

em revista

TUDO

162

Especial Educação

Um guia
completo
das melhores
escolas e cursos

Cuide-se
Saiba mais
sobre a
Bioimpedância

É tempo de
arraiá
Confira as festas
da região por
aqui

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

@tudoemrevista @revistatudo2021



Ela inspira e transborda

Cris Vianna

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.





PRIORI

MÓVEIS SOB MEDIDA

VIVA ESSA **EXPERIÊNCIA.**
CONHEÇA NOSSA
FÁBRICA E SHOWROOM

Converse com a
Priori Sob Medida



A Priori é uma empresa familiar, que se destaca no mercado dos móveis sob medida, oferecendo uma *experiência exclusiva e personalizada* para os seus clientes e parceiros desde 2019.

Iniciada como uma pequena marcenaria, hoje conta com uma estrutura fabril e tecnológica de 6000m² localizada estrategicamente na Granja Viana para atender demandas de alta escala e entregar moveis de qualidade e artesanais.

A Priori vem deixando seu legado de *excelência*, garantindo a *personalidade* de cada projeto que entrega.

Ahhh junho... o seu solstício
de inverno, com um clima
romântico e junino pairando
pelo ar.

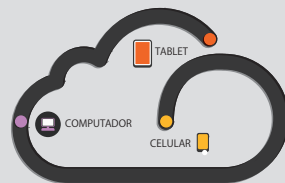
Mês de tirarmos as botas
do guarda-roupa, ficarmos
mais elegantes e irmos para a
luta de cada dia, sem perder a
esperança de que dias melhores
nos esperam.

Fechamos esta edição em meio a
organização de mais uma edição
do GV Business, esse evento que
está fomentando os negócios e a
economia da região, mas, mais do
que isso, está fazendo com que
a Granja volte a ser a Granja, com
os moradores se conhecendo,
fortalecendo vínculos e
prestigiando os estabelecimentos,
os produtos e os serviços dos
vizinhos, que se tornam amigos e
parceiros de negócios. Na próxima
edição teremos uma cobertura
completa desse festão do
empreendedorismo.

Nas próximas páginas você
encontra muito conteúdo legal,
pra você formar opinião sobre
assuntos relevantes da nossa
cidade, além de entreter a
mente com temas como Moda,
Gastronomia e Bem-estar. Fique
por dentro das tendências!

A Revista Tudo está crescendo,
expandindo de forma rápida,
ultrapassando os limites dessas
páginas e ganhando cada vez mais
espaço nas ondas virtuais. Quero
convidar você a fazer parte disso!
Embarque no Planeta Tudo com a
gente e boa viagem!

Roberta M. M. M. M.



ESPAÇO DO LEITOR

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

Todos querem deixar a sua
opinião em torno do futuro
da Raposo Tavares



@clovesflorista

O que a região de Cotia e os municípios próximos
precisam é de um transporte mais rápido, como o
metrô e o monotrilho.

@dega68ferreira

Sempre a mesma coisa, vertical, de cima para
baixo; o interesse está nas verbas, tudo tem um
custo de aprovação, sabemos disso, ainda mais
com possíveis 9 bilhões na mesa.

@liliamgrande

Pelo jeito estão querendo, na verdade, é colocar
os pedágios em funcionamento; só cobranças
é o que interessa. Enquanto isso, cada vez mais
condomínios e loteamentos se formam sem
nenhuma estrutura viária.

MOMENTO TUDO:



Praias privatizadas: na seção Região desta edi-
ção, explicamos sobre essa PEC, que deve be-
neficiar grandes investidores. Imagem da Praia
do Sancho, em Fernando de Noronha, conside-
rada uma das mais bonitas do Brasil.

Escreva neste espaço, mande sua foto,
texto sobre o que é TUDO pra você!

revistatudo.com.br

contato@revistatudo.com

facebook.com/revistatudo2021

[@tudoemrevista](https://instagram.com/tudoemrevista)

Gastronomia

06

Receitas para quem quer aproveitar as festas sem culpa

Cuide-se

10

Saiba sobre a Bioimpedância e sua idade metabólica

Casa e Jardins

14

Arquitetura é a tradução dos sonhos. Qual o seu sonho?

Entrevista de Capa

22

Cris Vianna: "me despi da minha vaidade"

Região

36

Verticalização e pedágios na Raposo

Expediente

Publisher e Diretora Executiva

Roberta Smilari

roberta@revistatudo.com

Edição e Conteúdo

Mariana Marçal

conteudo@revistatudo.com

Jornalista Responsável

Mariana Marçal

MTB: 49094/SP

Direção de Arte

Andressa Pirschner/Editora Seta

Foto de capa

Ernnacost

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



VIVA SÃO JOÃO, VIVAAAAAAA!!!!!!



Começa a corrida pela comilança desenfreada mais saborosa do ano. Além disso, as festas juninas são carregadas de simbolismo, misturando elementos de culturas ancestrais, influências europeias e características regionais.

Vocês sabiam que as festas têm origem na celebração pagã do solstício de Verão no hemisfério Norte, que foi incorporada aos ritos católicos na Idade Média?

Pois é. Nem só de comida boa se faz uma festa junina. Os festejos são repletos de curiosidades e tradições.

As festas que marcam os meses de junho e julho movimentam o turismo em todo o Brasil, em 2023 mobilizaram mais de 26,2 milhões de pessoas e arrecadaram cerca de R\$ 6 bilhões pelo país. "O Maior São João do Mundo" não é um recorde, mas o nome de um evento oficial da prefeitura de Campina Grande (PB) que recebe mais de um milhão de pessoas por ano.

Para esta edição, selecionamos para nossos leitores receitas que não deixam ninguém de fora do festerê.



As festas juninas se tornam não apenas grandes celebrações culturais, mas também motores que movimentam o turismo e a economia e que impulsionam o desenvolvimento sustentável das comunidades, promovendo o intercâmbio cultural entre visitantes e moradores, além de fortalecer a riqueza cultural de um país.

BASICÃO TODO MUNDO AMA

Brigadeiro de milho

Ingredientes para 100 unidades pequenas

1 lata de leite condensado

1 lata milho verde sem a água (se preferir, cozinhe o milho e tire-o da espiga até chegar na medida de uma lata)

1 colher de manteiga

50g de coco ralado fresco ou seco

Modo de preparo

Bata no liquidificador o milho e o leite condensado, até virar uma mistura bem homogênea. Leve ao fogo com a manteiga e mexa até dar ponto de brigadeiro. Espere esfriar um pouco, faça bolinhas e passe no coco ralado.



COMER SEM CULPA

RECEITA SEM AÇÚCAR

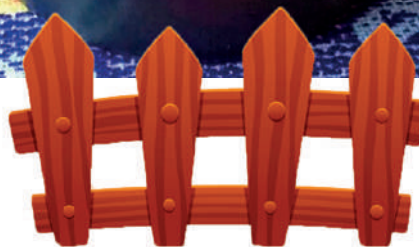
Arroz doce com arroz integral

Ingredientes:

1 xícara de chá de arroz integral;
2 xícaras de chá de leite desnatado;
4 colheres de sopa de leite em pó desnatado;
6 colheres de sopa de adoçante culinário de sua preferência;
Canela em pó;
Cravo da índia

Modo de preparo

Primeiramente, coloque o arroz integral com a canela e o cravo em uma panela de pressão. Depois, cozinhe em fogo alto até começar a pegar pressão. Em seguida, diminua o fogo e deixe por 20 minutos. Então, desligue o fogo e espere perder a pressão. Logo após, inclua o restante dos ingredientes e deixe cozinhar por mais 20 minutos em fogo baixo. Retorne ao fogo com o restante dos ingredientes e, por fim, deixe cozinhar por 20 minutos em fogo baixo. Sirva na sequência.



FESTA SEM RESTRIÇÕES

RECEITAS SEM GLÚTEN

Paçoca de amendoim feita com farinha de milho

Ingredientes:

Meio quilo de amendoim já torrado, porém sem sal e sem pele.
Meio quilo de açúcar refinado, meio quilo de farinha de milho fina e uma colher de café de sal.

Modo de preparo

Em um processador ou liquidificador, triture o amendoim.

Logo depois, adicione o açúcar, o sal e a farinha de milho, processe até tudo ficar triturado. Transfira para uma tigela e amasse com as mãos, para que o óleo do amendoim se solte, assim, deixando a massa de amendoim mais úmida.

Por fim, pegue forminhas em formato de rola ou quadrados e coloque a mistura em cada uma. Aperte bem a paçoca na forminha e deixe descansando por até quatro horas. Retire com cuidado e sirva em seguida.



PARA OS MAROMBAS

RECEITA FIT

Canjica funcional

Ingredientes:

3 colheres de sopa de açúcar mascavo ou de coco
 2 colheres de sopa de biomassa de banana verde
 50 g de coco ralado sem açúcar
 250 g de canjica branca
 200 ml de leite de coco
 400 ml de água
 750 ml de leite vegetal ou leite desnatado
 Canela em pau
 1 pitada de sal marinho

Modo de preparo

Deixe a canjica de molho por algumas horas. Despreze a água e coloque-a em uma panela de pressão com o leite vegetal, a água, a biomassa de banana verde e o açúcar mascavo ou de coco. Deixe cozinhar por cerca de 40 minutos e depois desligue o fogo. Quando o conteúdo da panela estiver frio, acrescente o coco ralado, o leite de coco, a canela e o sal. Mexa tudo e leve novamente ao fogo, desta vez, sem pressão. Assim que a mistura ficar bem cremosa, tire do fogo, coloque em uma travessa ou em potes individuais e polvilhe canela em cima.



PARA OS VEGANOS

RECEITA SEM DERIVADO ANIMAL

Not Dog

Ingredientes:

1 pão de hot dog vegano;
 1 cenoura média, não muito grossa;
 2 colheres (sopa) de óleo de gergelim tostado;
 1 dente de alho amassado;
 Cominho a gosto;
 1 colher (sopa) de cebola ralada;
 Uma pitada de gengibre em pó;
 1 colher (sopa) de vinagre ou suco de limão;
 1 pitada de pimenta-do-reino em pó;
 Uma pitada de páprica;
 1 colher (café) de sal.



Modo de preparo

Primeiramente, descasque a cenoura e corte suas extremidades. Enquanto isso, pegue uma panela e ponha água para ferver. Assim que a água estiver fervendo, coloque a cenoura e deixe de 8 a 10 minutos, até que fique "al dente". Então, tire da panela, ponha imediatamente em água fria e reserve. Em seguida, misture os demais ingredientes, coloque-os em um pote e adicione a cenoura. Por fim, para montar o "cachorro-quente", é só usar a cenoura no lugar da salsicha.

Discovel convida:

Muito prazer, **NOVO T-CROSS**

+LANÇAMENTO COM **LOTES ESPECIAIS**

Agende sua visita e venha fazer um test drive

Reserve o seu
na Discovel



Entre em **contato**
com um vendedor.

Discovel
A CERTEZA DO MELHOR NEGÓCIO.

Rodovia Raposo Tavares, Km 31 Cotia - SP
(11) 98919-1179 / (11) 98815 - 8675 | @discovelvw

PAZ NO TRÂNSITO
COMEÇA POR VOCÊ





QUAL A SUA IDADE METABÓLICA?

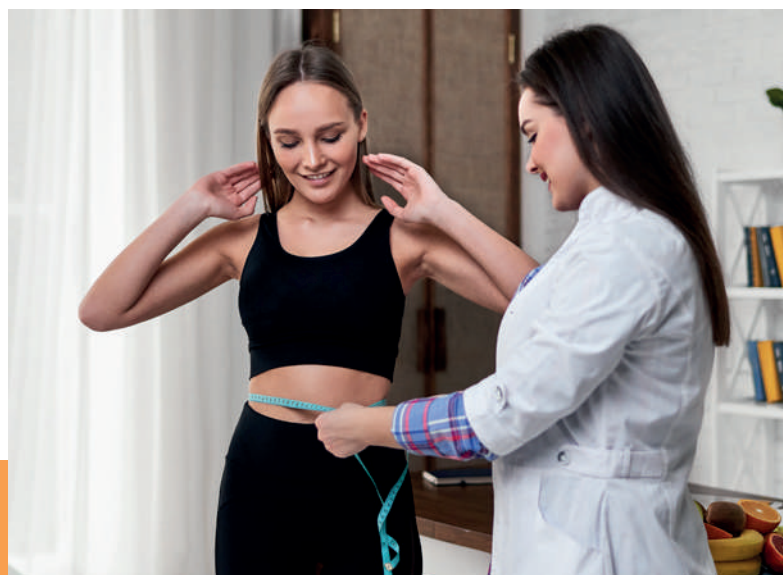
Bioimpedância é um palavrão que ficou bem conhecido nos últimos anos.

Em linhas gerais, a bioimpedância é uma avaliação feita com um equipamento específico, que tem como objetivo mensurar a composição corporal — incluindo a quantidade de massa muscular, água e gordura, por exemplo.

Dessa forma, é possível ter uma informação mais detalhada e relevante sobre a estrutura corporal, indo além da informação sobre o peso fornecida por uma balança convencional. O teste é feito levando em conta a composição corporal — e não apenas o peso. Por isso, para saber mais sobre o que é e como é feita uma avaliação de bioimpedância, além de entender melhor quais são as suas aplicações no cuidado com a saúde.

Se prescrita de forma correta e aplicada de maneira adequada, esse tipo de teste pode fornecer um conjunto de informações valiosas para fortalecer o cuidado com a saúde e orientar a adoção de uma série de hábitos saudáveis.

A nutricionista **Mariana Zanchet Tadeschi** explica que a bioimpedância é bem importante em tratamentos no combate à obesidade, por exemplo. “Queremos saber o que a pessoa obesa está perdendo de peso”, explica e continua. “A gente tem o peso do músculo, o peso da gordura, o peso da quantidade de água no corpo; a bioimpedância nos oferece essas quantidades separadamente”.



É muito comum ouvirmos pessoas dizerem que estão focadas na academia, se alimentando de forma correta e, ainda assim, não perdem peso na balança. É importante levar em conta que o músculo pesa mais que a gordura e que malhar de forma disciplinada garante músculos mais fortes. “Com a bioimpedância, conseguimos descobrir o que está acontecendo com o corpo do indivíduo”, afirma a nutricionista.

Para ela, devemos dar muita importância para nossos músculos, pois são eles fundamentais para uma boa longevidade.

Nem só a partir da idade cronológica devemos traçar nossos hábitos.

A idade metabólica é um termo que se refere ao número resultante da comparação da taxa metabólica basal (TMB) com a taxa metabólica basal média de outros indivíduos da mesma idade cronológica. Quando a idade metabólica é maior que a idade física, é como se a pessoa fosse mais velha do que “deveria”.



A idade cronológica é a sua idade em anos civis. A idade metabólica é um termo novo usado no setor da saúde e do fitness para descrever a aptidão total e a atividade metabólica. A idade metabólica é um número que resulta na comparação da sua taxa metabólica basal com a taxa metabólica basal média de outros indivíduos da mesma idade cronológica. A taxa metabólica basal é a quantidade de energia expressa em calorias que uma pessoa precisa para manter o corpo as funções vitais em repouso.

Todos os dias, o nosso corpo gasta uma quantidade significativa de energia (ou seja, de calorias) a respirar, garantir a circulação sanguínea, controlar a temperatura corporal, criar novas células, garantir a atividade neurocerebral, a contração dos músculos, entre outras funções.

Assim, a taxa metabólica basal, é a quantidade de energia que o nosso corpo necessita para suportar as suas funções vitais se, hipoteticamente, estiver na cama em repouso o dia inteiro. Em torno de 75% da energia que gasta no dia a dia serve apenas para manter o seu corpo a funcionar. A energia gasta com exercícios físicos é de apenas 10-15% e o resto é gasto na geração de calor. Fonte: www.holmesplace.com



A bioimpedância é utilizada principalmente para avaliar a composição corporal de uma pessoa, ou seja, a quantidade de água, músculos e gordura presente no corpo. A partir dessas informações, é possível obter uma série de dados úteis para diferentes finalidades, tais como:

1. Monitoramento da saúde: A bioimpedância pode ser utilizada para acompanhar o progresso de um tratamento de saúde, como o controle de peso, a avaliação de dietas e a eficácia de programas de exercícios físicos.

2. Avaliação do condicionamento físico: Através da bioimpedância, é possível avaliar a quantidade de massa muscular de uma pessoa, o que é importante para atletas e praticantes de atividades físicas que buscam melhorar seu condicionamento físico.

3. Estimativa da idade metabólica: A bioimpedância pode ser utilizada para calcular a idade metabólica de uma pessoa, que é uma estimativa da idade do metabolismo com base na composição corporal e nos níveis de atividade física.

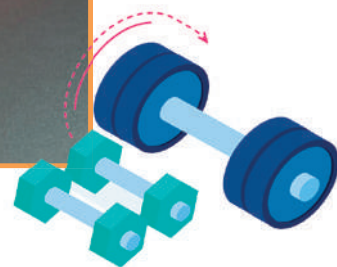
4. Controle da hidratação: A bioimpedância pode ser usada para avaliar o nível de hidratação do corpo, uma vez que a água é um dos principais componentes avaliados nesse tipo de medição.

5. Acompanhamento de doenças: Em alguns casos, a bioimpedância pode ser utilizada para monitorar o progresso de doenças que afetam a composição corporal, como a obesidade, a desnutrição e a sarcopenia (perda de massa muscular associada ao envelhecimento).

Em resumo, a bioimpedância é uma ferramenta versátil e útil para avaliar a composição corporal de uma pessoa e auxiliar em diversas áreas da saúde, do condicionamento físico e do bem-estar.



1 kg de gordura para 1 kg de músculo



Colaborou com essa matéria:

Mariana Zanchet, nutricionista funcional

@nutrimarizt | (11) 94178-3508

TRANSDUSON

Medicina Diagnóstica Avançada **30** anos

A melhor **RESSONÂNCIA MAGNÉTICA** da região, com selos ISO 9001, ONA 1 e ONA 2.

Fazemos parte da ABRAMED, Associação Brasileira de Medicina Diagnóstica, que contempla somente os 30 maiores laboratórios do Brasil.

Empresa alinhada com o ESG, temos usina de energia solar com mais de mil placas fotovoltaicas.

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

UM ARQUITETO

para chamar de seu

A rquitetura é emoção e criatividade.
A forma como os espaços que ocupamos
são projetados influenciam nossa vida.

Somos seres racionais, mas que, comprova-

damente, regemos nossa vida por emoções.

E encontramos no intelectual referências que justifi-

quem nossos passos emocionais.

Sua casa, seu ambiente de trabalho, ou os lugares que
frequenta em momentos de lazer, todos, são capazes
de te fazer mais feliz, ou não.

Essa é a importância da arquitetura: aplicar formas, co-
res, padrões, referências e memórias afetivas, de forma
a produzir nas pessoas bons sentimentos.

A felicidade é caminho para saúde, bem- estar e lon-
gevidade saudável.

A brincadeira do título está em ter um profissional
arquiteto "para chamar de seu", para que sua escolha
seja por alguém que absorva suas necessidades, ainda
que você não as tenha claras, de forma a transformar
seus espaços e ambientes em locais para você viver
melhor.

Assim como um médico, ou um terapeuta, esse pro-
fissional tem que ser alguém que você tenha liberda-
de em se abrir, e permitir-se conhecer.

Ter em seu currículo, além de uma boa formação aca-
dêmica, vivências e formações humanas, não só téc-
nicas. O que o tornará um tradutor mais fiel de quem
você é e de suas necessidades.

Alguém que você admire, identifique e que lhe trans-
mita propriedade e segurança.

O arquiteto pode desenhar sua nova casa, redesenhar
a antiga, reformar a fachada, um cômodo ou uma pa-
rede. Te assessorando em todos os processos, ou te
entregando um projeto claro e de simples interpre-
tação para você se desafiar a colocá-lo em prática por
conta própria.

O importante é começar. Entender o quanto viver
bem está relacionado com o que você enxerga, sente,
cheira, toca e experimenta.



O isolamento durante a pandemia criou esse despertar em muitas pessoas, que com a vida atribulada da rotina no escritório, pouco valorizavam a casa. Estar nela, por longos meses, os fez perceber o quanto a luz certa, o sofá confortável, as prateleiras organizadas, o jardim florido aquecem o coração.

Aquelas pessoas que nunca consideraram trocar de emprego em função do ambiente do trabalho ser nocivo, que mediam onde trabalhar muito mais pelo salário e que começaram a entender o valor de empresas que cuidam de seu time entregando ambientes de trabalho com conforto acústico, térmico, biofílico, pois isso gera produtividade e sucesso organizacional e individual.

Neste momento de nova tristeza em massa, com o desastre no sul do país, podemos fazer um grande reflexo sobre a importância das memórias afetivas em nossos ambientes, compreender que o lar é onde estamos com as pessoas que amamos. O quanto é valiosa uma fotografia de um momento especial ou um aroma que nos remeta a uma lembrança feliz da infância como o cheiro da comida da nossa avó. Como é alegre revisitar um lugar que nos é lembrança de algum momento lá atrás da vida e que nos destine a valores como superação e amor. Carregamos na gente essa bagagem de lugares e momentos, e são arquivos mentais fundamentais para a construção da personalidade de nossos filhos, de quem amamos e de nós mesmos.

Por fim, o “seu” arquiteto pode também lhe transmitir conhecimentos, para que você possa se conectar com o mundo, ter opiniões e tomar posições em grandes temas comuns e sociais como arquitetura hostil e como devemos repreendê-la. Sobre conhecer projetos sociais para reduzir a formação de moradias irregulares em áreas de risco. De compreender os fundamentos da sustentabilidade para poder aplicá-la de forma efetiva

em seu condomínio, em sua casa. Ou mesmo lhe esclarecer sobre políticas públicas como as leis de uso e ocupação do solo, regras de zoneamento seja para lhe assessorar em tomadas de decisões estratégicas para seus investimentos e patrimônio, ou para lhe pautar em nosso papel como sociedade, de conhecer para decidir de forma assertiva o que queremos para nossas casas, nossa rua, nossa cidade e nossa responsabilidade com o mundo.

Enfim, se toca, se faz sentir o coração bater, se emociona, essa é a boa arquitetura, e ela é construída tendo, como ingrediente principal, os seus sonhos. Assim nascem grandes projetos.

É uma profissão especial, que tem um poder fascinante de transformar vidas. Eu, sou a Mariana, arquiteta. Que estou chegando agora aqui na Tudo como colunista. Tenho o desafio e o privilégio de trazer conteúdos interessantes a vocês. Deixo aqui meu contato, me escrevam com sugestões de temas e teremos bons papos.

Abraço!

Mariana Meneghesso

Granjeira, Esposa, 3X mãe.

Arquiteta Urbanista pela Faculdade de Belas Artes de São Paulo, Design de Interiores pela Escola Panamericana de Artes, Especialista em Perceptual Design pelo Instituto Politécnico de Milão. Pós Graduada em Responsabilidade Civil pela Fecaf, Pós Graduada em Neuroarquitetura pelo Ipog.

Membro da Anfa Brazil, Academy of Neuroscience for Architecture. Titular, a 20 anos, do escritório Meneghesso e Pasquotto Arquitetura.

E-mail para contato: mmeneghesso@yahoo.com



Por trás desses ROSTOS

por Adriana Rodrigues Xavier
adriana.xavier@egv.com.br

No início do ano, nas redes sociais encontramos rostos, tantos rostos de jovens e abaixo deles, nomes de universidades nas quais esses meninos e meninas poderiam estudar, pois venceram seus vestibulares. Eu gosto de ver, muitas vezes encontro faces tão conhecidas e queridas por mim, de crianças que conheci anos atrás, como meus estudantes! É uma alegria!

Eu os parableno em meu silêncio e emano com todas as minhas forças, vibrações de bons caminhos e uma vida feliz a eles. Vida feliz...

Mas estava pensando num dia desses e queria muitíssimo saber dos rostos que estão por trás dessas muitas vezes exclusivas lentes. Quero dizer...onde estão os que não passaram em conhecidas faculdades? Onde estão os que ainda não se decidiram? Os que ainda estão estudando e têm como meta uma única opção querida por seu coração?

Alguém teria coragem de fazer uma entrevista com esses jovens? Falar com eles? Saber de como pensam em seguir seus caminhos? Eu me candidato a sentar-se e olhar em seus olhos, que ainda pouco viram do mundo, para saber o que sentem...

E as escolas? Como deram conta desses estudantes? Alguém os notou? Segurou suas mãos, olhou em seus olhos? Esses meninos e meninas, mostraram outras habilidades? Quer dizer, muitos desses jovens passaram anos nessas instituições de ensino! E suas histórias? Do que eles gostavam?



Tenho pessoas queridas e atípicas em minha família e acho que não verei os rostos delas nas redes. De qualquer forma, elas estão aí, têm sonhos, têm medos, precisam de alguém que os conduza, que mostre algum caminho, valide suas tentativas!

Quem fará de verdade a diferença nesse mundo?

Eu alfabetizo meus alunos mas sempre digo a eles e aos pais que a leitura e a escrita devem estar a

serviço da humanidade, e meu pleito é provocar e trazer à tona boas ações que nem sempre estão associadas a ótimos desempenhos.

Tenho alguém querido portador de um imenso déficit de cognição social. Pois é...isso existe! Esse indivíduo escolheu, após sofrer rejeição em diversas investidas sociais, se isolar. Pois bem, essa estudante, é uma menina, já havia se acostumado com a solidão e protegeu-se dentro de si mesma até que um dia, uma bola escapou da quadra e foi parar bem pertinho do seu pé, quando, costumeiramente ela tomava seu lanche no frio e rígido banco de madeira encostado no canto do corredor. Sem coragem de pegar a bola, nem teve tempo de pensar, quando uma colega veio buscar e a convidou para jogar também. Ela dizia: *"Chega de ficar aí sozinha, vem ficar com a gente."* Ela insistiu por dias, investiu, e hoje as meninas são amigas! Aquela solidão deu lugar a risadas, conversas e convites para o cinema!

Sim!! Queria muito ver o rosto de uma menina como essa na rede e ao invés do nome da faculdade, haveria uma inscrição:

"Parabéns, essa menina notou um colega que sorria sozinho e estendeu sua mão e sua amizade!"

Claro, a universidade, o trabalho, irão acontecer, eu reconheço a importância, a segurança de começar a desenhar o futuro, estudar, buscar seu caminho, mas para mim, temos que cultivar o extraordinário! Sim! Inclusive a escolha de uma carreira deve conter esse olhar para o mundo e o que nos motiva a SER!

Eu sugiro novas postagens com dizeres:

"Passou em letras na USP e sempre foi um bom amigo!"

"Passou em engenharia na Unicamp e era ótimo em futebol"

"Esse jovem ainda não se decidiu sobre qual carreira fará, mas em 10 anos foi um excelente estudante, membro do nosso grupo de teatro, espalhou leveza por onde passava. Nós estamos aqui para apoiá-lo em suas futuras escolhas!"

Como estão nossos jovens? Qual o impacto de tudo isso em suas vidas?

Quando aos 17 ou 18 anos a rotina e os amigos do tempo da escola são ceifados do dia a dia desses meninos e meninas, tudo muda e muitos perdem o chão, se sentem perdidos! Na escola em que es-



tu, eu os vejo voltar nos anos posteriores para conversar, para rever pessoas, revisitar os lugares. É preciso haver esse espaço garantido ainda a eles, uma escuta cuidadosa de quem os acompanhou! Por isso é que acabamos vendo advogados que seriam brilhantes pianistas, ou mesmo um empresário que herdou o negócio da família, mas que teria sido um excelente médico. É preciso refletir sobre isso, desde sempre!

Como educadora, já tenho visto crianças pequenas mais ansiosas, com poucos recursos para lidar com suas emoções, relações e escolhas e tanta necessidade de se conhecer e se reconhecer em grupo e no mundo, achar seu espaço!

Viver é um dom! Ser feliz então, chega a ser uma façanha!

Busquemos o que há de mais extraordinário, memorável!

E como dica, deixo esse livro fantástico do psicólogo social norte americano, **Jonathan Haidt**:



COLÉGIO TALENTO

A evolução do conhecimento.

EDUCAÇÃO INFANTIL

ENSINO FUNDAMENTAL I E II

ENSINO MÉDIO

PERÍODO INTEGRAL

Matrículas
Abertas!



EDUCAÇÃO de QUALIDADE

PARCERIAS:




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

PLATAFORMA:
plurall

**mind
makers**
DESDESEMPENHO. NOVO. PROGRESSO.

POLO EAD - COTIA
UNINOVE
Universidade Nove de Julho



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



PORTARIA 01

Rua Janete, 32, Jardim Dinorah

PORTARIA 02

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

(11) 4616-0859

(11) 4614-8970

(11) 99626-3960 - WhatsApp

contato@colegiotalento.com.br

WWW.COLEGIOTALENTO.COM.BR

Inglês para crianças.

cada vez mais espontâneo e essencial



Brincar, cantar e imaginar em inglês durante a primeira infância pode parecer cedo demais. Mas o universo infantil é cheio de possibilidades e se abre a cada novo desafio.

Ao entrar em contato com uma nova língua, como o inglês, as crianças estimulam sua capacidade de reflexão e descobrem uma nova maneira de perceber o mundo.

Esse é um importante momento na vida delas, em que tudo ganha nome, forma, cor e história e poder fazer novas descobertas, também em inglês, faz com que o entendimento da língua se torne cada vez mais natural e espontâneo.



A HORA DE APRENDER BRINCANDO

Na Educação Infantil do Colégio Rio Branco, cada nova atividade faz com que as crianças aprendam um pouco mais e desenvolvam ainda mais as suas aptidões em inglês.

E são muitas as oportunidades de interação com a língua inglesa no colégio, como participar de atividades multissensoriais e artísticas, ouvir e cantar canções infantis, inventar e contar histórias, descobrir princípios da natureza, sempre com a mediação de **dois educadores bilíngues em sala**.

Isso faz com que as crianças entendam o mundo ao redor para além de seu idioma nativo e deem o primeiro passo para a fluência linguística em inglês.


No Rio Branco, o currículo brasileiro é integrado ao internacional por meio de uma parceria com a **International Curriculum Association**, do Reino Unido, e pela qual as **crianças de dois a cinco anos participam do International Early Years Curriculum (IEYC)**.

O inglês, como idioma mundial, está estritamente ligado à construção de cidadãos conscientes e prontos para as transformações do mundo. Por isso, o Rio Branco utiliza muitos recursos na formação de seus alunos, nos seus períodos Regular e Complementar.




Unidade Granja Vianna

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

 (11) 9 9901-7168

Rod. Raposo Tavares, 7.200 - Km 24 Granja Viana - Cotia - SP
atendimentogv@crb.g12.br
www.crb.g12.br

 /colegioriobrancosp

 @colegioriobrancosp

 **RIOBRANCO** | Colégio



Recanto Verde

Educação infantil
Do berçário ao 5º ano

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

ESSA É A ESCOLA RECANTO VERDE.

Venham nos conhecer! Matrículas abertas!

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

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



São mais de 1.100 m2 pensados especialmente em crianças do Berçário ao 5º ano, com várias opções de horários (das 7:00 às 19:00). Salas com número reduzido de alunos, um dos melhores sistemas educacionais do país (Mackenzie), aulas de inglês Cambridge diariamente desde o Maternal. Alimentação fresquinha, material de uso comum, expressão corporal, Capoeira, Psicomotricidade, Jogos e Brincadeiras Regionais e Judô inclusos na nossa mensalidade. Leitores da Revista Tudo que fizerem matrícula até 20/06 terão desconto especial!

Estrada do Capuava, 4725 Paisagem Renoir - Cotia / SP
@colegiokidsmais - Tel: 4262-1802 - WhatsApp: 99357-2625



Nossas aulas de música contam com uma metodologia diferenciada baseada em performance musical ao vivo. A **School of Rock** possui diferentes programas para cada faixa etária buscando sempre a excelência musical.



TIRE SUAS DÚVIDAS VIA WHATSAPP 11 91775-1467

Shirley Santos

Private English Classes
Group English Classes
Academic Suport
(11) 99255-7105 - shirleyenglishclass@gmail.com

colégio Viver

Espaço para o saber

Procurando por um lugar onde sua filha ou seu filho possa aprender, se desenvolver e ainda se divertir e estabelecer relações pra vida? O Colégio Viver está estabelecido na região há mais de 40 anos, formando gerações de pessoas sensíveis e com-

prometidas com um presente melhor. Aqui somos uma comunidade que respeita as diferenças e as singularidades, numa perspectiva de educação integral e dos direitos humanos. Um espaço agradável, com profissionais experientes e famílias acolhedoras. Venha nos visitar! Educação Infantil e Ensino Fundamental e Médio. Escola não é lugar de sofrimento! #VemViver



www.colegioviver.com.br
(011) 99975-2500 (ligação tradicional ou ligação pelo WhatsApp)
(011) 97520-2823 (ligação tradicional (não aceita ligação pelo WhatsApp))
@colegiioviver/ /colegiioviversp/ @colegiioviver



Na Doce Geração nós entendemos e respeitamos o desenvolvimento natural da criança, garantindo que não existam lacunas em nenhuma etapa do seu aprendizado.

A construção do conhecimento e desenvolvimento na Doce Geração é supervisionada pela orientação de professores especialistas em diversas atividades extracurriculares, além claro, da excelência do nosso corpo docente dentro da metodologia J. Piaget.

Ao encontro de toda essa estrutura e buscando o melhor para seu filho, a Doce Geração ainda dispõe de programa bilíngue e aulas de robótica para garantir o desenvolvimento pleno da criança.

Venha conhecer a Doce Geração e proporcione ao seu filho um novo jeito de aprender!

Berçário • Infantil • Fundamental I

Agora com
Integral
Bilíngue



docegeracao.com.br

Unid. 1 – Estr. Fernando Nobre, 1897 • Tel: (11) 4612-4221 Unid. 2 – Estr. do Capuava, 4239 • Tel: (11) 4616-4305

UMA ESCOLA PARA A FAMÍLIA



BERÇÁRIO
ED. INFANTIL
FUNDAMENTAL

Na Bosque você conta com:

- ▶ Escola de Ballet certificada pela Royal Academy of Dance
- ▶ Estúdio de Treinamento Funcional e Musculação com Aulas Personalizadas
- ▶ Massagem Relaxante, Drenagem Linfática, Esfoliação Corporal e Limpeza de Pele



ABERTO AO PÚBLICO



Aproveite também
COWORKING

para os familiares
da escola

Rua do Golf, 32 A - Jardim do Golf - Jandira/SP • Acesso km 28,5 da Rodovia Raposo Tavares.

@bosquedasletras

CRIS VIANNA

é mulher que inspira

POR: ESTER JACOPETTI
INTRODUÇÃO: MARIANA MARÇAL
FOTO: ERNNACOST
STYLIST: RONALDO JOSÉ
MAKE: ALE DE SOUZA
CABELO: TCHAGO

Kelly Cristina dos Santos é o nome dela e foi aos 13 anos, após a morte do pai, que ela começou a cuidar das filhas de uma vizinha.

Hoje, aos 46, encanta com sua paixão pela arte e nos convida a conhecer a mulher por trás de suas personagens. Cris Vianna é musa com versatilidade e embarca com a cara e a coragem em uma nova aventura na telinha: a novela Família é Tudo. Na pele da vibrante Lulu Mancini, ela desbrava o universo da comédia pela primeira vez, colorindo nossos dias com gargalhadas e leveza. Em entrevista exclusiva à Revista Tudo, Cris nos convida a mergulhar em seu processo criativo, revelando a paixão que transborda em cada personagem que interpreta.

Em sua trajetória, ela deu vida a perfis marcantes, como Máira em "Arcanjo Renegado" e Marisa em "Última Parada, 174". Cada papel, uma oportunidade de crescimento, de aprendizado e de reconhecimento.

Cris Vianna é mais do que uma atriz. É uma voz que ecoa a luta por representatividade e igualdade. Em suas palavras, encontramos a força para combater o racismo e construir um futuro mais justo para todos.

Com a mente inquieta e o coração vibrante, Cris já traça novos planos. A terceira temporada de "Arcanjo Renegado" e o filme "Maldito Benefício" nos aguardam neste ano, prometendo novas emoções e reflexões. Cris Vianna é a prova viva de que a arte transforma, inspira e nos conecta. Uma artista que tece sonhos na televisão, colorindo nossas vidas com sua paixão e talento.



Eu acho necessária
uma exigência do
protagonismo negro
em todas as esferas
artísticas e narrativas.

Cris, você está iniciando um novo projeto, a novela Família é Tudo. Como é o seu processo criativo? Durante este processo, você procura seguir fielmente o que o autor escreveu para a personagem ou você gosta de dar opinião sobre como ela poderá ser interpretada?

Quando inicio esse processo de preparação para uma personagem, busco tentar entrar na sua essência para entender suas motivações; procuro referências. E no caso da Lulu foi um pouco disso. Além de fazer pesquisas para conhecer mais do universo dela, por ser um pouco diferente do meu, busquei ter uma troca com a equipe, com o diretor, autor, figurinista, gosto dessa participação mais ativa. Todos são muito abertos a sugestões, a caminhos que podemos traçar. Tem sido uma troca bacana nesse sentido; busco isso sempre nos meus trabalhos.



Me inspirei em mulheres incríveis para interpretá-la, como a Michelle Obama (Cris Vianna sobre a personagem Maíra, em Arcanjo Renegado)

Como modelo chegou a desfilor na Itália, Canadá, Austrália e Alemanha

No caso da Lulu Mancini, quais são as características da personagem, e o que o público pode esperar?

O público pode esperar uma personagem divertida; a Lulu é muito solar! Ela criou a filha como uma princesa, fez todos os seus desejos. É uma mãe parceira da filha e as duas se admiram muito. Lulu é bonita, vaidosa, segura e conhecida por ter sido Miss Brasil. Essa é a minha primeira personagem com tom na comédia e isso tem me divertido muito. Então, acredito que o público vai se alegrar com ela.

Como você vê a representação da mulher negra na indústria do entretenimento no Brasil? Quais mudanças você gostaria de ver acontecer para garantir uma representação mais diversificada e inclusiva?

Ainda vejo um país que precisa evoluir; temos um caminho percorrido, mas ainda vejo um Brasil preconceituoso. Eu acho necessária uma exigência do protagonismo negro em todas as esferas artísticas e narrativas. Acredito que já conquistamos, sim, espaço e notoriedade, mas ainda vejo uma seleção nesse sentido e sinto falta de mais pessoas pretas em papéis de destaque, tanto na frente das câmeras quanto nos bastidores, em altos cargos.

Você é uma figura pública que também se posiciona sobre questões sociais e políticas. Como você vê o papel dos artistas na promoção de mudanças sociais e na conscientização sobre questões importantes?

Vejo como uma necessidade; temos visibilidade e, com isso, certa responsabilidade em trazer debates relevantes que nos façam evoluir e conquistar mais espaço e respeito. Tento fazer a minha parte; ao longo da minha carreira, busquei me posicionar e participar de trabalhos que tragam uma representatividade positiva. Quero me sentir realizada com isso também em breve.

Foram muitos os trabalhos que você realizou até aqui, mas, existe algum artista que você admira e gostaria de ter a oportunidade de contracenar?

Sim, vários. Eu já trabalhei em novelas que tiveram alguns, mas não contracenamos juntos. A Glória Pires é uma mulher e uma atriz que eu admiro e nunca trabalhei, Taís Araújo, Tony Ramos, Marcos Caruso, Selton Mello, Renata Sorrah. Olha só quantas conquistas ainda tenho pela frente (risos).

Cris, são quase 20 anos de carreira, e, ao longo desses anos, você desempenhou inúmeros personagens. Você tem um papel ou projeto que considera um marco em sua carreira? Se sim, o que o torna tão significativo para você? Nossa, verdade! São 20 anos e quanta coisa já pude viver na minha profissão! Fica até difícil destacar um marco, sabe?!



Tudo que vivi e fiz foi muito importante para conquistar a carreira que construí ao longo desses anos. Mas citando o mais recente, vou falar da personagem Maíra na série "Anjo Renegado", da Globoplay. Ela é uma mulher forte, determinada e inflexível, chegando à presidência da Assembleia Legislativa do Rio de Janeiro. Me inspirei em mulheres incríveis para interpretá-la, como a Michelle Obama. Foi um dos lindos presentes da minha carreira. Outro presente foi a Marisa do filme "Última Parada, 174". Fiz um laboratório intenso, vivendo por quase 10 dias em uma comunidade; fui em cultos evangélicos, me preparei bastante para esse papel. Me despi da minha vaidade, deixei de fazer as unhas e sobrancelhas. Precisaram me envelhecer, deixando meu cabelo mais grisalho, mudei a postura. Tenho muito orgulho de ter participado desse projeto, ele me rendeu muito aprendizado, além do prêmio Contigo de Cinema como Melhor Atriz em 2009. E muitos outros, sou realmente muito grata a tudo!

Além da atuação, sabemos que você tem outros talentos, como o canto e a dança. Como essas habilidades adicionais influenciam ou enriquecem o seu trabalho como atriz?

Como uma artista, ter outras habilidades me ajuda a desenvolver os personagens. A música é um exemplo. Ela sempre fez parte da minha vida através das aulas de canto e de alguns espetáculos musicais. A primeira coisa que fiz na minha carreira foi cantar em um grupo. E quando já estava me formando, fiz cinema e, só depois, novela. Muita gente já conhecia essa minha relação com a música através dos musicais.

Cris, levando em consideração todos os movimentos e as mudanças que tivemos até hoje, que ações e mudanças estruturais são necessárias para que, em 20 anos, o racismo seja algo residual e, em 30 anos, apenas uma lembrança histórica para as próximas gerações? Você acredita que estamos no caminho certo?

É muito dóido viver o racismo, porém, hoje as pessoas estão cada dia mais corajosas para enfrentar o preconceito. As crianças já falam sobre isso. Infelizmente, já tivemos anos em que ninguém se manifestava por medo ou vergonha; isso ainda acontece. Às vezes você fala sobre o assunto e as pessoas acham que você está se vitimizando, que é uma bobagem, mas não é!

Acredito que as mudanças podem acontecer, mas precisam partir de dentro do ser humano. Para mim, não existe outra forma de combater o racismo que não seja por meio da educação. Não só as crianças que vêm por aí, nossos bebês, mas nossos adultos também precisam realmente, de maneira sincera, olhar para essa questão.

Mesmo estando envolvida com este novo trabalho na televisão, você tem projetos que irão acontecer ao longo deste ano? Algum trabalho no cinema, por exemplo?

Temos a previsão da terceira temporada de "Arcanjo Renegado", que estou louca para ver (risos). Eu tenho um filme que rodamos no final do ano passado, produzido pelo Antônio Fagundes, "Maldito Benefício". Esses projetos têm previsão para esse ano ainda. Aguardo com carinho.

Cris Vianna começou a carreira como modelo, aos 13 anos, e desfilou em países da Europa, América e Oceania. De volta ao Brasil, investiu na carreira de atriz. Seu papel de estreia foi em 'America', e depois emendou papéis em novelas como 'Sinha Moça', 'Duas Caras', 'Império' e 'A Dona do Jogo'. Musa do Carnaval, já foi rainha de bateria da Grande Rio e da Imperatriz Leopoldinense



indicação

CAFÉ E GRANJA VIANA

a harmonização perfeita



A barista Rosana Lima e o empresário João Paulo Lopes, fundadores da Cia Blend Coffee, são destaque na cultura cafeeira aqui e lá fora

A dupla granjeira especialista em cafés, João Paulo Lopes e Rosana Lima, nem mesmo chegou de uma feira de sustentabilidade em Paris, já está a todo vapor para o São Paulo Coffee Festival, que vai acontecer entre os dias 21 e 23 de junho na Bienal, no Parque do Ibirapuera. A Cia Blend Coffee, criação desses dois apaixonados por essa bebida apreciada em todo o mundo, terá presença marcante, proporcionando ao público o desvendar mágico de se fazer um café que mexa com os sentidos e as emoções. Para tanto, os visitantes poderão experimentar os lançamentos exclusivos da marca como o gelato e o café de 85 pontos de torra clara, o Grand Reserva. A grande novidade é que um robô servirá o público, uma forma inovadora na maneira de servir.

O ingresso custa em torno de R\$30 e no site ticket360.com.br você encontra mais informações e promoções.

Já quem é da Granja Viana e região, tem o privilégio de dizer que os cafés da Cia Blend Coffee, uma verdadeira delícia dos Deuses, são nossos. Isso mesmo! Granjeiros natos, o casal conta que os primeiros clientes também foram da Granja, validando essa relação harmoniosa e regada à café.



Da Granja para o mundo: João Paulo e Rosana Lima na CC Forum, em Paris, com amigos e parceiros

Imagine escutar Elton John, Phil Collins, Adele, e Queen apreciando um café referência em sabor, textura e aroma. Agora que a imaginação já trabalhou, vamos transformar isso em realidade. A Cia Blend Coffee idealizou com o mesmo amor que se faz um bom café o Festival Encontros, um evento que vai reunir um tributo desses artistas que marcaram gerações.

Serviço: Festival Encontros pela Cia Blend Coffee

Atrações: Elton John Diamonds / Phil Collins Carrossel / Adele in Concert / Queen Legacy

Quando: Dia 27/07, às 20h30

Onde: Teatro Eva Wilma, em São Paulo

Cia Blend Coffee

@ciablendcoffee

www.ciacoffee.com.br



DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



PremieR

Classical
NATURAL

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN



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

Entre Irmãos



Que delícia viajar com elas, uma oportunidade única e diferenciada.

Partimos de Salvador para dois destinos que amo a bordo do Volvo XC90 da maravilhosa concessionária Volvo Cars GNC Suécia Salvador, uma máquina mega confortável, segurança total e de alta performance. Rodar quilômetros e mais quilômetros com um carro que te entrega tudo do melhor é a certeza de que teremos dias espetaculares sempre em viagens especiais. Nosso primeiro destino foi Baixio, litoral norte da Bahia, onde curtimos o máximo das belezas desse paraíso junto a lagoas e praias hospedados no maravilhoso Hotel Boutique Ponta de Inhambupe by Slaviero.

O hotel nos proporcionou passeios sensacionais na natureza local com a equipe Premium da Baixio Turismo onde vivemos, os três irmãos, experiências únicas.

Além disso o Ponta de Inhambupe possui uma gastronomia local saborosíssima, toda preparada com ingredientes autenticamente baianos e de altíssima qualidade. Curtimos ainda o Spa com terapias apaixonantes onde relaxamos como merecíamos. Momentos únicos a três, com conforto nesse paraíso pelo qual sou apaixonado.

De lá, rodamos mais 500 km até chegarmos em Mucugê, no coração da Chapada Diamantina.

Amo essa cidade encantada, tão bem preservada e cuidada, mantendo suas raízes e histórias.

O charmoso e elegante Hotel Boutique Refúgio na Serra foi a nossa escolha, um dos melhores do Brasil, pois o trabalho desenvolvido por Cris Cagliari e sua equipe é simplesmente impecável.

A gastronomia do hotel com seus deslumbrantes cafés da manhã e jantares assinados pelo competente Chef André Chequer sempre encanta a todos.



Marcelo pelas estradas da Bahia com o Volvo XC90 da Concessionária GNC Suécia Salvador



Carinho especial do Hotel Boutique Ponta de Inhambupe em Baixio



Moqueca de Camarão do Restaurante do Hotel Boutique Ponta de Inhambupe, Baixio



Os 3 irmãos na chegada de Lençóis



Marcelo apreciando o incrível Mirante da Serra em Tanquinho

Levei-as para conhecer a lindíssima Vinícola Uva, super premiada por sua arquitetura/design e, óbvio, por seus rótulos espetaculares com vinhos únicos produzidos no Brasil. A gastronomia do Restaurante Arenito na Vinícola é incrível. Um complexo que é um verdadeiro orgulho brasileiro.

Rodamos pela cidade e arredores, degustamos delícias únicas e curtimos as belezas existentes nesse cantinho apaixonante da Bahia.

Por fim, fomos para Lençóis, que já foi uma das maiores potências econômicas do estado na época dos grandes garimpos de diamantes.

Lençóis é de uma exuberância gigante e conhecer seus cantinhos, cachoeiras e guloseimas é simplesmente obrigatório.

Tanto no São João como no Carnaval, a cidade fica toda enfeitada e a curtidão rola solta por onde quer que a gente vá.

Demos muitas risadas juntos, passamos perrengues com o pé quebrado de minha irmã e também nos emocionamos por estarmos juntos, e claro, discutimos algumas vezes, afinal, somos irmãos (risos).

A vida é feita de momentos que devem ser vividos intensamente com mergulhos profundos e absolutos.

O Hotel de Lençóis, sempre lindo e acolhedor, recebeu-nos com um carinho tão absoluto que é impossível não se emocionar. Feliz de viver tudo isso ao lado delas.

Espero ainda poder realizar outros garimpos com minhas amadas e, juntos, sairmos por esse mundão de Deus recebendo a melhor das energias existentes em cada pedacinho de terra por onde passarmos.

Bahia é TUDO!

Paz e Luz,

MARCELO SAMPAIO

+5511 999791784

www.garimpandolife.com.br

Instagram @garimpando.life

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

Todas as 3 às 22:30h na tv a cabo Travel Box Brazil

Todas as 6 às 19h na Rádio Vibe Mundial 95,7 FM



Marcelo, Sandra e Sônia na Lagoa da Panela em Baixo



Os 3 irmãos na Vinícola Uva em Mucugê



Sobremesa do Restaurante Arenito na Vinícola Uva, Mucugê



Refúgio na Serra Boutique Hotel em Mucugê com Cristina Cagliari



Piscina maravilhosa do Hotel de Lençóis



A premiada Chef Katiana Alves do Restaurante Sabor da Serra em Lençóis com as delícias da Sococo

Dicas de Restaurantes:

- » Moqueca de Camarão no Restaurante do Hotel Ponta de Inhambupe, em Baixo
- » Pizza na Pousada Aldeola, em Baixo
- » Moqueca de Caju no Restaurante Sabor da Terra, em Lençóis
- » Carne de Sol com Mandioca e Farofa no Restaurante, em Lençóis
- » Filé Ribeirão do Meio no Restaurante Roda D'Água no Hotel de Lençóis, em Lençóis
- » Paleta de Cordeiro Assada no Restaurante Arenito na Vinícola Uva, em Mucugê
- » Costelinha de Porco no Restaurante Cláudia, em Mucugê
- » Ravioli Baiano no Restaurante Paraguassu do Hotel Boutique Refugio na Serra, em Mucugê

BORA VESTIR O SEU amor?



Ah, o Dia dos Namorados está chegando e aquela boa e velha dúvida retorna: que roupa dar de presente pro moço? Bom, se você quer ver seu par desfilando por aí com muito estilo, a escolha certa é crucial. Mas calma aí, não se desespere, estou aqui para te ajudar a navegar nesse mar de opções fashion.

Primeiro, vamos pensar na personalidade do seu amado. Se ele é do tipo **descolado**, que curte um visual mais casual, que tal uma camiseta com uma estampa divertida? Pode ser algo que combine com os interesses dele, como um meme intergaláctico ou um personagem de desenho animado dos anos 90. Afinal, quem não ama uma boa nostalgia?

Mas se o seu parceiro é mais do tipo **elegante**, que tal investir em uma camisa social? Mas não uma camisa qualquer, vamos colocar um toque especial nela, algo que o faça rir quando perceber. Que tal uma estampa discreta de flamingos ou de abacaxis? Vai ser difícil ele não lembrar de você em uma reunião importante no trabalho. E se ele é daqueles que **adora se destacar na multidão**, que tal um suéter bem colorido e cheio de personalidade? Pense em algo com padrões geométricos ou até mesmo com estampas de animais selvagens. Ele vai se sentir o rei da selva (ou pelo menos da festa).

Agora, quanto à retribuição, nada melhor do que uma surpresa igualmente divertida e criativa, não é mesmo? Que tal organizar um jantar temático em casa, onde os dois se vistam com as roupas que ganharam? Pode ser um jantar mexicano com direito a sombreros e ponchos,



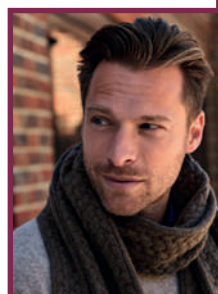
ou até mesmo um baile de máscaras, onde os dois poderão se vestir com as roupas mais excêntricas que encontrarem. O importante é se divertir juntos e celebrar o amor de uma maneira única e inesquecível.

Brincadeiras a parte, escolher a peça de roupa certa para presentear alguém pode ser uma maneira charmosa de expressar seus sentimentos.

Aqui estão algumas ideias para ajudá-la a escolher:

Camisa casual elegante: uma camisa casual, como uma polo elegante ou uma camisa de botão de algodão é uma escolha versátil e prática. Escolha uma cor que você saiba que ele gosta e que complemente o estilo dele.

Camiseta personalizada descolada: presentear com uma camiseta personalizada com algo significativo para ambos pode ser um gesto doce. Que tal uma citação favorita, um símbolo que represente algo especial para vocês dois ou até mesmo uma piada interna?



Suéter fofinho e confortável: aquele suéter aconchegante que você namorou na semana passada naquela vitrine do shopping pode ser um presente acolhedor e carinhoso. Escolha um tecido macio e uma cor que você saiba que ele vai adorar. Um suéter com um toque de estilo pessoal, como cotovelos em patch ou um padrão interessante, também pode ser uma escolha única.

Casaco ou jaqueta estilosa? Se ele gosta de se vestir com estilo, um casaco bem cortado pode ser uma ótima escolha. Agora, se ele é fã de moda e o estilo dele for mais despojado, opte por uma jaqueta em couro. Ele irá amar você como nunca!

Quer inovar? Que tal um lenço ou echarpe? Eis um presente moderno, elegante e prático. Escolha uma cor ou um padrão que saiba que ele vai gostar. Ele poderá usá-lo para adicionar um toque de estilo e criar muitos looks diferentes.

Independentemente da peça escolhida, o mais importante é a intenção por trás do presente e o gesto carinhoso que ele representa. Mas não esqueça: certifique-se dos gostos e do estilo pessoal do seu amado ao escolher a peça de roupa perfeita.

Agora que você já tem algumas ideias bacanas, é só escolher a roupa perfeita para o seu amor e se preparar para uma comemoração cheia de risadas e bons momentos. E lembre-se, o mais importante é o carinho e a criatividade que você coloca no presente.

O resto é só detalhe!

Tem teatro em junho

A Sala Irene Ravache, no Teatro Raposo, está com uma programação super divertida no mês de junho, com peças para todas as idades e ingressos promocionais a partir de **R\$27,90** no site: **www.ingressoparatodos.com.br**

Algumas das peças em cartaz:

Aladdin e a Lâmpada Mágica (livre) até 29 de junho

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.

Os três porquinhos (livre) até 29 de junho

Um conto infantil que atravessa gerações.

A Cia Teatral Artistando traz uma adaptação moderna e bem interativa para crianças e adultos, onde o Lobo não tem vez com esses "porqueiras queridos". Esse espetáculo é dedicado a todos aqueles que, de alguma forma, mantêm viva a criatividade e imaginação das nossas crianças.

O Teatro Irene Ravache fica no Raposo Shopping: **Rodovia Raposo Tavares km 14, 5, 11A - Jardim Boa Vista**



Cia do Polvo em cartaz com espetáculo Dual

Composta pelas artistas Cintya Rodrigues e Natália Presser, a Cia do Polvo está em cartaz até dia 16/06 com o espetáculo Dual, que une a magia do circo com teatro e dança.

Sábados e domingos, às 16h

Entrada gratuita

Classificação livre

Endereço: Teatro Alfredo Mesquita - Av. Santos Dumont, 1770, Santana, São Paulo/SP

Para mais informações: **@ciadopolvo**



Cynthia Rodrigues e Natalia Presser, artistas misturam a magia do circo com a dança e o teatro

Ecofeira da Granja oferece Treinamento Físico

Em parceria com o personal Felipe Benite, todo domingo tem uma hora de treinamento físico gratuito na Ecofeira da Granja Viana!

Todo domingo das 9h30 às 10h30.

Endereço: Parque Teresa Maia - Rua Santarém, 13

Para mais informações:

ecofeiragranjaviana.com.br



Quem ama Festa Junina? Chegou a melhor época do ano!

Arraiá do The Square

Aos **sábados e domingos**, até o dia **30 de junho**, acontece a 7ª Festa Junina do Open Mall The Square. A programação está pra lá de especial e conta com mais de 35 shows ao vivo, quadrilha, comidas típicas, brincadeiras e **muito mais!**

Pet Friendly <3

Entrada gratuita.

Endereço: Rod. Raposo Tavares, km 22 - Lageadinho, Cotia.

Para mais informações: **@openmallthesquare** ou **www.omts.com.br**

Paróquia em festa

A 65ª Festa Junina da Paróquia Santo Antônio da Granja Viana está de volta!

Até o dia 30 de junho, todos os finais de semana e com entrada gratuita.

Das **17h às 23h** aos sábados e até às **22h** aos domingos. Muitas barracas de comidas típicas e brincadeiras, além de música boa e quadrilha, tudo preparado pelos voluntários da paróquia!

Vale muito a pena reservar um dia e ir aproveitar com amigos da região.

Para mais informações, acesse: **@paroquiasantoantonio**



A maior festa junina

vegana do Brasil chega a São Paulo!

Nos domingos de junho a Barra Funda vai ser palco de delícias como bolinho caipira, cuscuz, pamonha, canjica, arroz doce, quentão e vinho quente, tudo 100% vegano.

Com entrada gratuita, a Festa Junina Vegana também traz forró ao vivo, arrecadação de ração para animais resgatados e opções sem glúten e açúcar. É a chance de curtir uma festança junina tradicional, sustentável e saborosa!

Quando? Nos dias 02, 9, 16, 22 e 30 de junho! Das 12h às 20h

Onde? Área Verde da Faculdade Oswaldo Cruz | R. Brg. Galvão, 535 – Barra Funda

Quanto? Grátis!

É só chegar e aproveitar :)



Festa do Calvário

A Quermesse da Igreja do Calvário, tradição de 44 anos, promete agitar São Paulo de 1º de junho a 7 de julho, aos sábados e domingos. Com mais de 20 barracas oferecendo pratos típicos e internacionais, brincadeiras, bingos e shows, o evento é conduzido por mais de 400 voluntários dedicados.

Venha curtir essa clássica festa beneficente e ajudar nas obras sociais da comunidade!

Quando? Sábados e domingos até 07/07. Sábado, das 17h30 às 23h30. Domingo, das 17h30 às 22h30

Onde? Paróquia São Paulo da Cruz – Igreja do Calvário
Rua Cardeal Arcoverde, 950 – Pinheiros

Quanto? Ingressos por **R\$30** adultos, **R\$10** idosos (60+) e idosos 80+ e crianças **até 10 anos** não pagam entrada!



Festerê no Parque Villa Lobos

A festança junina do Família no Parque vai ser daquelas pra ninguém botar defeito! Durante os finais de semana de junho, o Parque Villa-Lobos vai ser o point certo da diversão.

Comidas típicas, quadrilha e banda animando o rolê, enquanto a criançada se joga nas brincadeiras de graça, tipo corrida de saco e dança da laranja, e ainda tem os infláveis gigantes e outras atrações iradas por um precinho camarada a partir de **R\$ 10**. A entrada é free, então já marca na agenda pra não perder esse arraiá sensacional com a família toda!

Quando? Até 30 de junho! Das 10h às 18h

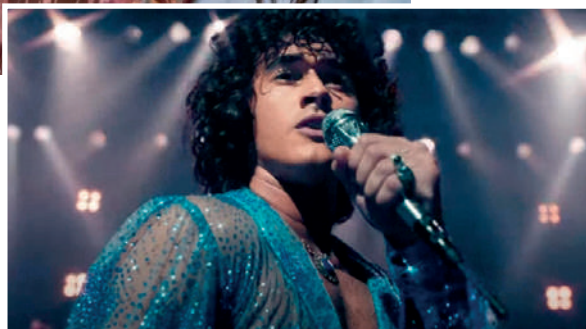
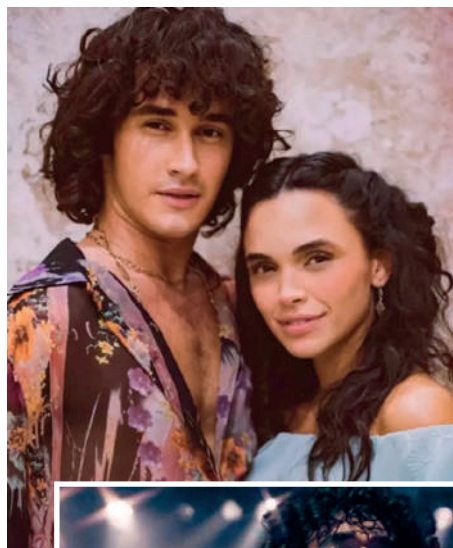
Onde? Parque Villa-Lobos | Av. Prof. Fonseca Rodrigues, 2001 – Alto de Pinheiros, São Paulo – SP,

Quanto? Grátis! **É só chegar e aproveitar :)**



Meu Sangue Ferve por Você em cartaz no Cineflix

Meu Sangue Ferve Por Você narra a história da paixão de Sidney Magal (interpretado por Filipe Bragança) à primeira vista com Magali West (Giovana Cordeiro), que teve início em 1982, com uma troca de olhares em um concurso de beleza. Nascido e criado em uma família de artistas, Sydney iniciou sua carreira em casas noturnas nos anos 70 e 80, estourando como um cantor de músicas românticas e, principalmente, sensuais. Dividindo o palco com nomes como Alcione e Emílio Santiago, conseguiu alcançar uma popularidade equivalente a de um mito, tal qual a de Roberto Carlos. Para conquistá-la, ele precisará vencer a resistência do empresário, além da desconfiança da família, dos amigos e da própria amada.



Duração: 01h37

Classificação: 12 anos

Cineflix - Open Mall The Square

Endereço: Rod. Raposo Tavares, km 22 - Lageadinho, Cotia.

Para mais informações: @openmallthesquare ou www.omts.com.br

Atenção, cinéfilos! Até o dia **19 de junho** o “Descontão Cinemark” oferece ingressos a **R\$12** para sessões 2D e 3D em salas convencionais. De segunda a quinta, (exceto feriados), você pode aproveitar essa **super promoção** da Cinemark e curtir os melhores filmes na telona! Confira sucessos como “Furiosa: Uma Saga Mad Max”, “Amigos Imaginários”, a cinebiografia da Amy Winehouse “Back To Black” e a comédia nacional “De Repente, Miss!”.

Além dos ingressos baratinhos, a promoção Cinemark vai oferecer **combos especiais**: pipoca média, bebida pequena e água por **R\$29**, ou duas pipocas médias, duas bebidas pequenas e duas águas por **R\$49**.

Na Granja, o Cinemark fica no Shopping Granja Vianna, km 22 da Raposo
Acesse: @granjavianna



COMUNICAÇÃO VISUAL é com a LÓTUS

A comunicação tem poder O que você assiste? O que lê? De que forma consome conteúdo? Os meios de comunicação não respondem mais às necessidades reais das pessoas. Por isso, marcas, produtos e pessoas seguem em busca de uma comunicação independente, mais direta, simplificada, estratégica e que realmente traduza seus valores. Com essa finalidade, a Lótus Comunica contemplou o mercado; uma agência de comunicação visual, marketing digital e mídia exterior que comunica com extrema qualidade. "Estamos no mercado há mais de 20 anos, temos ampla experiência para te oferecer um serviço completo, pré-impressão, desenvolvimento de layouts, impressão, visita técnica e instalação, em que a qualidade é o que realmente importa", explica a sócia-diretora Daniela Davino, com anos de expertise nesse mercado.



Daniela e Erika Davino,
sócias da Lótus



A Lotus Comunicação Visual nasceu em 2006 no mercado publicitário como complemento da Davino Outdoor empresa de Mídia Exterior na região da Grande São Paulo que existe desde 1999; com a evolução do mercado surgiu a oportunidade de transformar a empresa em um grupo de negócios.

O QUE FAZ A LÓTUS COMUNICAÇÃO VISUAL?

Presta serviços de Consultoria em Comunicação Visual, para auxiliar o cliente tanto na criação do projeto e seus conceitos, como na escolha dos materiais e até na definição de técnicas de instalação. Não se trata apenas de elaborar um letreiro, sinalização ou fachada, por exemplo, mas de um processo de consultoria que fornece suporte e acompanhamento ao cliente em todas as etapas do projeto de comunicação visual.

Nos principais acessos a região da Granja Viana
- Cotia SP Lótus Comunica

(11) 97383-4276

(11) 94155-9455

(11) 4612-0027





Qual será o destino da Granja Viana?



Os vereadores de Cotia aprovaram por 11 votos a 03 a Lei Complementar 09/2024 que prevê a verticalização em Cotia, ou seja, regiões como a Granja Viana serão afetadas.

Na Granja, quais são as mudanças?

De acordo com o artigo 41 da Lei que dispõe sobre o Zoneamento de Uso e Ocupação do Solo do Município de Cotia, serão permitidas construções de até 30 andares em determinadas regiões da cidade, inclusive na Granja Viana.

Art. 41. Quando no cálculo do índice de elevação o número de pavimentos for superior a 30 (trinta), no caso dos Corredores Comerciais (CCs) implantados nas rodovias, e superiores a 25 (vinte e cinco), no caso dos demais Corredores Comerciais (CCs), os pavimentos deverão ser distribuídos em maior número de blocos que, de forma homogênea, possam atender o número de unidades que o Coeficiente de Aproveitamento (CA) permitir para o empreendimento.

Leia a lei na íntegra:



Após polêmica sobre pedágios na Raposo, governador torna a falar em metrô



SP Nos Trilhos, vai ligar a maior metrópole do interior paulista à capital

Tarcísio de Freitas lançou o programa São Paulo nos Trilhos, com mais de 40 projetos ferroviários - incluindo trens intercity - iniciativa que engloba 13 projetos entre linhas de trem e de metrô, totalizando mais 890 quilômetros na rede estadual. "Estamos montando uma carteira de longo prazo", afirma o governador. Os projetos têm aportes públicos e privados.

A proposta é ligar as metrópoles por um trem expresso de média velocidade, que será o mais rápido em operação no Brasil, de acordo com o governo de SP, com índice máximo de 140 km/h. A capacidade diária será de até 60 mil passageiros.

Para construir os cerca de 890 km em novos trilhos, o investimento previsto é de R\$130 bilhões apenas entre os nove projetos já incluídos no Programa de Parceria de Investimentos (PPI). Além deles, estão em estudo três trens intercity: São José dos Campos-Taubaté, Sorocaba-Campinas-Ribeirão Preto e Campinas-Araraquara, além da Linha 22-Marrom do Metrô, ligando São Paulo a Osasco e Cotia.

SOBRE A LINHA MARROM QUE CONTEMPLARÁ COTIA

Segundo o governo, a linha 22-Marrom terá 29 km de extensão e 19 estações, ligando o bairro de Sumaré, passando pela USP, Osasco, até chegar a Cotia.

Segurança

A Guarda Civil de Cotia, a Polícia Civil e a Polícia Militar deram início à Operação Impacto no município. As ações integradas entre as forças de segurança já estão acontecendo. Cada instituição atuará conforme suas atribuições específicas, com o objetivo de reforçar a prevenção, intensificar a presença em áreas prioritárias identificadas por indicadores criminais e cumprir mandados judiciais. Durante a operação, os resultados serão monitorados, com a prioridade de garantir a paz social. A presença das forças de segurança será reforçada pela comunicação entre viaturas, radares, totens e sistemas inteligentes, todos integrados por meio de parcerias entre os órgãos envolvidos, proporcionando um eficiente suporte tecnológico para a observação da dinâmica do crime.



Meio Ambiente

Entre os dias 3 e 8 de junho aconteceu o Circuito Ambiental, oferecido pela Prefeitura de Cotia, para celebrar o Dia Mundial do Meio Ambiente (05 de junho). Foram diversas ações que contaram com plantios, distribuição de mudas, apresentações, exposições e palestras.

Para saber mais: www.cotia.sp.gov.br



O Centro Integrado Tributário de Caucaia agora tem posto de atendimento do INSS. O serviço será feito com hora marcada e o agendamento acontece pelo site da prefeitura.

Passo a passo de como agendar:

- Acessar o site: cotia.sp.gov.br
- Entrar em Portal de Serviços
- Procurar por Agendamento CIT
- Acessar a agenda do CIT Caucaia do Alto
- Escolher Atendimento INSS em “**selecione um serviço**”

Endereço: CIT Caucaia do Alto – Av. Roque Celestino Pires, 1204 (em frente a delegacia)

Campanha de Vacinação contra a Poliomielite

A Guarda Civil de Cotia, a Polícia Civil e a Polícia Militar deram início à Operação Impacto no município. As ações integradas entre as forças de segurança já estão acontecendo. Cada instituição atuará conforme suas atribuições específicas, com o objetivo de reforçar a prevenção, intensificar a presença em áreas prioritárias identificadas por indicadores criminais e cumprir mandados judiciais. Durante a operação, os resultados serão monitorados, com a prioridade de garantir a paz social. A presença das forças de segurança será reforçada pela comunicação entre viaturas, radares, totens e sistemas inteligentes, todos integrados por meio de parcerias entre os órgãos envolvidos, proporcionando um eficiente suporte tecnológico para a observação da dinâmica do crime.



Breno Esaki/Agência Saúde DF



Junho VERMELHO e LARANJA:

Campanhas conscientizam sobre a saúde e o sangue.

O **Junho Vermelho** reforça a importância da doação de sangue – gesto que salva até 4 vidas em apenas uma doação.

Junho Laranja preserva informações sobre a saúde do sangue e doenças como anemia e leucemia.

Fique de olho nas ações das cidades ao redor, mantenha seus exames em dia e, se atender aos quesitos, seja um doador de sangue e salve dias!



As áreas à beira-mar de que trata a PEC são chamadas de terrenos de marinha. Correspondem a uma faixa que começa 33 metros depois do ponto mais alto que a maré atinge. Ou seja, esses terrenos não abrangem a praia e o mar, região geralmente frequentada pelos banhistas. Essa parte continuaria pública. Os terrenos de marinha correspondem a uma camada mais atrás da praia, onde ficam geralmente hotéis e bares.



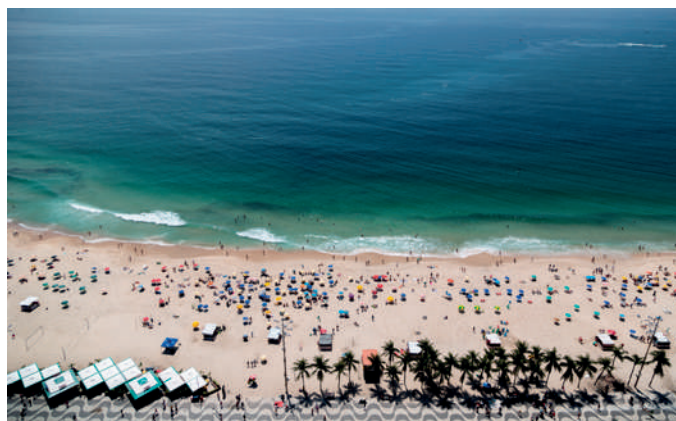
Privatização das praias? Entenda a polêmica

O Senado iniciou a discussão de uma proposta de emenda à Constituição (PEC) que gerou polêmica. A PEC das Praias, como vem sendo chamada, passou a ser considerada como um mecanismo para privatizar as áreas à beira-mar, que pertencem à União.

Também foi dito que a PEC regularizaria todo o Complexo da Maré, conjunto de comunidades no Rio de Janeiro.

A polêmica cresceu ainda mais depois que a atriz Luana Piovani e o jogador Neymar trocaram farpas nas redes sociais por causa da PEC. O jogador de futebol anunciou parceria com uma construtora para um condomínio na beira do mar.

O texto no Senado foi discutido numa audiência pública. Ainda está longe de ser analisado por comissões e pelo plenário. Depois da repercussão ruim do debate, o próprio presidente do Senado, Rodrigo Pacheco (PSD-MG), indicou que a matéria não está entre as prioridades de votação.



A proposta não prevê a "privatização direta" das praias, mas possibilita que uma empresa cerque o terreno e impeça a passagem de banhistas na faixa de areia, como já é visto hoje em alguns resorts

O mês de maio foi repleto de eventos e a revista Tudo acompanhou de pertinho TUDO!

O Polo Granja Viana de Arquitetura e Decoração reuniu em sua sede, a sua diretoria e arquitetas associadas para uma tarde especial em comemoração ao Dia das Mães. A nossa Publisher e sócia da Tudo ON, Roberta Smilari fez uma pequena apresentação da Agência Tudo ON e foi surpreendida com um delicioso bolo, em razão de seu aniversário. Ao final do encontro, todas as convidadas receberam uma linda orquídea.



A revista Tudo esteve na Inauguração do restaurante Pig Ribs em sua nova unidade no centro da Granja Viana. O evento contou com um bate papo com o empresário, palestrante e influenciador Felipe Titto. Nossa equipe esteve lá e foi uma delícia participar deste momento!





Harmonia
Sorriso Da Granja

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

WhatsApp: (11) 9.9104-1349
Telefone: (11) 4616-1615

*Consulte taxas de entrega

Odontologia / Ortodontia

WWW.SORRISODAGRANJA.COM.BR

Sorriso Da Granja
Clínica de Odontologia

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. Mauricio Mattos CROSP 45328



Anuncie aqui:

WhatsApp: 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

Farmácias

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

DERMOVITA FÓRMULAS

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

Estética

Maristela Nilsen
ESTÉTICA AVANÇADA

Criolipólise:
Congelamento para acabar com a gordura localizada
Promoção: 03 regiões por R\$ 250,00

Limpeza de pele
com peeling de diamante e máscara de ouro
R\$ 80,00

Rua Conego Afonso, 41 sl7 - Jd. Agu - Centro de Osasco
WhatsApp: 11 3654 3224

em revista **TUdo**
ANUNCIE

Cirurgia Plástica

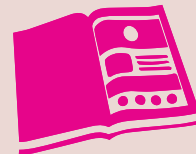
Dr. Mauro Henrique de Sá Adami Milman
Cirurgia Plástica Estética e Reparadora
CRM 101.917

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 | WhatsApp: (11) 96638-8654
www.drmaurohenrique.com.br

anuncie
que é
sucesso



em revista **TUdo**

WhatsApp: 99972-9795

Siga-nos nas redes

Instagram: @tudoemrevista

Facebook: @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



Temos boas notícias!!!! Nossa página do instagram bombou este mês! Quem ainda não segue nossa página @tudoemrevista está perdendo as novidades e dicas da região. Esperamos você!



Agora se você precisa dar um up nas suas redes sociais, com uma equipe especializada, a Tudo ON chegou para te ajudar nesse processo. Demais, né?

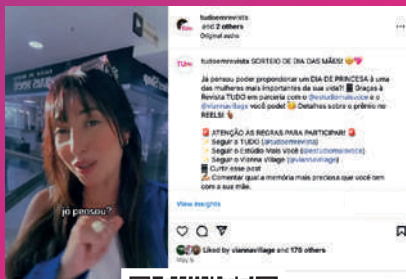
Veja agora os posts com maior alcance no instagram @tudoemrevista:

Marketing Digital Tudo ON, capa de maio



Nossos seguidores amaram a publicação da capa de maio com as sócias da agência de marketing digital Tudo ON. A publicação fez grande sucesso e a agência vai revolucionar o mercado local!

Promoção do Dia das Mães



A promoção do Dia das Mães do Estúdio Mais Você no Vianna Village em parceria com a @tudoemrevista foi incrível! Se você perdeu, fique ligado pois sempre temos promoções por aqui!

Inauguração do Pig Ribs



Estivemos na inauguração do Pig Ribs aqui no centro da Granja Viana. O reels ficou incrível mesmo!



O site da Revista TUDO está todo repaginado e cheio de conteúdo exclusivo! Além das notícias da região que atualizamos diariamente, nossos leitores poderão acompanhar entrevistas exclusivas e uma agenda completa de tudo o que acontece por aqui e em Sampa!

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



Siga-nos nas redes

@tudoemrevista
@revistatudo2021

www.revistatudo.com.br

Clínica Veterinária - Cirurgia - Laboratório Estética Animal



A Família Pet é fruto de muito amor e dedicação da Dra. Fabiana Sartori, há 19 anos veterinária especialista em diagnóstico clínico e cirurgia com anestesia inalatória, e vem cada dia mais se tornando referência aqui na Granja Viana.

Na Família Pet você encontra - além de muita qualidade e ética - o diferencial de receber um tratamento humanizado. Aqui, seus filhos de pelo são tratados como filhos mesmo, porque é assim que a doutora Fabiana considera seus próprios pets e de seus amigos e clientes, pessoas que vêm, cada dia mais, endossando seu trabalho. Em nossa clínica você encontra todas as vacinas que seu pet precisa, além de especialidades como oftalmologia, oncologista,

cardiologista, exames de raio x, ultra-som entre outros. Contamos ainda com um laboratório próprio da Idexx, onde os resultados de vários exames saem praticamente na hora, afinal, quem tem um bichinho doente não pode esperar, não é mesmo?

Na área de estética animal temos um banho e tosa todo equipado -, e de vidro - onde o cliente pode acompanhar todo o tratamento que é dedicado ao seu pet. Usamos com exclusividade a linha Pet Society, a melhor do mundo atualmente.

Venha conferir, agende o banho do seu pet e marque uma consulta para eles com a Dra. Fabiana.



CRMV 17.506



Família Pet Clínica Veterinária

Dra. Fabiana Sartori Fávaro

Estr. do Capuava, 4550

Paisagem Renoir – Cotia

Tel.: 11 98280-0145

Instagram: @familiapet.granjaviana

GRANJA VIANA

BEM-VINDO AO SEU REFÚGIO URBANO

VISITE OS DECORADOS

Concepção artística do COMPLEXO AQUÁTICO



NATUR
GRANJA VIANA

Aptos de **3 e 2 Dorms**
com suíte e vagas

5.271m² dedicados ao
lazer e bem-estar



Concepção artística do COWORKING



Concepção artística da CHURRASQUEIRA



Concepção artística do BEACH TENNIS

SAIBA MAIS:

ANTECIPE-SE AO LANÇAMENTO E GARANTA CONDIÇÕES ESPECIAIS



VISITE OS DECORADOS ESTRADA WALTER STEURER, 1226 - GRANJA VIANA

naturgranjaviana.com.br

(11) 99419-0394

REALIZAÇÃO:

NATIVO
INCORPORADORA



FUTURAS VENDAS:

Lopes
www.lopes.com.br

Breve Lançamento. Incorporação: WS-1825 SPE LTDA. O projeto encontra-se aprovado na prefeitura conforme Alvará nº 664/23, emitido em 31/05/2023, no processo nº 21477/2022. As unidades só serão comercializadas após o devido registro da incorporação no Oficial de Registro de Imóveis de Cotia. Futura intermediação de vendas: LIL Intermediação Imobiliária Ltda - CRECI/SP no. 019584-J com sede na Alameda Rio Negro, 503, 23 andar, cj 2301 - Alphaville, Barueri/SP, CEP 06454-000. As áreas comuns serão entregues equipadas e decoradas conforme Memorial de Acabamentos anexo ao Compromisso de Compra e Venda.