

TUDO

161

em revista

Especial Bem-Estar e Saúde

Projeto Nova Raposo gera polêmica

TUDOON e seu time de especialistas

Marketing Digital

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

@tudoemrevista @revistatudo2021



Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

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!



A TVZ AGORA É

REPAGINAR

A loja que você já amava,
continua tendo tudo a ver com você!

shoulder
MOB

Venha para a nossa loja no
Shopping Granja Vianna - Piso 1
@repaginar.multimarcas

 97171 1295

Maio chega com uma grande novidade: A TudoOn invadiu a nossa região para revolucionar o mercado digital de Cotia, Embu das Artes e as demais cidades da Grande SP. Eu, Roberta Smilari, junto à Alessandra Vespa, jornalista e influencer, unidas a um time fera de especialistas, viemos para potencializar a era do marketing nas redes da internet, formado por métricas, gestão de tráfego, conteúdo inovador, inteligência artificial e muito mais. Aliás, se você está por fora de tudo isso, acredite, logo, logo a necessidade de investir nas ondas virtuais vai bater à sua porta.

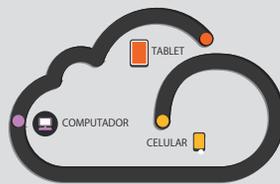
A internet é a base das conexões globais e, definitivamente, não existe outra forma de produtos, empresas e pessoas influenciarem seu público alvo.

Mas, calma! A REVISTA TUDO continua firme e forte com sua versão impressa graças a resistência de milhares de leitores que não abrem mão de um momento relaxante folheando essa mídia que só cresce. Obrigada por continuarem dando essa audiência offline em um mundo tão online. Isso prova que apesar da era digital, o calor humano ainda resiste e é exatamente esse contato que será a base da relação da TudoOn com seus clientes. Embarque nessa com a gente!!!!

A edição está especial. Muito conteúdo legal e uma matéria completa sobre o futuro da Raposo Tavares. O que está por vir, hein?

Boa leitura!

Roberta Smilari



ESPAÇO DO LEITOR

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

A publisher da Revista Tudo, Roberta Smilari, esteve no InspiraCast e o seu depoimento sobre mulheres empreendedoras deu o que falar.



@nutrimarizt

Realidade da mulher atual. Maravilhosa!

@richelirueda

Rô, você é muito querida por nós.

MOMENTO TUDO:

Justiça por Joca!

Animal da raça Golden Retriever deveria ir de São Paulo para Sinop (MT) e foi enviado por engano para o Ceará. Ao retornar para seu tutor, Joca já chegou sem vida. A suspeita é de Joca tenha tido uma parada cardiorrespiratória por conta do calor.



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

06

O que a AirFryer fez pra gente na cozinha não está escrito. Uma facilidade que invadiu a casa dos brasileiros

Cuide-se

10

Break dance: a modalidade que nasceu na margem da América e alcançou a Olimpíada

Entrevista de Capa

22

A chegada da TUDOON deve formar um novo cenário digital na região

Cultura

32

Teatro, cinema e outras agendas para você se programar

Região

36

A polêmica em torno do Projeto Nova Raposo. Pedágios, desmatamento e desapropriações preocupam moradores

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 / @primephotoart

Cabelo e Make

Thalita Maia / @thalitamaiahair

Cabelo Alê

Bruna Basck / @brunabasck

Make Alê

Felipe Ferreira / @felipefmakeup

Agradecimento

Repaginar Multimarcas / @repaginar.multimarcas

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

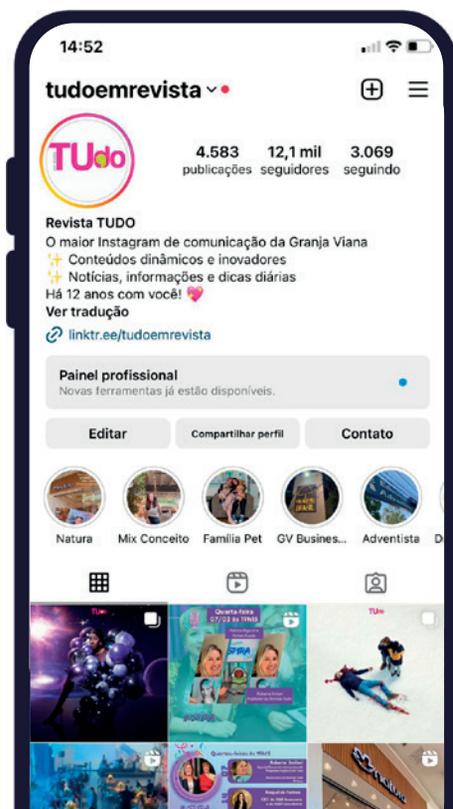


/revistatudo2021

@revistatudo



@tudoemrevista



AirFryer:

uma revolução na cozinha

Nos últimos anos, uma inovação eletrodoméstica vem ganhando espaço na cozinha dos brasileiros. A fritadeira a ar, conhecida como AirFryer, revolucionou a forma como preparamos nossas refeições, trazendo uma alternativa muitas vezes mais saudável e prática para a fritura convencional. Funcionando à base de um sistema de circulação de ar quente de alta velocidade, a AirFryer é capaz de cozinhar alimentos de forma rápida, deixando-os crocantes e saborosos.

A AirFryer conhecida também como fritadeira elétrica, tornou-se objeto de desejo, comportamento impulsionado em parte devido à pandemia em 2020. A procura por esse eletrodoméstico cresceu 30% em unidades em 2021 e seguiu em aumento em 2022, quando registrou, no primeiro trimestre, alta de 63,9% em faturamento e 49,5% nas vendas no varejo, em comparação com o período homólogo.



Reconhecida por sua versatilidade na cozinha, ela pode ser uma alternativa mais saudável para preparar uma ampla variedade de alimentos, desde sobremesas até massas, passando por peixes e até mesmo ovo cozido

Quais são os melhores alimentos na AirFryer?

No início, quando a AirFryer ainda estava se popularizando, falava-se muito em utilizá-la apenas para o preparo de batata frita, frangos empanados e pão de queijo. Entretanto, existe uma variedade enorme de alimentos que apresentam ótimos resultados quando preparados na AirFryer, como frango à passarinho, picanha, bolo, vegetais, lasanha, pastéis e uma infinidade de outras receitas, inclusive as mais elaboradas.

Devo preaquecer a AirFryer?

Sim. É fundamental preaquecer a AirFryer por 5 minutos antes de colocar os alimentos. Essa prática faz com que as receitas fiquem fritas ou assadas de forma mais homogênea.

Consigo preparar o famoso arroz e feijão na AirFryer?

Não é aconselhado na AirFryer, como arroz e feijão. Como a AirFryer tem características de uma fritadeira elétrica, tanto o arroz quanto o feijão não ficam saborosos no aparelho, já que devem ser feitos através de um cozimento mais lento.



O CHURRASCO DO FÍNDI

Já imaginou fazer churrasco na fritadeira elétrica? Pois é, essa receita funciona e muito bem, viu! Pode não ficar exatamente com o aroma típico da churrasqueira, mas ela fica com a mesma textura e bem suculenta

Ingredientes 2 porções

600g de contra filé grill (qualquer outra para churrasco)

Sal grosso a gosto

Modo de preparo: 15 min

Aqueça a fritadeira elétrica.

Deposite a carne temperada com cuidado de deixar a gordura para baixo.

Regule em 12 minutos a 200° C, bata o excesso de sal e bom apetite.

Quem preferir, mais passado aumente o tempo de preparo.

Opção de café da manhã PÃO DE QUEIJO

Ingredientes

2 xícaras de chá de polvilho azedo (300 gramas)

1 xícara de chá de polvilho doce (120 gramas)

1 e 1/2 xícara de chá de queijo meia-cura ralado grosso (120 gramas)

3 ovos

1 e 1/2 xícara de chá de água (320 ml)

1/4 de xícara de chá de óleo (60 ml)

1 colher de chá de sal

Óleo a gosto para untar as mãos

Modo de preparo:

Junte os ingredientes do pão de queijo na airfryer. Em uma panela em fogo médio, leve a água para ferver. Nesse tempo, em um recipiente grande, misture os polvilhos e o sal. Quando a água começar a ferver, pare o fogo e adicione o óleo. Cuidadosamente, despeje a mistura de água e óleo no recipiente com os polvilhos. Misture bem com uma colher de pau até tudo ficar bem homogêneo. Espere ficar morno (se ainda estiver quente, aguarde mais um tempo) e adicione o queijo ralado. Mexa tudo. Agora, para adicionar os ovos, quebre cada um deles e incorpore a cada adição. Misture muito bem.



PICANHA SUÍNA COM BATATAS

Ingredientes

800 gramas de picanha suína

400 gramas de batata-bolinha

5 dentes de alho

Sal e pimenta-do-reino a gosto

1 colher de chá de pimenta calabresa

Suco de 1/2 limão

3 colheres de sopa de azeite

Modo de preparo:

Reúna os ingredientes da picanha suína com batatas na AirFryer. Tempere a peça de carne suína, ainda crua, com o alho, o sal, as pimentas e um pouquinho de limão. Depois, envolva o pedaço da carne em papel-alumínio e reserve. Enquanto isso, coloque as batatas já lavadas para cozinhar na panela de pressão com um pouquinho de sal. Deixe pegar pressão e cozinhe-as por aproximadamente 2 minutos ou até ficarem al dente. Em seguida, leve o embrulho da carne para a air fryer pré aquecida a 200°C por aproximadamente 25 minutos. Enquanto a carne assa, corte as batatas ao meio e tempere com pimenta-do-reino e azeite. Passado o tempo na AirFryer, retire o papel-alumínio e coloque as batatas com a carne. Deixe por mais 15 minutos a 200°C até dourar bem. Está pronto. Agora é só servir esse delicioso preparo para a família e bom apetite!

TORRESMO NA AIRFRYER

Tempere os pedaços de barriga de porco com sal e pimenta-do-reino. Misture muito bem para que o tempero pegue em toda a carne. Aqueça a airfryer a 180°C por 5 a 10 minutos. Disponha os pedaços na airfryer com o couro para cima e sem amontoar as carnes. Assa a 200°C por cerca de 20 a 30 minutos



TOMATE SECO

Corte os tomates ao meio e retire o miolo. Em um recipiente, misture o açúcar, o sal e jogue por cima dos tomates, misturando bem. Aguarde 30 minutos e descarte a água que sobrar. Na airfryer, coloque os tomates um ao lado do outro, sem sobrepor, e asse a 160 °C por cerca de 20 minutos. Vire os tomates e asse por mais 20 minutos. Enquanto isso, misture o azeite com orégano e alho. Coloque os tomates em um recipiente de vidro com tampa bem vedada. Complete o vidro com o molho de azeite.



VEJA PARA MAIS RECEITAS!



Pastel doce ou salgado: garanta o happy hour com uma massa fininha e crocante

MINICHURROS

Ingredientes

1 xícara de chá de farinha de trigo
 1/2 colher de sopa de manteiga
 1/2 xícara de chá de água
 1/2 xícara de chá de leite integral
 1 colher de sopa de açúcar
 1 pitada de sal
 3 colheres de sopa de açúcar e 1/2 colher de chá de canela em pó (para polvilhar)
 Doce de leite, brigadeiro, goiabada ou outro acompanhamento de sua preferência

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque a água, o leite, o açúcar, o sal e a manteiga. Deixe ferver e tire a panela do fogo. Coloque toda a farinha de trigo na panela. Misture com uma colher de pau até ficar homogêneo. Leve ao fogo para terminar de cozinhar, sem parar de mexer. O ponto ideal é quando se forma uma casquinha no fundo. Leva cerca de 1 minuto. Tire do fogo e coloque a massa quente no recipiente para fazer os churros. Pode ser com um saco de confeiteiro com bico pitanga ou o próprio aparelho de fazer churros. Disponha os churros em uma forma untada e pincele eles com óleo para não desmanchar. Leve à airfryer a 200°C por cerca de 10 minutos. Abra na metade do tempo para virar e dourar tudo por igual. Passe na mistura de açúcar, canela e molhe na cobertura de sua preferência. Bom apetite.

ATENÇÃO

Um erro comum que soluciona essa dúvida está relacionado à proporção de comida e tamanho da cesta da fritadeira sem óleo: muitas vezes, as pessoas superlotam, o que pode comprometer a circulação de ar quente e resultar em alimentos mal cozidos. Colocar alimentos demais na cesta da fritadeira é como encher demais a secadora com roupas molhadas. Outro equívoco bastante comum é não ajustar corretamente o tempo e a temperatura de cozimento de acordo com o alimento.

Isso porque cada alimento tem suas próprias necessidades específicas de temperatura e tempo, e ignorar esses ajustes pode levar a resultados indesejados, como alimentos queimados ou insuficientemente cozidos.



MARKETING E NETWORKING COM *Camila Bezerra*



Olá, sou Camila Bezerra, CEO da Casa Noble Imóveis e co-organizadora do GV Business. É um prazer voltar aqui para responder algumas perguntas e compartilhar com vocês alguns insights sobre a importância do networking e como o GV Business pode ser uma oportunidade única para expandir suas conexões e impulsionar seus negócios.

No GV Business, buscamos criar um ambiente propício para que empresários de diferentes setores se conectem, compartilhem experiências e explorem novas oportunidades de negócios. Com uma programação dinâmica, a próxima edição será o "Arraiá GV Business", que promete uma festa junina com comidas típicas, música boa e, é claro, muitas oportunidades de networking.

Qual é a importância do networking para o crescimento profissional?

O networking desempenha um papel fundamental no crescimento profissional, pois permite que os empresários ampliem sua rede de contatos, troquem conhecimentos e identifiquem novas oportunidades de negócios.

Como o GV Business promove o networking entre os participantes?

O GV Business oferece uma variedade de atividades estruturadas e informais, como palestras, mesas redondas e sessões de networking, que permitem aos participantes interagirem e estabelecerem conexões valiosas.

Quais são os benefícios de participar de eventos de networking?

Participar de eventos de networking como o GV Business pode proporcionar uma série de benefícios, incluindo o estabelecimento de novas parcerias comerciais, o compartilhamento de estratégias e a ampliação da base de clientes.

O que os participantes podem esperar da próxima edição do GV Business?

Na próxima edição do GV Business, os participantes podem esperar uma experiência única de networking, combinando momentos de aprendizado, interação e diversão.

O GV Business é um evento de networking organizado pela Revista TUDO e Casa Noble Negócios Imobiliários. A 6ª edição será realizada no dia 06 de junho de 2024, no Vila Pau Brasil em Cotia. Junte-se a nós no Arraiá GV Business e aproveite uma noite de networking, diversão e oportunidades de negócios. Reserve já o seu ingresso e garanta sua participação neste evento imperdível!

O networking desempenha um papel fundamental no crescimento profissional



Acesse o QR Code e garanta seu ingresso.



OLIMPIADAS PARIS 2024

BREAKDANCE: DO SUBÚRBIO AMERICANO AO TOPO DO MUNDO



Maia estará em Paris representando o Brasil (Reprodução/Instagram)

QUAIS SERÃO OS CRITÉRIOS DAS OLIMPIADAS?

Nas Olimpíadas 2024, 16 breakers, chamados de B-Boys e B-Girls, se enfrentarão em disputas individuais. Um performer e então seu adversário responde. Enquanto isso, cinco juízes utilizam seis critérios para a avaliação dos atletas: criatividade, personalidade, técnica, variedade, performance e musicalidade. Cada jurado conta com um tablet para computar a pontuação dos participantes por cada elemento. Vence quem fizer a melhor apresentação.

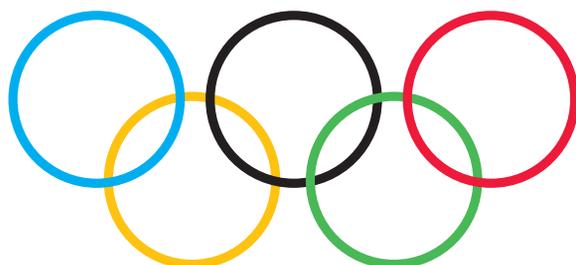
Depois do skate e do surfe abrilhantarem a última edição das olimpíadas, agora é a vez do breakdance e da canoagem slalom extremo. Ao todo, o evento contará com 38 esportes, resultando em 329 competições.

Em média, são necessários de 8 a 20 anos de experiência para um competidor chegar ao nível olímpico. A nova modalidade das Olimpíadas 2024, caracterizada por movimentos acrobáticos, trará consigo a história da cultura hip hop e de rua.

Assim como o próprio hip hop marcou a história da música, o estilo de dança alcança o patamar mundial e se consolida como modalidade olímpica.

Dessa forma, a inserção do breakdance em um torneio, de fato, multicultural, como os Jogos Olímpicos, populariza um esporte que, infelizmente, ainda sofre com preconceito e discriminação.

Os passos básicos do breaking são muito fáceis de aprender, uma pessoa pode em poucos minutos aprender a executar os passos fundamentais e se divertir numa roda de dança. Por outro lado, existem também os movimentos mais complexos e acrobáticos, que podem durar anos para serem aprendidos e executados de forma limpa.



CURIOSIDADES

O breakdance, também conhecido como breaking, estreia em Paris nas modalidades feminina e masculina, em torneios individuais com tempo máximo de até 60 segundos. O DJ escolherá a faixa que será batida e os atletas precisam criar em cima da batida. Durante as Olimpíadas 2024, os espectadores notarão que os competidores do esporte receberão os nomes de “breakers”, “B-Girls” ou “B-Boys”.

O critério principal para entrar na briga pela classificação é ter nascido até o dia 31 de dezembro de 2008.

Contrariamente ao que se possa pensar, nos seus primórdios as pessoas não dançavam ao som de hip hop. Segundo o b-boy Max Oliveira, os jovens movimentam-se ao ritmo de break beats, ou seja, ritmos partidos de músicas que eram da época do funk, soul, de sonoridades com influências latinas e de rock, tocadas com instrumental ao vivo.

Breaking é a mãe das street dances. Ele era realmente dançado na rua, assim como popping e locking, danças que surgiram em época parecida, porém em lugares diferentes nos Estados Unidos



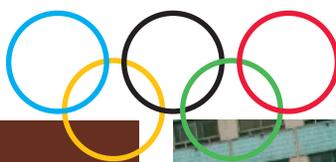
B-boy Allef - A moda no universo do breaking é um reflexo da criatividade e diversidade da cultura hip-hop



B-girl Toquinha — Foto: Divulgação/Fernando Souza

FAZENDO ESTILO

A relação entre o breaking e a moda é profundamente enraizada na própria cultura hip-hop. Os praticantes do breaking expressam sua identidade através de roupas e acessórios, criando estilos únicos que se tornam parte integrante da dança. Bonés, tênis, camisetas largas, jaquetas bomber, e até mesmo joias têm protagonismo nos looks de quem pratica breaking. Os trajes não são apenas estilo, mas também funcionam como ferramentas que facilitam os movimentos e expressam a individualidade de cada artista.



O site brakingbrasil.com.br proporciona a formação e treinamento artístico-esportivo em “Breaking”, modalidade das Danças Urbanas. Com foco na promoção à saúde, autoestima e cidadania, a formação atende crianças e jovens de todos os gêneros provenientes de comunidades desfavorecidas. Com foco em buscar, incentivar e desenvolver atletas olímpicos brasileiros, o treinamento atende e pode oferecer bolsas aos desportistas.



Rato; B-boy; breaking; Uberlândia — Foto: Joana Nogueira/The Flying Tempo Project

BENEFÍCIOS DA MODALIDADE

- » Ajuda no emagrecimento;
- » Aumenta a flexibilidade e coordenação motora;
- » Melhora a linguagem corporal;
- » Aumenta a autoestima e confiança;
- » Trabalha a musculatura do corpo todo;
- » É uma atividade aeróbica, de grande trabalho cardiovascular;
- » Promove a saúde mental e integração social.



Jazzy Jes _ © Carlo Cruz/Red Bull Content Pool

O breaking foi criado por jovens afro-americanos e latinos no bairro do Bronx, na cidade de Nova York, na década de 1970

BREAKING É: UMA CULTURA DE PERIFERIA

Em entrevista ao Globo Esporte, Major, que esteve na Holanda, em 2019, para representar o Brasil no IBE (International Breaking Event), um dos maiores e mais conceituados eventos de breakdance no cenário mundial, deixou claro:

“No fundo, espero que seja benéfico para que o breaking tenha mais subsídios na preparação de atletas competitivos, como também na capacitação profissional. Mas não posso deixar de dizer que tenho certo receio de perder a essência do que realmente o breaking é: uma cultura de periferia”.

O time brasileiro vai ter muita chance para se classificar. A seleção conta com 16 nomes para competir o mundial. Toquinho, Drika, Pekena, Nathalia, Karolzinha, Mini Japa, Itsa e Maia são as representantes femininas. Entre os homens estão: Dinho, Luan San, Flash, Kapu, Ratin, Kley, Rato e Bart.

DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



PremieR

Granat
NATURAL
um naturalmente bom alimento

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

ND
PRIMA

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



**Para viver
mais
e melhor:**

estilo de vida e bem-estar



Nossa vida contemporânea está coberta de desafios e adversidades acompanhada de uma série de oportunidades e avanço frenético da tecnologia. As oportunidades têm nos levado a uma maior longevidade, o que não garante uma vida melhor. Nesse artigo, exploraremos estratégias eficazes para podermos desfrutar de uma vida mais longa com mais saúde e prazer em viver. Nascida na Universidade de Harvard (2004), a medicina de estilo de vida nos mostra que temos uma idade cronológica e uma biológica. A cronológica refere-se a partir do nosso nascimento e a biológica está principalmente ligada ao estilo de vida de cada pessoa. Isso quer dizer que, ao melhorar meu estilo de vida, é possível rejuvenescer e alcançar uma vida lonjeva saudável. Onde tudo começa: no autocuidado e modo como se vive.



A maneira como vivemos nosso dia a dia define nosso "estilo de vida" que, por sua vez, refere-se ao conjunto de comportamentos, hábitos, atitudes e escolhas que uma pessoa adota no seu dia a dia, tanto relacionados ao seu corpo físico (como se alimenta, realiza exercícios, busca profissionais da saúde para o que necessita, por ex.), quanto à qualidade dos seus pensamentos, como gerencia seu stress, como interage socialmente (cultura, educação, ambiente, situação econômica, experiências pessoais), padrões de sono e atividades que lhe promovam bem-estar.

Bem-estar inclui sentir-se satisfeito com a vida, ter autonomia física, psico emocional, autoconfiança, energia, vitalidade, criar e frequentar ambientes saudáveis e um propósito com a Vida. O bem-estar melhora nosso metabolismo e saúde em geral.

Às vezes, entrelaçados a acreditar que "não podemos" ou que uma mudança em nós pode ser inalcançável ou que podem deixar mágoas ou traumas para trás é impossível, ficamos à mercê dessas situações desesperançados de uma vida melhor.

A grande notícia é que a nossa idade biológica é flexível e que VOCÊ é a melhor pessoa para cuidar de si mesmo, capaz de seguir adiante e buscar ajuda sempre que necessitar.



QUE TAL "VIRAR A CHAVE"

e desfrutar a oportunidade de viver bem e melhor?



Eliana Tessitore

@eliana.tessitore

Consteladora Familiar, Terapeuta Integrativa, Mestre em Enfermagem Psiquiátrica, Fisioterapeuta atende na Granja Viana e São Paulo.



O Poder Dos Nutracêuticos: o famoso "Ozempic natural" Emagrecimento saudável !!!

Sem dúvida, a indústria da estética está em constante evolução, impulsionada pela crescente demanda por produtos e tratamentos que oferecem resultados eficazes e visíveis.

Os nutracêuticos são o exemplo dessa evolução. Nos últimos anos, o termo "nutracêutico" tem ganhado destaque na indústria de saúde e bem-estar, representando uma categoria única de produtos que se situam entre alimentos convencionais e medicamentos.

Mas o que exatamente são nutracêuticos?

O termo "nutracêutico" é uma combinação de "nutriente" e "farmacêutico", refletindo a qualidade desses produtos, que têm tanto propriedades nutricionais quanto terapêuticas.

Eles são formulados com ingredientes bioativos, como vitaminas, minerais, antioxidantes, ácidos graxos essenciais, fibras e fitoquímicos, que oferecem propriedades terapêuticas e promovem a saúde e o bem-estar.

Eles podem ser encontrados em diversas formas, incluindo cápsulas, comprimidos, pós, líquidos, alimentos fortificados e produtos de cuidados pessoais, como cremes e loções.

Essas são algumas das razões pelas quais os nutracêuticos podem contribuir para o emagrecimento: aumento do Metabolismo, supressão do apetite, bloqueio da absorção de gordura, aumento da queima de gordura e estabilização dos níveis de açúcar no sangue. O ingrediente conhecido popularmente como "Ozempic natural" é um composto natural que tem despertado interesse crescente devido aos seus potenciais benefícios para a saúde,

incluindo sua capacidade de ajudar no controle do açúcar no sangue e no gerenciamento do peso. Estudos mostraram que ela pode auxiliar na redução dos níveis de glicose no sangue, melhorias na sensibilidade à insulina, redução da inflamação, proteção cardiovascular e ter propriedades antimicrobianas e antioxidantes. Ela também pode auxiliar na perda de peso, reduzir o apetite e aumentar a queima de gordura, especialmente quando combinada com uma dieta saudável e exercícios regulares.

É importante lembrar que o Ozempic é um medicamento prescrito para o tratamento do diabetes tipo 2, que ajuda a controlar os níveis de açúcar no sangue, estimulando a liberação de insulina e reduzindo a produção de glicose pelo fígado.

Enquanto isso, suplementos e nutracêuticos não são medicamentos prescritos e não são regulamentados da mesma forma que os medicamentos. Embora possam conter ingredientes que se acredita terem benefícios para a saúde, eles não devem ser considerados substitutos para medicamentos prescritos, especialmente no tratamento de condições médicas como o diabetes.

Por isso a importância de um bom profissional para o desenvolvimento de sua fórmula. Na clínica Bella Vita Care, Estética Avançada é possível ter esse acompanhamento individual, pois a clínica é formada por enfermeiras com pós graduação em estética avançada, com ênfase em nutracêuticos. Todos os componentes de sua fórmula são adicionados conforme avaliado em sua consulta de acordo com sua necessidade.



Com certeza, consulta a bons profissionais é fundamental para o desenvolvimento de nutracêuticos seguros e eficazes.

E com expertise no assunto, foi desenvolvido e estudado uma fórmula com alguns ingredientes-chave pela "Bella Vita Care" que criou a fórmula que faltava para o emagrecimento. Conhecido como "Ozempic natural", um dos nutracêuticos desenvolvido pela clínica se tornou um sucesso devido ao seu resultado. Com o intuito de diminuir gordura abdominal e ajudar na diminuição do apetite, esse produto se tornou o mais procurado na clínica. A fórmula além de ter o "Ozempic natural", tem outros itens que são desenvolvidos de acordo com a sua necessidade.

Se você está procurando emagrecer com saúde, você precisa conhecer essa clínica. Localizada na Avenida São Camilo, 186, um espaço elegante, acolhedor e com todos os serviços de estética.

Quer saber mais sobre essa fórmula e procedimentos estéticos de alta qualidade? Não deixe de agendar seu horário.



@bellavitacareestetica
11 93235-3401




Sorriso Da Granja
Clínica de Especialidades Odontológicas

Prof. Dr. Ricardo Raitz CROSP 58714 (cirurgião dentista, mestre e doutor pela USP) e 7 especialistas. Tratamento INTEGRADO em Dentística (Estética), Cirurgia, Implante, Ortodontia, Odontopediatria, Endodontia, Periodontia, Estomatologia, Harmonização Facial e Prótese.

The Square Open Mall – Bloco A, Sl 318
 93800-8655 - 4612-1721
www.sorrisodagranja.com.br




OFFICINA MAGISTRAL
FARMÁCIA | MANIPULAÇÃO

A Oficina Magistral é mais do que uma simples farmácia de manipulação, é uma instituição comprometida com o cuidado da saúde, beleza e bem-estar das pessoas.

11 4617-7092 / 11 94231-6312

Entre em contato conosco e receba um orçamento rápido e descomplicado




BUDDHA SPA
Granja Viana

Com foco em serviços de bem-estar, relaxamento e estética, oferecemos mais de 25 tipos de terapias, desde massagens corporais, banhos, tratamentos estéticos avançados, Day Spas, além de procedimentos exclusivamente voltados para o público masculino, gestantes e pós-parto.

11 91212-4242
 Shopping Granja Viana - Piso L2




ESPAÇO KUAN YIN DE TERAPIAS ORIENTAIS
 Dr. Alexander F. Leal - CRTO 2407
 Formado em Ciências da Medicina Tradicional Chinesa. Acupuntura, Eletroacupuntura, auriculoterapia, acupuntura de micro-sistema, fogo do dragão, dietoterapia chinesa, fitoterapia chinesa e muito mais.
 Tratamento para todas as patologias, físicas, mentais e emocionais.

R. José Félix de Oliveira, 1148 sala 06 Granja Viana.
 11 97699.3534 @espaco_kuanyin
 Espaço Kuan Yin de Terapias Orientais




Thalita Maia
Hairstylist

- Cabeleireira
- Terapeuta Capilar
- Artista Wella Terapeuta Nioxin

Atendimento e experiência personalizada através de tratamentos e transformações que refletem a individualidade e a beleza de cada mulher.

@thalitamaiahair




Mariana Zanchet Tedeschi
Nutricionista

Especialidade em nutrição clínica e saúde da mulher

@nutrimarizt



Perdi muito peso. E agora?

A cirurgia para emagrecimento (bariátrica) e o uso de medicamentos como o Ozempic permitem a perda de dezenas de quilos trazendo diversos benefícios a estes pacientes, mas comumente com resultados estéticos desafiadores.

TODO EX-OBESO PRECISARÁ DE CIRURGIA PLÁSTICA?

Com raras exceções, os pacientes obesos apresentam estrias e pele flácida antes de emagrecer, o que pode promover grandes excedentes de pele em pescoço, mamas, abdômen, braços, coxas e nas costas. Como o acúmulo de gordura e a qualidade da pele não são iguais nas pessoas e nem mesmo nas diferentes partes do corpo do mesmo indivíduo, a necessidade de ajuste será individual.

QUANDO PODEREI OPERAR?

Independente do método de perda de peso, existem 2 condições necessárias para indicação da cirurgia estética: a) estabilização do peso; b) ausência de deficiências nutricionais (vitaminas e minerais)

PERDI PESO MAS AINDA SOU OBESO, POSSO OPERAR?

Cumprindo as condições acima, pode. Entretanto, deve-se aceitar o maior risco de complicações e compreender que o objetivo da cirurgia será melhorar o contorno corporal e não emagrecer.

POSSO FAZER TODAS AS CIRURGIAS NO MESMO DIA?

Os riscos de uma cirurgia são proporcionais ao seu tempo de duração. Assim, a associação de procedimentos dependerá de muitas coisas:

- a) ausência de doenças como hipertensão arterial e/ou diabetes;
- b) comprometimento prévio de órgãos vitais (coração, pulmão, fígado e rins);
- c) risco para trombose venosa;
- d) tendência a anemia ou impossibilidade de receber sangue (transfusão);
- e) tempo de cirurgia esperado (sugere-se não ultrapassar 6 horas).

A ABDOMINOPLASTIA DEVE SER MINHA PRIMEIRA CIRURGIA?

A prioridade de procedimentos é determinada pelo paciente. Alguns pacientes realizam a braquioplastia (plástica dos braços) primeiro. Outros, preferem começar pelas mamas ou pela face.

E SE EU ENGORDAR NOVAMENTE?

O corpo humano tem a capacidade infinita de armazenar gordura. Se a pessoa engordar, os locais que preservaram o tecido adiposo (gordura) voltarão a crescer. A pele também tem propriedade elástica e não limitará o ganho de peso.



COMO FAÇO PARA OPERAR?

Agende uma consulta com cirurgião plástico (acesse o site da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica: www.cirurgioplastica.org.br). O cirurgião avaliará seus desejos e as suas indicações, solicitará os exames necessários e planejará o tratamento.



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

The Square Open Mall, Bloco F, conjunto 111 Granja Viana
@milmancirurgioplastica
Tels: (11) 2898-9823 / (11) 96638-8654
www.drmaurohenrique.com.br

TRANSDUSON

Medicina Diagnóstica Avançada **30** anos

Não há amor mais verdadeiro e incondicional que o de uma mãe. Incentive sempre sua mãe na prevenção e conte conosco para cuidar dela. Feliz Mês das Mães!

Alta tecnologia e tudo em um só lugar: Ressonância Magnética, Tomografia Computadorizada, Ultrassonografia Geral e Especializada, Doppler, Mamografia Digital, Densitometria Ossea, Exames Cardiológicos, Exames Laboratoriais.



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

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



Fazer marketing digital com resultados não é você clicar no botão “turbinar publicação” da sua rede social. Seu público não está aquecido, não tem CTA e nem estratégia? Isso é rasgar dinheiro.



AS DUAS POTÊNCIAS

na era digital

XXXXX

Uma parceria que vai revolucionar o marketing digital da Granja Viana

POR: MARIANA MARÇAL

IMAGENS: PRIME PHOTO ART

@PRIMEPHOTOART

CABELO E MAKE : THALITA MAIA

@THALITAMAIAHAIR

CABELO ALÊ: BRUNA BASCK @BRUNABASCK

MAKE ALÊ: FELIPE FERREIRA @FELIPEFMAKEUP

AGRADECIMENTO: REPAGINAR MULTIMARCAS

@REPAGINAR.MULTIMARCAS

Se você é aquele saudosista do tempo em que tudo era impresso, caia na real: o mundo evoluiu e cada vez mais o universo digital tomará conta do seu dia a dia. Na verdade, já estamos nesse processo há muito tempo e com maior impacto nos últimos 15 anos, conscientes ou não; até mesmo a mais resistente das espécies, avessa às redes, se rendeu, já que nas ondas da internet existe conteúdo influente para todos os públicos, sem excessões.

Essa transição tecnológica, multimídia, já vinha sendo colocada em prática há anos, mas com a pandemia o negócio no mundo digital deu um salto e quase todas as campanhas de marketing em canais de comunicação offline foram ampliadas para a mídia digital.

TUDOON
MARKETING DIGITAL



A TudoOn nasceu da necessidade da região de transformar ações de marketing para um modelo funcional e digital. Na verdade, ela não nasceu agora. Ela foi criada a partir de anos de experiência da jornalista Alessandra Vespa no mercado digital, que foram unidos ao know-how marqueteiro da publisher da Revista Tudo, Roberta Smilari.

E juntas, elas chegam para provocar o mercado e mostrar que Google Ads e Meta Ads são assuntos para especialistas - e não amadores - e que apenas ter um número alto de seguidores não faz sentido se você não estiver monetizando com suas ações.

Agora, calma!

Antes de sair fazendo campanhas desconexas nas redes sociais, sem planejamento e o pior, sem resultado em vendas, pare e leia essa matéria, porque esse assunto pode mudar e muito o destino da sua empresa! Seu nome, sua marca, seu produto ou serviço merecem ser tratados com respeito e destaque.

Boa leitura!

Roberta, como você identificou essa necessidade do mercado?

RS: As mesmas marcas que nos contratam para criarmos seus anúncios e publi editoriais que são publicados na revista impressa da Revista Tudo, começaram a demandar a nossa equipe para fazer a mesma coisa em ambientes digitais. Então, passamos a produzir conteúdo digital para esses clientes e, com o tempo, percebemos o tamanho deste trabalho e o valor agregado que essas ações têm numa campanha publicitária.

Marketing Digital é mais complexo do que muitas pessoas supõem: exige a criação de estratégias cross-channel, o acompanhamento de tendências, a manutenção da visibilidade e relevância das marcas e do engajamento do público.



Como fica a Revista Tudo a partir de agora?

RS: A Revista Tudo tem 13 anos e, desde o começo, procurou não ficar limitada ao impresso. Criei o primeiro aplicativo da região, o AppTudo com notícias, serviços e entretenimento em um único espaço, quando ninguém pensava em aplicativos. Esse olhar digital sempre fez parte da trajetória da Revista Tudo. Tive uma experiência com a Tudo em Orlando, na Flórida muito interessante que ampliou esse universo tecnológico. Ao longo desta caminhada, construímos uma história respeitável na cidade de Cotia e cidades vizinhas. Portanto, vamos continuar com a revista impressa, evoluindo cada vez mais sua versão digital, porém, com o mesmo código genético e ético desses anos.

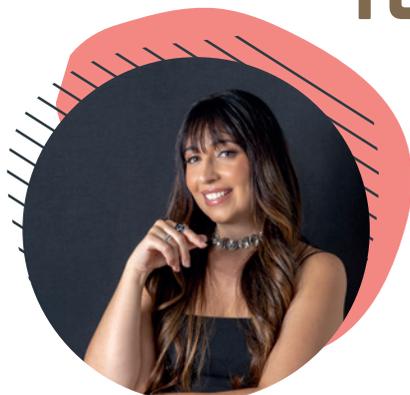
Marketing digital bem feito pode realmente fazer a diferença?

AV: A era digital representa uma verdadeira revolução no acesso à informação, na forma com a qual interagimos e nos comunicamos. Uma conexão com o mundo na palma de nossas mãos. Então, cabe às empresas aproveitarem as oportunidades digitais para aderir e desenvolver inovações que melhorem e fidelizem a relação com o seu cliente. A internet nos permite saber sobre o comportamento de determinado público. É possível entendermos o que nosso público-alvo pensa, o que gosta de fazer, no que trabalha e acompanhar todo o seu processo de compra. Algo mágico, mas que demanda tempo e muito conhecimento por parte dos profissionais envolvidos.

Qualquer empresa ou profissional poderá contratar os serviços da TudoOn?

AV: Sim, desde que entenda que uma boa equipe é essencial para um bom resultado. Nosso objetivo é produzir conteúdo de qualidade e manter o seu produto ou serviço assistido 24 horas por dia por uma equipe especializada, através de estratégias diferenciadas, e claro analisando cada dado e número já que estes são os grandes diferenciais desta mídia. Fazer marketing digital com resultados não é apenas clicar no botão “turbinar publicação” da sua rede social. Isso é rasgar dinheiro e fazer com que o seu produto seja visto por quem não vai consumi-lo e nem comprá-lo.

CONHEÇA A DUPLA DE LÍDERES DA TUDOON



Alessandra Vespa é jornalista, pós graduada em história e iniciou a sua carreira com o pé no mundo digital. Trabalho que virou vício. Produziu conteúdo por anos no MSN Brasil e Portal Terra e alavancou a comunicação em Embu das Artes com o @embudasartesnet - um portal com mais de 90 mil seguidores que dá voz aos comerciantes e prestadores de serviços da cidade. Hoje, seus vídeos ultrapassam 50 mil visualizações, alguns chegam a 200 mil - com dicas de lifestyle, restaurantes e passeios. É CEO da TudoOn e head estratégico.



Roberta Smilari é empreendedora, publicitária, e marqueteira por formação e paixão; deu vida à Revista Tudo, que este ano completou 13 anos e co-idealizadora de um dos maiores encontros de empresários da região: O GV Business. Fez sua carreira na Folha de S. Paulo e passou pelo Grupo Clarín S/A, maior conglomerado de mídia da Argentina, onde liderou equipes e grandes projetos na área digital. Expandiu seus negócios para fora do país através da revista impressa e digital Trip Florida onde começou a se aprofundar ainda mais no mercado de marketing digital. Moradora da região, conhece como ninguém o público e as empresas locais, já que há mais de 28 anos trabalha comercialmente na Granja Viana. É CFO da TudoON e head de atendimento.





Daniela Morrone atua há mais de 22 anos em comunicação corporativa, marketing promocional, com ênfase em planejamento estratégico e produção de grandes eventos, atendimento ao cliente, execução e obtenção de resultados.



A Social Media **Natália Cristina Andrade** é jornalista e pós-graduada em Marketing Digital. É a responsável pela criação de conteúdos envolventes, como postagens mensais, copys, stories, edição de vídeos e artes para diversos clientes. Se você acha que esse é um trabalho fácil, está enganado. A Natália te explica um pouco dessa atividade.



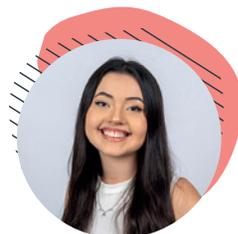
Giovana Rovani é designer que estudou por 3 anos arquitetura e largou tudo pra viver da sua arte (literalmente). Editora de vídeos e uma artista que cursou publicidade, mas também uma publicitária que é artista. Assim é Thaís de Oliveira. Roteiriza e edita vídeos para social media e clipes musicais, formatando uma identidade ao cliente.



Dálete Nishimurota é gerente de contas, graduada em Marketing e apaixonada pela área de comunicação; atua com pesquisas de mercado para identificar oportunidades à cartela de clientes além de desenvolver estratégias em novas campanhas. A Dálete explica mais sobre o trabalho dela na Tudo-ON.



Igor Fediczko é programador e cientista político. É viciado em inteligência artificial e machine learning. Desenvolve desde bots de plataformas até disparo de WhatsApp e email



Júlia Balsi é estagiária em Social Media, faz as captações nos clientes, stories diários, cronogramas de posts mensais e edições de algumas fotos e vídeos. Ler livros de romance e assistir filmes clichês estão na lista de hobbies.



Israel Carillo Holanda é Designer Gráfico e responsável por traduzir as mensagens dos clientes em designs e layouts criativos.



Você sabe o que é tráfego pago?

O **Woody** é o Head de Tráfego. É quem faz o planejamento, criação e otimização de campanhas em canais pagos como: Google Ads; Meta Ads; LinkedIn Ads; Pinterest Ads; Twitter Ads; TikTok Ads. Quer saber mais? Acesse nosso site!



10 MOTIVOS BÁSICOS PARA INVESTIR EM marketing digital

1. Ajuda a acompanhar as tendências digitais
2. Segmenta a sua base de contatos
3. Aumenta a visibilidade da sua marca
4. Produz dados para as suas estratégias
5. Atrai mais clientes
6. Apoia estratégias de cross-channel
7. Ganha autoridade
8. Aumenta o ROI das suas ações de marketing
9. Reduz custos
10. Aumenta as suas vendas

PRINCIPAIS SERVIÇOS OFERECIDOS PELA TUDOON

Conteúdo para Instagram, TikTok e Facebook

Organização e planejamento mensal de campanhas

Tráfego Pago Google ADS, Meta ADS e LinkedIn

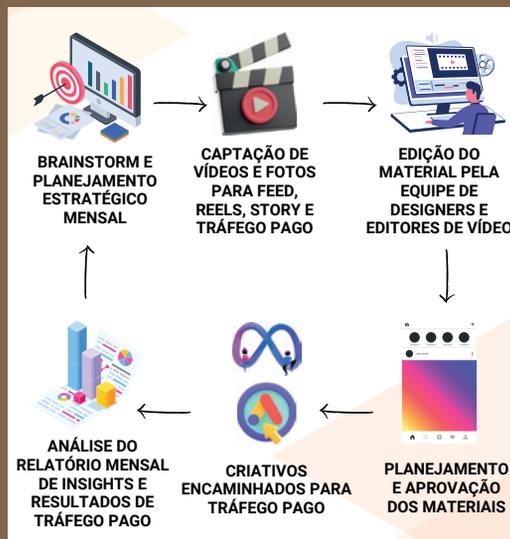
Criação de sites e Landing Page

Criação de base de dados e disparos de WhatsApp



De acordo com um estudo divulgado pela plataforma de desconto Cupom Válido, com dados da Statista, o Brasil está em 5º lugar no ranking das nações com a maior quantidade de usuários de internet no mundo. O país possui 165 milhões de usuários e fica atrás apenas da China com 1 bilhão de usuários, da Índia com 658 milhões de usuários, dos Estados Unidos com 307 milhões de usuários e da Indonésia com 204 milhões de usuários. Ao todo, são mais de 5 bilhões de usuários de internet ativos pelo mundo. Cerca de 99% dos usuários brasileiros optam pelo celular como o dispositivo preferido para acessar a internet. (Fonte: Forbes)

VEJA O CAMINHO QUE SUA EMPRESA ATRAVESSA DENTRO DA TUDOON:



QUER SABER COMO PODEMOS AJUDAR A SUA EMPRESA CRESCER ONLINE? CHAME AGORA NOSSA EQUIPE!

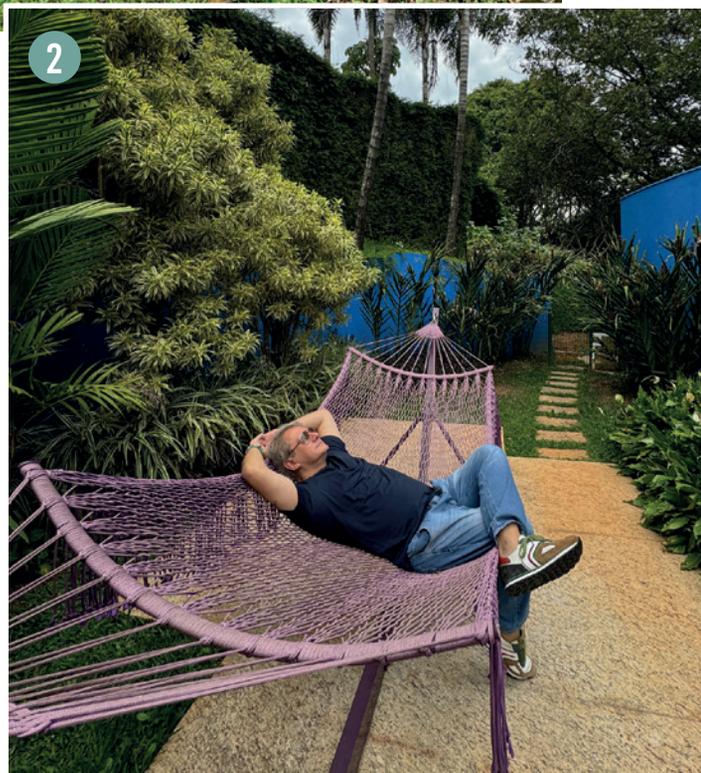
BEM-ESTAR

Bem Viver

Essa é a incrível filosofia dessa magnífica hotelaria chamada Unique Garden, a apenas uma hora da cidade de São Paulo, em Mairiporã.

Nesse paraíso recheado de uma fauna e uma flora indescritíveis, vivemos experiências únicas que nos alimentam e nos conectam profundamente com a gente mesmo e com o que realmente vale a pena nessa vida. Por trás de todo o foco de cuidados de forma leve de cada hóspede com incríveis vivências, existe uma equipe especializada em cada setor da hotelaria com propriedade para realizar e entregar o melhor a cada um. A gastronomia impecável e orgânica com legumes e verduras cultivadas no local arrasa; as terapias apaixonantes do lindíssimo Spa nos elevam e as atividades realizadas junto às equipes locais como o tour histórico, momento que entendemos o todo envolvido nesse destino, nos entregam todos os “porquês”.

O lugar foi criado pela família para aguçar o lado sensorial de todos e principalmente de Lara, filha do fundador que nasceu com problemas visuais. Mara e Victor Siaulys, criadores e proprietários desse grande sítio e, posteriormente, do Unique Garden Hotel & Spa, fundaram também, em 1991, a Laramara, uma organização da sociedade civil, sem fins lucrativos, cuja filosofia é sustentada pela crença no potencial humano. Laramara hoje apoia milhares de pessoas com deficiências visuais e está localizado na Barra Funda.



Tudo está conectado, pois todos os feitos dessa família possuem um foco comum: alimentar o corpo, a mente e o espírito criando momentos de puro prazer!

Vivi momentos inesquecíveis numa velocidade diferente da que vivemos fora no dia a dia.

Estar no Unique Garden é um estímulo para irmos cada vez mais longe com a certeza dos passos a serem tomados.

Fora tudo isso, as instalações são magníficas e em muitos cantos estão projetos do saudoso e maravilhoso arquiteto Ruy Ohtake, bem como obras de sua magnífica mãe, a artista plástica Tomie Ohtake.

Jardins mágicos assinados pelo escritório de Burlle Marx valorizam a nossa mata nativa tropical de forma elegante e poética. Pássaros e animaizinhos silvestres agradecem por tamanha generosidade.

Tudo ali é poesia, desde o sorriso que recebemos no “check in” até o até logo no momento de nos despedirmos. E que momento difícil esse, meu Deus.

Um sonho. Mais que isso: Transformador!



LEGENDAS DAS FOTOS

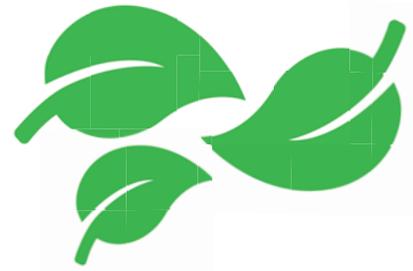
1. À beira do imenso Lago
2. Jardim de Inverno do meu Chalé na Vila Contemporânea
3. Jantar no Chez Victor
4. Almoço no Relais Jardin
5. Piscina Unique Garden
6. Spa Pandora, Unique Garden
7. Pela estrada com o Volvo C40 100% elétrico

MARCELO SAMPAIO

@uniquegarden
Apresentador TV e Gerador de Conteúdo e no Projeto “Garimpendo 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

@garimpendo.life
garimpendolife.com.br
+5511 999791784

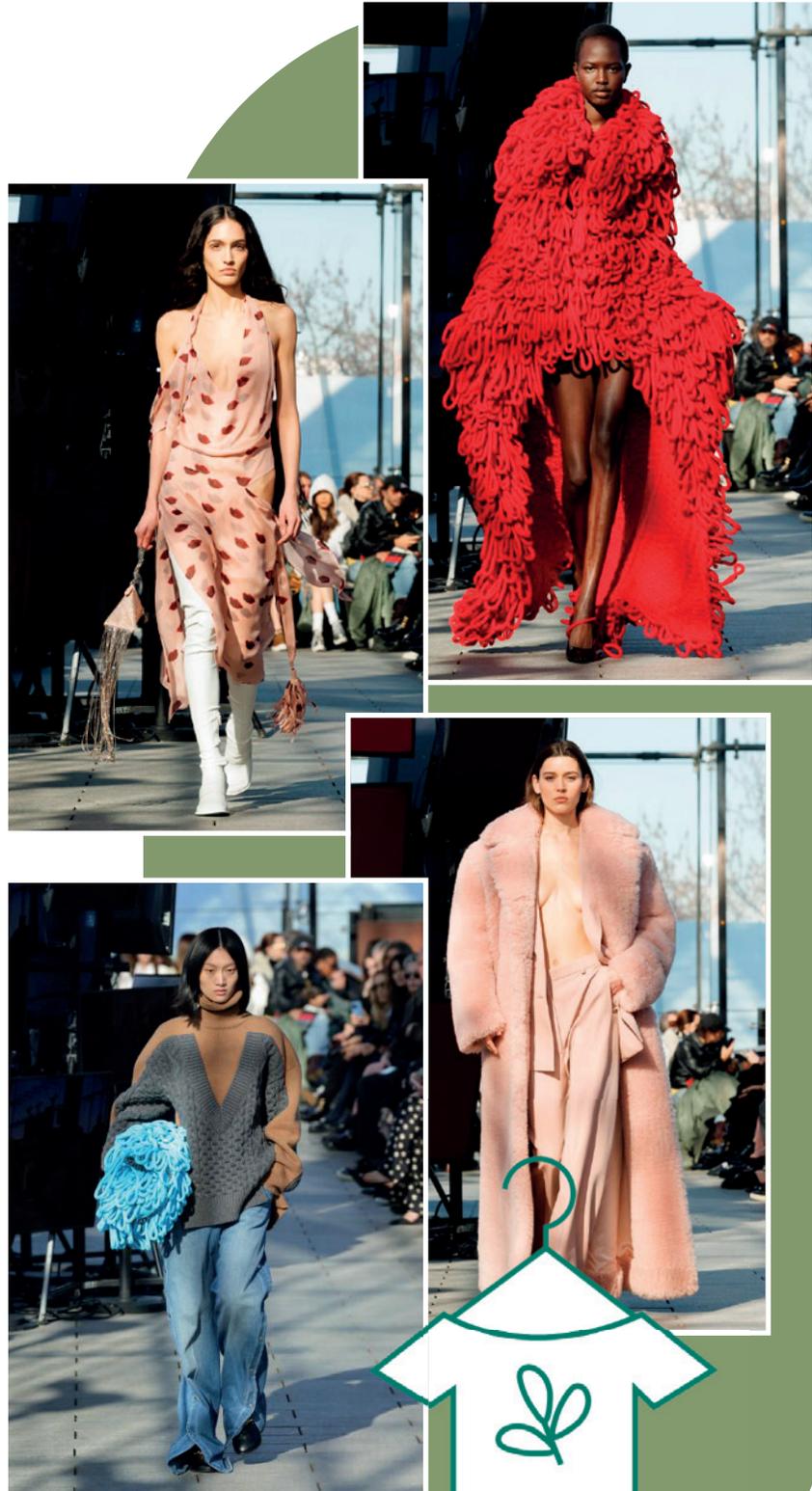
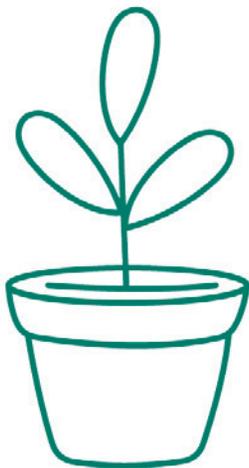


Desfile ecológico:

arrase no inverno de 2024 com a moda sustentável.

O inverno está chegando e com ele a oportunidade de aquecer não só nosso corpo, mas também o planeta com escolhas conscientes na moda. Enquanto os termômetros ainda não caem, a preocupação com o meio ambiente está em ascensão, e nada combina mais com a temporada do que a moda sustentável, onde a elegância encontra a responsabilidade ambiental. Aproveite esta onda, vista seu casaco eco-friendly e venha conosco explorar a importância do uso de materiais naturais e recicláveis neste inverno de 2024.

Abraçando a natureza: tecidos sustentáveis em destaque. Diga adeus aos materiais sintéticos que agredem o meio ambiente e dê as boas-vindas aos tecidos naturais. Neste inverno, o algodão orgânico, o linho e a lã proveniente de fazendas sustentáveis são os verdadeiros protagonistas das passarelas. Além de proporcionarem conforto e durabilidade, esses materiais são biodegradáveis, reduzindo o impacto ambiental ao longo de seu ciclo de vida.



Eco-chic: tendências que cuidam do planeta. Se você pensa que moda sustentável é sinônimo de looks sem graça, pense novamente! Neste inverno, as passarelas estão repletas de peças estilosas e eco-friendly. Desde casacos de lã de ovelha merino, produzidos de forma ética e sem crueldade animal, até acessórios feitos a partir de materiais reciclados, como bolsas de couro vegano e óculos de sol feitos de plástico reciclado. A moda sustentável nunca esteve tão em alta.

Um passo de cada vez: pequenas ações, grande impacto. Enquanto celebramos a criatividade e o estilo na moda sustentável deste inverno, é importante lembrar que cada escolha que fazemos tem um impacto no meio ambiente. Optar por marcas que priorizam materiais naturais e recicláveis não só contribui para a redução do desperdício e da poluição, mas também envia uma mensagem poderosa para a indústria da moda: é possível ser chique e consciente ao mesmo tempo.

Seja um trendsetter sustentável. À medida que a nossa consciência ecológica aumenta, levamos conosco não apenas memórias de looks deslumbrantes, mas também um compromisso renovado com a moda sustentável. Ao escolher materiais naturais e recicláveis, estamos não apenas nos vestindo para o presente, mas também criando um futuro mais verde e equilibrado para as próximas gerações. Vista sua roupa eco-friendly com orgulho e faça do seu estilo uma declaração de amor ao planeta.



Rede Criativa

Aos sábados, até o dia 26 de maio de 2024, sempre a partir das 10h, acontece a primeira oficina do projeto "Rede Criativa: Arte e Negócios", no casarão principal do Parque Cemucam, em Cotia. Serão oferecidos oficinas e workshops de capacitação para artesãos interessados em impulsionar seus negócios de arte e construir uma sólida rede de apoio no município.

O projeto está entre as iniciativas contempladas pelo Edital de Premiação Benedito Soares, lançado pela Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia, com recursos da Lei Paulo Gustavo e, por meio das aulas, os participantes aprenderão a desenvolver empreendimentos sustentáveis no mercado e a criar uma identidade de marca pessoal eficaz para vendas on-line.



Local: Parque Cemucam

Endereço: Rua Mesopotâmia, s/nº, Jardim Passárgada (altura do km 25 da Raposo)

Público: Artesãos de Cotia (18 anos acima)

Gratuito



Denise e Tony em cena

A dupla Denise Fraga e Tony Ramos entra em cartaz pela primeira vez no Teatro Tuca, até 30 de junho, com O Que Só Sabemos Juntos, estrelado por Tony Ramos e Denise Fraga e dirigido por Luiz Villaça.

Aquecimento global, violência, desigualdade social, racismo e opressão são alguns dos temas abordados em cena. Memórias felizes como lembranças da infância, um poema, uma música, uma cena de filme, e por aí vai, assim como a história de alguém da plateia, também fazem parte da trama da peça.

Denise Fraga é granjeira e será um prazer prestigiá-la nesta comemoração de 40 anos de carreira.

Tuca: Rua Monte Alegre, 1024 - Perdizes, São Paulo; @tuca.pucsp



Em um mergulho fascinante na história e na beleza de Cotia, a Subseção da OAB Cotia promove uma experiência única: a Exposição Itinerante "Memória e Imagem da Cidade de Cotia". No Shopping Granja Vianna, de 22 a 28/05

Nos palcos do teatro

A comédia "Radojka – Uma Comédia Friamente Calculada" chega no Teatro Faap trazendo humor ácido e reflexões sobre insegurança laboral e idade no mundo do trabalho. Protagonizada por Marisa Orth e Tania Bondesan, a peça retrata as trapalhadas de duas cuidadoras de idosos após a morte de sua paciente.

Escrita por Fernando Schmidt e Christian Ibarzabal, a obra já conquistou prêmios e sucesso em diversos países e promete arrancar gargalhadas e provocar reflexões sobre questões sociais.

Quando? De 19 de março a 23 de maio | De terça a quinta, às 20h

Onde? Teatro Faap | Rua Alagoas, 903 – Higienópolis, São Paulo – SP

Quanto? R\$120 (inteira), R\$60 (meia-entrada) R\$42,00 (inteira ingresso social) R\$21,00 (meia ingresso social).

Compre pelo link: teatrofaap.showare.com.br



De graça

A exposição "Maracatu Rural – A Magia dos Canaviais", comandada pelo incrível Afonso Oliveira, desembarca no Centro Cultural Fiesp, trazendo um mergulho na cultura brasileira.

Até o dia 9 de junho de 2024, é só chegar e conferir! Com fotos, objetos e vídeos, o rolê promete uma viagem desde a época da escravidão até os dias de hoje, mostrando como o Maracatu Rural é puro poder. Tem até audiodescrição e libras, tudo pensado para todo mundo curtir junto! A mostra faz um panorama desde o período da escravidão até os dias de hoje. Esta exposição na Avenida Paulista tem um significado importante, já que muitos trabalhadores da Zona da Mata de Pernambuco vieram trabalhar na construção de São Paulo e muitos desses trabalhadores deixaram a cultura do maracatu na sua memória.

centrocultural.fiesp.com.br

Programação Infantil no

Teatro Raposo

No Piso Cinema, em frente a escada rolante - SP-270, km 14 - Jardim Boa Vista (Zona Oeste).

Compra de ingresso: www.bilheteriaexpress.com.br

Mergulhe no conto clássico onde a inveja se encontra com a inocência: Branca de Neve, a princesa de uma beleza sem igual, torna-se o alvo da ira de uma rainha consumida pelo ciúme. Após uma tentativa falha de assassinato, Branca de Neve encontra refúgio em um idílico retiro na floresta, cercada pela afeição de criaturas gentis e os pitorescos anões.

Até 26/05 - Dom. 15h00, Qua. 15h00

Ingresso: R\$27,99

"Aladdin" conta a história do jovem afortunado que, com a ajuda de um gênio, altera seu destino. A princesa Jasmine se apaixona por Aladdin, e juntos, eles enfrentam o vilão Jafar. Uma narrativa onde o amor e a magia superam o mal.

Até 26/04 - Dom. 17h00, Qua. 17h00

Ingresso: R\$27,99



Enquanto isso, no Cineflix Granja Viana, Wagner Moura reina

O filme “Guerra Civil” estreou na liderança das bilheterias tanto nos Estados Unidos quanto no Brasil. O enredo do longa tem repercutido bastante entre o público e a crítica especializada.

Lançado nos cinemas brasileiros no dia 18 de abril, o filme é estrelado pelo brasileiro Wagner Moura e a norte-americana Kirsten Dunst, sob a direção de Alex Garland.

O longa segue liderando a bilheteria do país pela 2ª semana consecutiva. Até o momento, a produção arrecadou cerca de US\$44,8 milhões no país.

Com um orçamento de US\$50 milhões, esses marcos já colocam “Guerra Civil” entre os cinco filmes de maior bilheteria de todos os tempos.



A narrativa de “Guerra Civil” se desenrola em um contexto distópico, onde os Estados Unidos estão divididos por uma guerra civil e alguns jornalistas (Kirsten Dunst e Wagner Moura) se esforçam para cobrir o evento e contar a história

Cineflix Granja Viana
Raposos Tavares, 22 Open Mall The Square

Já está disponível em plataformas digitais o curta-metragem ‘Vozes femininas, Versos que ecoam’. Um projeto idealizado e produzido pela atriz Valéria Marcon que também conta com a participação das atrizes Babi Rosa, Millena Uva e Sara Riveira. As atrizes declamam poesias autorais que destacam a essência da mulher. A produção pode ser conferida em:

[@culturacotia](#)

[@ciah.huh.teatro.recreacao](#)

A iniciativa está entre os trabalhos culturais premiados pelo edital Mãe Alcina, lançado pela Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia, com recursos da Lei Paulo Gustavo. Por meio da poesia, o curta-metragem busca emocionar e encantar os espectadores, promovendo a literatura feminina, estimulando o interesse pelo trabalho das autoras e promovendo reflexão.



Chez Patrick In The House

O chef dos famosos abre sua casa para experiências exclusivas

FOTOS: FÁBRICA DE OLHARES

Jantares intimistas, almoços em família, comemorações inesquecíveis. Tudo com excelência na arte de servir. E o melhor... na casa do chef. Com o primor de um menu que vai proporcionar uma experiência única. Jantares a cegas com harmonização de vinhos e celebrações especiais em um ambiente intimista para você fazer seu evento com uma gastronomia pensada nos seus convidados. Chez Patrick, que já se consagrou por cozinhar na casa e na intimidade de muitas pessoas, sejam elas famosas ou anônimas, abre um espaço VIP e super charmoso - a sua própria casa - para receber seus clientes e cozinhar exclusivamente para eles. A Chez House é uma casa! E é exatamente isso que a diferencia de qualquer restaurante. Ela terá mesas postas e menus personalizados, inclusive para quem tem restrições. Vai oferecer também almoços e jantares comemorativos como Dia das Mães e Dia dos Namorados com convites vendidos antecipadamente. Apesar disso, Chez Patrick vai continuar atendendo sua clientela fora de lá.



PUBLICITORIAL



A Chez House é mais uma possibilidade do leque de serviços oferecido pelo chef e sua equipe.

A inauguração do espaço aconteceu na presença de convidados ilustres e Patrick já está com a agenda aberta para receber você e o seu grupo, seja qual for o motivo da comemoração.

Quer saber mais?

11 91845-8255 | @chef_casa



O futuro da Raposo, e o nosso futuro

Projeto Nova Raposo prevê 125 quilômetros e investimento de mais de R\$ 9 bilhões

Especialistas consideram o projeto ultrapassado porque prejudica sustentabilidade e mobilidade; moradores do entorno da rodovia dizem que não foram ouvidos

Falar da Raposo é falar da gente, afinal, nós, que moramos em Cotia, dependemos dela para viver. E o que tem acontecido é que temos adoecido nesse trânsito caótico e crônico.

Muito tem se falado sobre o Projeto Lote Nova Raposo. Primeiro, a polêmica aconteceu em torno dos pedágios no sistema free flow, mas, que só devem entrar em operação em 2032. Neste modelo, as tarifas serão cobradas por quilômetro percorrido. E o morador de Cotia passará por seis pontos de pedágio para ir e voltar de São Paulo.

Seja você a favor ou contra, é importante a gente entender tudo o que vai acontecer a partir deste projeto que deve melhorar a nossa mobilidade.

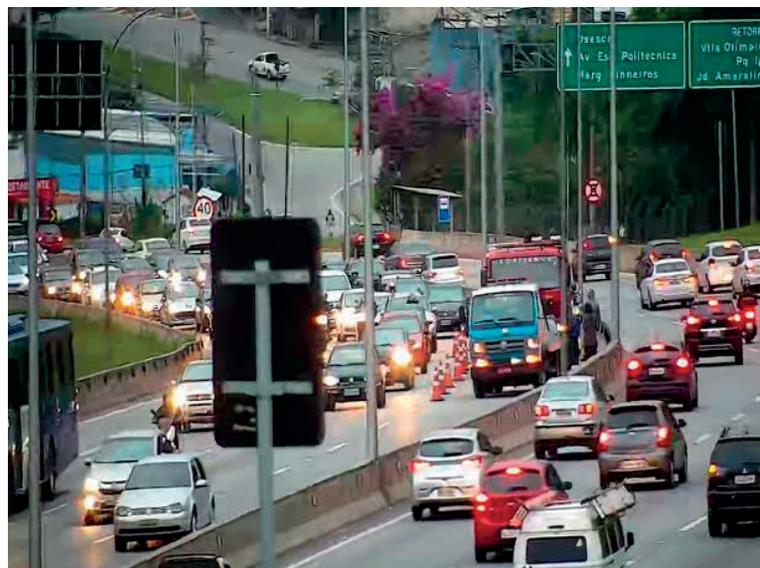
Mas, qual a finalidade deste projeto?

Melhorar o tráfego local e entre as cidades da Grande São Paulo, com soluções voltadas para resolver os gargalos no trecho urbano da Raposo Tavares, priorizando a segurança e reduzindo os acidentes rodoviários.

Para quem trabalha em Sampa e não aguenta mais ficar parado no trânsito que se forma no km 20 e segue até São Paulo, aí vai a novidade: outras medidas do projeto Nova Raposo serão a construção de túnel entre o final da Raposo e a avenida Francisco Morato, eliminando o tráfego na região do Butantã e diversos semáforos. A passagem subterrânea ficará abaixo da Rua Sapetuba, que passará por inversão do sentido, assim como a Rua Reação. Essas medidas, somadas à ampliação da alça da Rua Alvarenga, permitirão a eliminação de semáforos tanto na Sapetuba quanto na Rua MMDC, por exemplo.

Nova alça com acesso para a Avenida São Camilo

Pra quem não está muito preocupado sobre os benefícios nos bairros de São Paulo, aí vai: para melhorar a mobilidade, haverá ainda uma quarta faixa na pista até Vargem Grande, além de novas alças na avenida da



Escola Politécnica, na rua Sylvio Lagreca e Avenida São Camilo, com retorno antes e depois do dispositivo. Na Castelo Branco também serão instaladas novas alças, inclusive para Osasco.

O que prevê a Nova Raposo?

Está prevista a implantação de 48 quilômetros de marginais contínuas. Nelas, os munícipes poderão circular normalmente sem a necessidade do pagamento de tarifa nos pedágios free flow. Da mesma forma, com a implantação das marginais, os motoristas que circulam dentro das cidades não precisarão mais acessar as vias expressas, reduzindo assim o número de veículos que trafegam atualmente pela Raposo Tavares.

Conexão com cidades vizinhas

O lote Nova Raposo prevê um corredor integrado na região Metropolitana de São Paulo para reduzir congestionamentos nas principais rodovias que ligam a Capital às cidades próximas, como o Rodoanel Oeste, Régis Bittencourt, Raposo Tavares e Castelo Branco. As rotas alternativas integram o lote Nova Raposo, que será concedido à iniciativa privada até o primeiro semestre de 2025.

As principais intervenções incluem a construção de marginais contínuas e quarta faixa até Cotia e a requalificação e construção de 19 interseções. Para o trecho urbano entre Embu das Artes e Cotia e a SP-29 estão previstos 20 quilômetros de duplicação, desafogando especialmente o Rodoanel Oeste. Já a rodovia Castelo Branco (SP-280) ganhará 22 quilômetros de faixas adicionais, que poderão ajudar a mitigar o congestionamento usual no entroncamento com a Granja Viana e chegada à São Paulo. A quarta faixa vai até Araçariguama, ligando também a São Roque com outros 10 quilômetros na SPA 53/280, onde também será implantada uma passarela.



Associações de moradores de São Paulo e de Cotia estão se mobilizando contra o projeto. Na semana passada, representantes de 77 entidades lançaram o manifesto "Nova Raposo, não!" em que pedem a reabertura das consultas públicas sobre o projeto.



Serão previstos seis pontos de pedágio (ida e volta) para quem mora em Cotia e trabalha em São Paulo

Concessão rodoviária

A concessão vai beneficiar 14 municípios. O projeto inclui quatro rodovias: SP 270, SP 280, SP 029 e SPA 053/280 e também o trecho municipal entre os municípios de Cotia e Embu das Artes, paralelo ao Rodoanel Oeste. Estão previstos investimentos para duplicação de 36,16 km, implantação de 36,65 km de faixas adicionais, 48,26 km de vias marginais; 24 novos dispositivos, adequação de 59 novas obras de artes especiais; 38 novas passarelas e 73 pontos de ônibus.



Demos adeus à fotógrafa Lígia Vargas, conhecida na Granja por cobrir os mais diversos eventos da nossa comunidade. Quieta, observadora, mas sempre pronta para abrir um sorriso sincero, Lígia era grande em sua bagagem cultural e artística, contribuindo para um mundo mais belo e colorido! Nós, da Revista Tudo desejamos conforto para toda a família, certos de que Lígia está num lugar tão imenso quanto ela.



Concessão Comunidade diz que não foi ouvida

Moradores do entorno da Raposo dizem que audiências públicas não foram divulgadas. No último dia 14/04, dezenas de pessoas participaram de uma reunião online de emergência convocada por diversas entidades, entre elas a Rede Butantã e a Rede Ambiental Butantã, além de conselheiros do CADES Butantã e do Conselho Participativo Municipal para criar um movimento contra o projeto "Nova Raposo".

Outro medo que assola os moradores é em relação às suas casas e residências que serão desapropriadas, além de áreas verdes que devem desaparecer.

Alguns especialistas acreditam que o investimento seria melhor aproveitado se o Governo investisse na linha 22 do Metrô, que ligaria São Paulo a Cotia.

Maria Helena Bueno, presidente da Associação de Moradores do Alto de Pinheiros, disse que recebeu um formulário para dar a sua opinião. "Opinião sobre o que? Fomos atrás do Projeto e ficamos extremamente surpresos", disse durante entrevista para uma emissora.

Na Granja Viana, os Movimentos já começaram a se articular e se unir contra o Projeto, que, como eles mesmo apontam, teve 30 anos para ser amplamente discutido e implementado com cautela.

O projeto não atende a nenhuma ODS (Objetivos de Desenvolvimento Sustentável) da ONU.

As audiências públicas aconteceram em São Paulo e Vargem Grande Paulista.



Vacinação contra a COVID

O Ministério da Saúde confirmou a compra de 12,5 milhões de doses de vacina contra a covid-19 da farmacêutica Moderna. Os imunizantes devem chegar à população no início de maio. Em nota, o ministério diz que essa é a primeira vez que empresas farmacêuticas disputam o fornecimento de vacinas contra a covid-19 no Brasil. Todas as aquisições anteriores foram feitas em um ambiente sem concorrência. A medida, segundo o governo, possibilitou uma economia de R\$ 100 milhões.



Vem bebê novo em terras granjeiras

Os novos granjeiros Viih Tube e Eliezer anunciaram que ela está grávida do segundo filho. Os influenciadores contaram a novidade durante uma conversa com Ana Maria Braga, no "Mais Você". Durante o programa, os dois influenciadores e ex-BBs levaram Lua, a primeira filha, de 1 ano, para contar a novidade.

"A gente estava querendo já, desde quando a Lua nasceu. Era só respeitar meu corpo voltar", contou Viih a Ana Maria.



○ mês de abril foi repleto de eventos e a revista Tudo acompanhou de perto estas novidades.

O chef Patrick, o Hugo Gloss da Granja, abriu sua casa para eventos vips e mais intimistas. Nossa equipe esteve lá e foi uma delícia participar deste momento!



Estivemos na inauguração da nova loja da Probel aqui na Granja Viana, agora em frente ao Shopping Granja Viana. A loja está incrível, vale uma visita!



A nova loja associada do Polo Granja Viana de Arquitetura e Decoração, a Corante Tintas reuniu arquitetos para um café e palestra muito interessante com o coordenador da Suvinil, em sua mais nova e belíssima unidade em Alphaville.



Chegam ao Centro Comercial Vianna Village a Ótica Orbis e a Farmácia de Manipulação Officina Magistral e a Revista Tudo foi de perto conferir estas novidades.





Harmonia
Cura Integrada

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

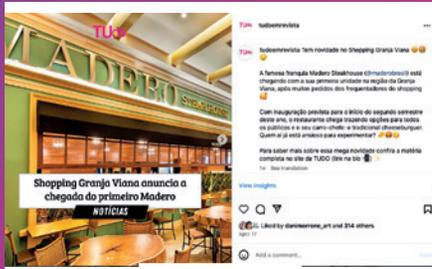


Quem percebeu que agora temos a influencer Alê Vespa da @embudasartesnet nas nossas redes sociais???? Não é Tudo? E claro, trazendo sempre novidades aos nossos seguidores!!!!



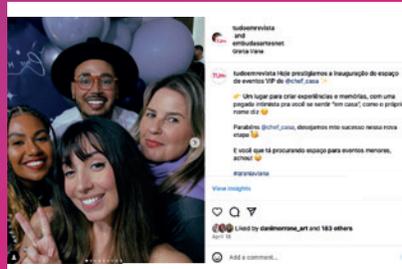
Agora se você precisa dar um up nas suas redes sociais, com uma equipe especializada, a TudoOn chegou para te ajudar nesse processo. Demais, né? Veja agora o que bombou este mês no instagram @tudoemrevista

Mađero Steakhouse ao Shopping Granja Viana



Nossos seguidores amaram a notícia da vinda do Mađero Steakhouse ao Shopping Granja Viana. A publicação fez grande sucesso!

Espaço vip do chef Patrick



A inauguração do espaço vip do chef Patrick fez o maior barulho! Se você perdeu, confira já!

Mariana Meneghissio e Alexandre Pasquotto



Como nossos seguidores gostaram da edição de abril da Revista Tudo com o casal de arquitetos Mariana Meneghissio e Alexandre Pasquotto. A matéria ficou incrível mesmo!



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

Probel®

NOJA UNIDADE GRANJA VIANA!!



LOJA TODA COM ATÉ 50% OFF

☎ 1199571-4526



AV. USHIMA KIRA 700 - GRANJA
VIANA, COTIA-SP