios tradicionais.

(Fonte: Cotia e Cia)

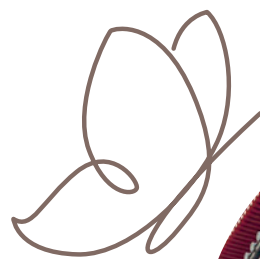
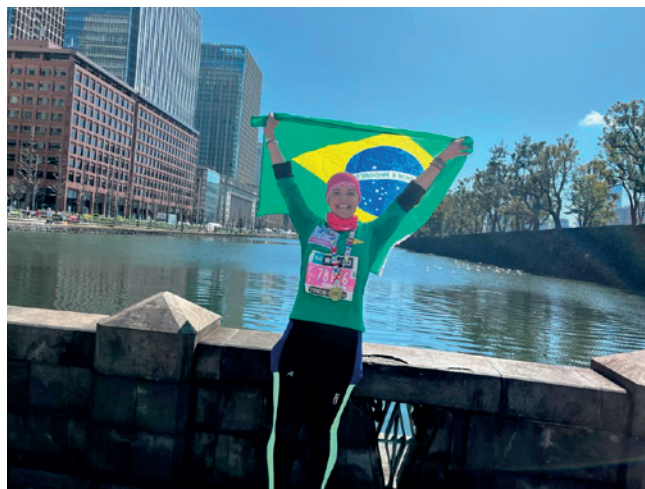
Não basta só ajudar, você precisa mostrar o porquê quer ajudar.

O bjetivos, metas, sonhos... cada um dá um nome; eu tenho a sorte de viver os meus e os das meninas. Conto aqui sempre alguma história que nasce de um sonho... mas hoje será o meu: Maratona de Tokyo.

Meu marido sonhava em conhecer o país e sonhei junto; por que não correr lá?

A maratona de Tokyo é uma das mais difíceis para garantir a inscrição. Ou você é sorteado (bem difícil) ou você vai por agência (bem caro), ou você faz uma caridade (caro e difícil...rs). A caridade é um pouco mais barata que a agência, mas você precisa convencer a instituição de caridade através de uma redação; as caridades também são limitadas e todo ano bate recordes de procura. Não basta só ajudar, você precisa mostrar o por que quer ajudar.

São, em média, 40 instituições; fiz questão de ler o propósito de cada uma delas e escolhi a dedo a minha: MULHERES que são vítimas de ABUSO, afinal, a equipe dá asas a tantas mulheres, incentiva a serem livres e estarem em uma relação abusiva é algo que as aprisionam, um paradigma difícil de enfrentar, um tema forte, em alta e recorrente. Temos na equipe relatos também e o esporte sempre foi uma maneira de lidar com essas dores e também a encorajá-las. Estudei bastante o tema para fazer minha melhor redação e, para minha alegria, fui aceita! Lembro até hoje eu pulando na cama às 2h da manhã quando veio a confirmação do e-mail com o fuso horário de lá!



Estaria correndo no lugar dos meus sonhos e por uma causa que toca minha alma. A corrida já não seria só por mim e pelas www... era algo muito maior. Eu, de fato, fiz a maratona mais feliz da minha vida; acredito pela leveza em correr grata. Não teve um quilômetro que deixei de sorrir, de agradecer, de entender mais uma vez meu propósito de vida. Simone de Bouavoir diz que ninguém nasce mulher, torna-se mulher e, correndo pelas ruas de Tokyo, eu entendi a mulher que me tornei, entendi o porquê eu corro e incentivo tantas mulheres a fazerem o mesmo e, principalmente, entendi o porquê nossos sonhos merecem ser realizados.

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



Harmonia
Cura Integrativa

Solicite pelo whatsapp ou telefone e receba no conforto da sua casa!

(11) 9.9104-1349
(11) 4616-1615

*Consulte taxas de entrega

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

DERMOYIDA
FÓRMULAS

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

anuncie
que é
sucesso



Odontologia / Ortodontia

Sorriso Da Granja
Clínica de Especialidades Odontológicas

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

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

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

Resp. Técnico Dr. Maurício Mattson CROSP 45328

em revista **TUdo**

99972-9795

ANUNCIE



em revista **TUdo**

99972-9795



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

Cirurgia Plástica

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

Cirurgia Estética
Cirurgia Reparadora
Cosmeatria

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

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

Siga-nos nas redes

@tudoemrevista

@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br



revistatudo.com.br

Quer ser visto,
por um grupo
seleto de leitores.

Anuncie Já

em revista **TUdo**



- 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 Viana

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



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



*Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!*

4612-8980 / 9 8320-0612 

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



Confirme as condições por telefone



em revista **TUdo**

☎ 99972-9795

Siga-nos nas redes

 @tudoemrevista
 @revistatudo2021
www.revistatudo.com.br



revistatudo.com.br

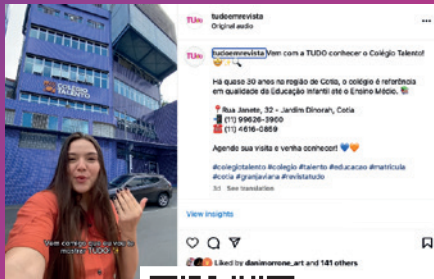


Você acompanha nossas redes sociais??? Então, entre agora e siga nossa página no instagram @tudoemrevista que está bombando, mais de 100 mil contas alcançadas neste mês e traz sempre as novidades da região. Corra e compartilhe!



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

Visita na Escola Talento



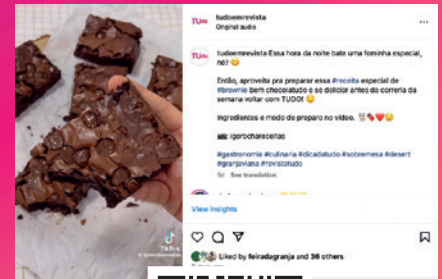
Nossa visita na Escola Talento fez o maior sucesso. Confira aqui!

1 ano do GV Business



A publicação sobre o evento incrível de 1 ano do GV Business bombou! Quem perdeu, já deixe programado pois dia 6 de junho teremos o próximo.

Receita especial de brownie



A receitinha especial de brownie que publicamos, arrasou nas redes!!! Se perdeu, faça agora e compartilhe com a gente!



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



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.

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,



Família Pet
CLÍNICA VETERINÁRIA

Família Pet Clínica Veterinária

Dra. Fabiana Sartori Fávaro

Estr. do Capuava, 4550

Paisagem Renoir – Cotia

Tel.: 11 98280-0145

Instagram: @familiapet.granjaviana



CRMV 17.506

Sicredi Visa Infinite

É ter com quem contar em qualquer lugar



Acesso ilimitado à **sala VIP**



Pontos que **não expiram**



3 pontos por dólar gasto



Confira todos os benefícios do cartão **Sicredi Visa Infinite** utilizando o QR Code ou em: www.sicredi.com.br/site/cartoes/cartao-sicredi-visa-infinite/

Converse com sua agência.

 **Sicredi**

VISA
Infinite