

TUDO

em revista

172

Caderno Especial
Bem-Estar

Região
Raposo:
a Rodovia
do Caos

Cotia faz
169 anos

Alexandre
Frota

Política e trabalho pela cidade

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

ANO 14 | 172 - ABRIL/25 - DISTRIBUIÇÃO: GRANJA VIANA - ALPHAVILLE - COTIA - CARAPICUBA - CAUCAIA - VARGEM GRANDE - RAPOSO TAVARES - SÃO ROQUE - EMBU DAS ARTES | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ACESSE JÁ WWW.REVISTATUDO.COM.BR
FIQUE POR DENTRO DE **TUDO!**



SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS



@TUDOEMREVISTA



@REVISTATUDO2021



Cotia se prepara para a 4ª edição da Caminhada Inclusiva

No dia 26 de abril de 2025 às 9 horas, Cotia receberá mais uma edição da Caminhada Inclusiva, um evento que celebra a diversidade e a acessibilidade por meio do esporte. Organizada pelo Instituto AME e pela Clínica Vivere, a iniciativa conta com o apoio de empresas, entidades colaboradoras e órgãos públicos para promover uma experiência inesquecível para todos os participantes.

Com o tema deste ano pautado nos pilares Acessibilidade, Pertencimento e Bem-Estar, a Caminhada Inclusiva 2025 reforça seu compromisso em unir pessoas de diferentes realidades em um ambiente de acolhimento e superação.

O evento oferecerá uma série de diferenciais, como:

- Presença de intérpretes de Libras, equipe de apoio, Guarda de Trânsito e Corpo de Bombeiros com a presença do mascote Faísca;
- Entrega de medalhas por personagens icônicos, tornando a caminhada ainda mais lúdica e especial;
- Atividade de Bem estar e Relaxamento para momentos de descanso;
- Cobertura fotográfica e filmagem com drones, registrando cada momento dessa grande celebração.



Por que participar ou patrocinar? A Caminhada Inclusiva é uma oportunidade única para promover a responsabilidade social e fortalecer a visibilidade de marcas alinhadas com os valores de inclusão e diversidade. Empresas interessadas em apoiar o evento podem explorar cotas de patrocínio com ativações personalizadas e ampla exposição midiática.

Junte-se a esse movimento e faça parte dessa jornada transformadora!

Evento: 4ª Caminhada Inclusiva 2025

Data: 26 de abril de 2025 | Horário: às 9 horas

Local: Parque Teresa Maia - Cotia/SP

Mais informações e inscrições: @caminhadainclusivacotia @instituto.ame

Contato: caminhadainclusivacotia@gmail.com ou institutoame9@gmail.com



Apoio



Organização



4ª CAMINHADA
INCLUSIVA
Acessibilidade | Pertencimento | Bem-Estar

No Felix Bistrot não tem tempo ruim!

Mudam os anos, as estações e o Felix Bistrot continua o mesmo:

a mais bonita e melhor casa de eventos e restaurante da Granja Viana; Um bom exemplo disso é o nosso novo Menu da Estação com iguarias próprias para o outono e com o melhor custo benefício de toda a região.

Venha conhecer o Felix Bistrot e tudo o que tem a oferecer a você e sua família!

*há 27 anos a
melhor gastronomia
e serviços, só porque
você merece.
Reserve já a sua
mesa e confira!*

Estacionamento gratuito - Wi-fi
Acesso para cadeirantes - Grande jardim
Área para fumante - Pet friendly



*Estes são apenas alguns pratos
do novo Menu da Estação*



Contatos & reservas

(11) 4702-3555 / (11) 96080-3582

Casamentos & Eventos

(11) 93767-1212

*Rua José Félix de Oliveira, 555
Granja Viana, Cotia - SP - CEP 06708-415*

Horários de Funcionamento

*Terça à Quinta: 12hs às 15hs | 19hs às 22hs
Sextas e Sábado: 12hs às 16hs | 19hs às 23hs*

RESTAURANTE
& EVENTOS
FELIX
Bistrot
GRANJA VIANA



© @felixbistrot

Editorial

Se você acha mesmo que abril é o mês da mentira, saiba: aqui trabalhamos com verdades.

Muita coisa está rolando neste mês e nós precisávamos compartilhar com vocês.

Primeira notícia: Raposo está sob concessão da Ecovias e nos resta torcer para que a empresa olhe por nós, motoristas e usuários do transporte público, com respeito. O trânsito caótico diário adocece, causa acidentes e tira vidas. Estamos pedindo socorro e não é de hoje. Atualizamos aqui e nossas redes sociais com muitas informações sobre essa concessão e sobre o que podemos esperar dela.

Falando em Raposo, Alexandre Frota foi o entrevistado do mês. Vereador atuante, conversamos com ele sobre as principais lutas que Cotia enfrenta. Polêmico, Frota não tem papas na língua e falou sobre o que vem acontecendo na cidade nos últimos 15 anos.

Ele usou esse espaço para prestar contas dos primeiros dias de mandato e falar sobre o que quer para o seu futuro político.

E apesar dos problemas enfrentados, Cotia comemora 169 anos com vários cantinhos especiais que todo mundo precisa conhecer. Listamos alguns!

E aí? É fã de pimenta? Em Gastronomia, tem receitinhas para você fazer aquelas conservas divinas, seja para consumir ou presentear. Em Moda, saiba o que as passarelas preparam pra gente nas coleções de Outono-Inverno. Está tudo mudado!

Tem Caderno de Arquitetura e Decoração e de Saúde e Bem-estar. Mais uma edição feita com profissionalismo e carinho!

Desejamos a você uma ótima leitura.

Roberta M. Amaral

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

revistatudo.com.br

contato@revistatudo.com

facebook.com/revistatudo2021

@tudoemrevista

Espaço Do Leitor

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

Bombou de cartas sobre a Raposo Tavares e sobre o projeto Nova Raposo, do Governo do Estado

@claudio.mirandella

Sugestão para até o fim das obras: 1 - limitar horários para o trânsito de caminhões e VUC, proibir nos horários de rush. 2 - proibir trânsito de motocicletas entre as faixas de carros, pois hoje foi mais um exemplo de que a permissividade de motos nos chamados corredores causam um imenso prejuízo para os usuários da via. (Sobre um acidente que parou a Raposo antes das 06:00 da manhã de uma sexta-feira).

@neuzajaconmkoficial

E o metrô? Faz 13 anos que moro aqui em Cotia e ouço falar que tem um projeto para trazer o metrô, mas nunca saiu do papel. E aí governador, Tarciso?

Momento Tudo



A nova concessionária da Raposo Tavares - Ecovias - já está levantando acampamento por aqui. Situada no Km 28 da Rodovia, sentido Cotia, a primeira unidade física de atendimento ao usuário já está montada



Angiotomografia: a evolução da medicina ao seu alcance

Exame visualiza corpo humano em alta definição com foco nos vasos sanguíneos

A angiotomografia é um exame de imagem que permite visualizar em alta resolução os vasos sanguíneos e estruturas internas do corpo. É um exame não invasivo que combina a angiografia com a tomografia computadorizada.

É um procedimento essencial na investigação de doenças vasculares em diversas regiões do corpo. Sua capacidade de fornecer imagens detalhadas e tridimensionais dos vasos sanguíneos contribui diretamente para a precisão diagnóstica e para a definição da melhor abordagem terapêutica para o paciente.

Esse exame pode ser solicitado em diferentes situações:

- **Avaliar a estrutura vascular**
- **Analisar o fluxo sanguíneo**
- **Investigar condições que afetam o sistema circulatório**
- **Detectar a presença de placas de gordura calcificadas**
- **Identificar malformações vasculares**
- **Visualizar possíveis obstruções, aneurismas, dilatações**

A angiotomografia é um exame rápido, não invasivo e altamente preciso, trazendo diversos benefícios para o diagnóstico e tratamento do paciente:

- Detecção precoce de doenças vasculares antes que causem complicações graves, como AVC, infarto ou isquemia de membros.
- Planejamento cirúrgico mais preciso para cirurgias vasculares, evitando procedimentos desnecessários ou complicações.
- Monitoramento de tratamentos após cirurgias, implante de stents ou terapias endovasculares.
- Confirmação diagnóstica em casos de suspeita de embolia pulmonar ou aneurismas, direcionando o tratamento correto rapidamente.

Transduson - Medicina Diagnóstica Avançada

atendimento@transduson.com.br
(11) 2222-1130 / 4185-8595

Carapicuíba

Av. Corifeu de Azevedo Marques,
209, Centro

Alphaville

Alameda Araguaia, 943 -
Portão 5 Centro comercial de
Alphaville - Barueri/SP



08

Gastronomia

Pimentas para todos os gostos: das mais picantes às mais suaves, aprenda receitas deliciosas

16

Moda

O inverno chegou e com ele a passarela das possibilidades. A moda fria não tem nada de sem graça

22

Entrevista

Alexandre Frota sabe exatamente para o que veio. Conheça mais sobre o vereador que está fazendo diferente em Cotia

32

Cultura

Tem podcast, teatro, agenda para toda a família. Veja o que rola pela região e programe-se

34

Região

Cotia faz aniversário e a gente preparou um roteiro pra você conhecer mais da nossa cidade do coração

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

Israel Carilo Holanda - @raelhc

Foto de capa

Prime Photo Art

Fotos complementares

Depositphotos,
Freepick e Pexels

Comercial

Daniela Morrone Seidel
daniela@revistatudo.com

ACESSE

WWW.REVISTATUDO.COM.BR
E FIQUE POR DENTRO DE TUDO!



SITE



INSTAGRAM

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS

@tudoemrevista /revistatudo2021

@revistatudo



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.

@casanobleimoveis  

6 anos de resultados que transformam histórias

Há 6 anos, a Casa Noble redefiniu o mercado imobiliário de médio e alto padrão na região, transformando cada negociação em uma experiência única. Nosso compromisso vai além de intermediar transações: entregamos soluções estratégicas, segurança e um atendimento consultivo que entende as reais necessidades de cada cliente.

À frente desse propósito estão Ana Lúcia e Camila Bezerra, líderes que trouxeram inovação e credibilidade ao setor. Com um olhar atento para cada detalhe, Camila destaca:

"Nosso papel é entender cada sonho, orientar cada escolha e garantir que nossos clientes tomem decisões seguras e bem fundamentadas."

Ana Lúcia complementa:

"Construímos uma reputação baseada em ética, transparência e respeito. Ao longo desses anos, realizamos vendas para personalidades influentes e consolidamos a Casa Noble como referência na região."

O time Casa Noble conta também com o talento de Luiz Henrique, gerente comercial que tem sido peça fundamental na condução dos resultados. Seu trabalho estratégico não só fortaleceu a equipe, como elevou o padrão de atendimento e a assertividade das negociações.

Seja para encontrar o lar ideal ou vender com a melhor estratégia, a Casa Noble é sinônimo de credibilidade e confiança.

Que tal nos conhecer melhor? Siga-nos nas redes sociais e acompanhe de perto as melhores oportunidades do mercado imobiliário. Ou, se preferir, venha tomar um café especial em um de nossos escritórios. Será um prazer!




Unidade Granja Viana 

R. José Félix de Oliveira, 845 | Parque Frondoso, Cotia - SP

Unidade Vargem Grande Paulista

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

Escaneie o QR Code e fale com a nossa equipe

 (11) 99556-0949



www.casanoble.com.br

Pimenta no Prato é Refresco

A pimenta é o tempero mais utilizado no mundo, depois do sal.

E o Brasil, por sua vez, é um grande produtor e exportador de pimenta-do-reino e de outros tipos de pimenta. As pimentas mais comuns no Brasil são a malagueta, dedo-de-moça, biquinho, cumari, murupi, bode, cambuci e pimenta rosa. A pimenta-do-reino também é muito consumida.

A Carolina Reaper - originária dos Estados Unidos - foi a pimenta mais ardida do mundo até ser superada pela Pepper X. Ela é um cruzamento entre as pimentas Habanero e Bhut Jolokia. Para você ter ideia, a Carolina Reaper é tão forte que é preciso usar luvas para manipulá-la; ela é cerca de 200 vezes mais picante que uma Jalapeño.

Além do Brasil, as pimentas são fundamentais para a culinária mexicana e para a identidade do país. Os mexicanos as colocam, frequentemente na forma de salsas, em tudo: tacos, frutos do mar, chips, frutas, cerveja e, sim, até sorvete.

Produtividade - A diversidade da pimenta reflete na segmentação da cadeia: pequenos produtores (pimenta in natura e conservas), empresas de porte médio (tipos diversos de produtos, como molhos e geléias) e grandes empresas (molhos, páprica e pasta).

Existe uma escala que mede a ardência da pimenta - Um químico norte-americano chamado Wilbur Scoville criou uma escala que define a intensidade das pimentas que varia de 0 a 15 milhões. O problema é que, como essa escala é baseada nas sensações, que são bem relativas, alguns estudiosos consideram essa métrica a maior balela.

Pimentas mais comuns

- **Malagueta:** A pimenta mais conhecida e consumida no Brasil, pertencente à espécie *C. frutescens*.
- **Cambuci:** Irmã da dedo-de-moça, mas mais leve, sem ardência.
- **Pimenta-do-reino:** Considerada um tempero coringa, com ardência leve.
- **Murupi:** Cultivada no Amazonas e Pará, tem coloração amarela e aroma característico.

Outros tipos de pimentas

- Biquinho, Dedo-de-moça, Cumari, Bode, Rosa, Caiena, Tabasco, Jalapeño, Cayenne, Serrano.

Conserva de pimenta dedo-de-moça com alho e alecrim



Ingredientes

- 8 pimentas dedo-de-moça (cerca de 50g);
- 1 dente de alho;
- 1 galho de alecrim;
- 1 folha de louro seca;
- $\frac{3}{4}$ de xícara (chá) de óleo;
- 2 colheres (chá) de sal.

Modo de preparo

Separe um pote de vidro esterilizado, com fechamento hermético, que comporte pelo menos 300 ml. Lave bem as pimentas dedo-de-moça sob água corrente e transfira para uma tigela. Cubra com 1 litro de água, misture um bactericida da sua escolha e deixe de molho por 15 minutos. Enquanto isso, separe os outros ingredientes.

Com a lateral da faca, amasse e descasque o dente de alho. Lave e seque bem o alecrim e as folhas de louro. Retire as pimentas da água, enxágue e seque bem – é importante secar bem os ingredientes da conserva com um pano de prato limpo para evitar que embolorem.

Com a tesoura, corte o galho de alecrim ao meio — ele deve caber dentro do pote e ficar imerso no óleo, se estiver muito grande corte em 3 pedaços.

Descarte o cabinho e corte as pimentas em rodela finas. Dica: para evitar acidentes com dedos apimentados nos olhos, passe óleo ou azeite nas mãos depois de cortar as pimentas — a capsaicina, substância responsável pelo ardor, é lipossolúvel. Depois, lave as mãos com sabonete para tirar o óleo.

Transfira as pimentas picadas para o pote de vidro. Junte o alho, o alecrim, o louro, o sal e o óleo. Atenção: o óleo deve cobrir todos os ingredientes, caso seu pote de vidro seja muito largo, adicione mais óleo. Tampe e chacoalhe bem para misturar.

Leve a conserva para a geladeira e deixe descansar por pelo menos 5 dias para a pimenta liberar sabor para o óleo. Mantenha a conserva de pimenta na geladeira por até 1 mês.

Como Usar

Você pode usar o óleo da conserva como molho de pimenta nos pratos, para fazer molhos de salada e até em refogados no lugar do azeite. Você pode também usar as rodela de pimenta diretamente na comida ou utilizá-las como ingrediente de outras receitas.

Pra Variar

Você pode utilizar essa mesma técnica para conservar outros tipos de pimentas ou fazer uma combinação diferente de sabores, vale malagueta, pimenta de bode, biquinho, etc.

Pimenta Cambuci refogada



A pimenta cambuci pode ser consumida de diversas formas diferentes, como em um delicioso e temperado molho. Se quiser rechear, uma dica é usar 4 queijos, como cream cheese, cheddar, ricota e monterey jack

Ingredientes (4 porções):

- 16 pimentas cambuci;
- 2 dentes de alho;
- 1 cebola pequena;
- Azeite para dourar;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

Corte as pimentas ao meio, retire as sementes para reduzir a ardência e pique a cebola bem miúda. Corte o alho em pedaços grandes. Aqueça um pouco de azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem. Adicione as pimentas, tempere com sal e frite até a pele começar a escurecer. Desligue o fogo e, se preferir, retire a pele antes de servir.

Pimenta originária do Brasil, a cambuci pertence à mesma espécie da pimenta dedo-de-moça. Ela é mais conhecida e consumida na região Sudeste, principalmente no estado de São Paulo. Também é conhecida pelos nomes “chapéu de bispo” ou “chapéu de frade” e ainda por “pimenta godê”, mas o nome cambuci é mais popular.

Sorvete de Pimenta Rosa

adaptação do livro *Making Artisan Gelato*
aproximadamente 750 ml

Ingredientes (4 porções):

- 02 xícaras de leite;
- 01 xícara de creme de leite;
- 02 ovos;
- ¾ xícara de açúcar;
- 01 colher de sopa de extrato de baunilha;
- 1/8 xícara de pimenta rosa + 01 colher de chá da pimenta levemente amassada.



A pimenta é uma especiaria fundamental desde a Antiguidade. Ela é um componente da culinária de vários povos, como os romanos e os europeus medievais

Modo de preparo:

Aqueça o leite e o creme de leite até ferver, desligue e adicione as pimentas. Deixe em infusão por 1 hora, coe pressionando bem e aqueça novamente até quase ferver. Bata os ovos com o açúcar por 5 minutos até obter um creme fofo, misture com o leite quente e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, até engrossar (cerca de 7 minutos). Deixe esfriar, processe na máquina de sorvete e leve ao congelador por 3 horas antes de servir.

Não tem máquina de sorvete?

Coloque num pote e leve ao congelador. A cada 3 horas, bata a mistura num processador para mantê-la cremosa. Você vai ter que repetir este processo por pelo menos umas 3, 4, 5 vezes, até atingir a cremosidade que você quer.



No Supera, as atividades são projetadas para todas as idades - crianças, jovens, adultos e idosos -, promovendo uma vida mais equilibrada e um desempenho superior em diversas áreas.

Pesquisas recentes destacam que não trabalhar o sócio emocional é um dos fatores de risco para a demência, tornando ainda mais relevante a promoção de interação social, criatividade e bem-estar emocional.

É importante notar que a saúde cognitiva pode ser afetada por uma variedade de fatores, incluindo transtornos mentais, lesões cerebrais, doenças neurodegenerativas e mais.



Se você cuidar da sua saúde cognitiva, quantas pessoas ganham?

Você sabia que é muito desafiador cuidar de uma pessoa com a saúde cognitiva debilitada? Só quem passa pela experiência e convive com o problema, sabe.

Por isso, é importante entender que o exercício cognitivo é tão importante quanto o exercício físico para uma vida mais longa e de qualidade.

O Supera é um método cientificamente reconhecido pela

eficácia comprovada em prol do desenvolvimento cognitivo. Isso representa ter uma vida mais plena, significativa e autônoma.

Adultos e idosos relatam mais energia, criatividade e novas amizades. “Nossas atividades são projetadas para fortalecer o desenvolvimento sócio emocional”, explica Anselmo Andriolo, especialista em neurociência responsável pelo Supera na Granja Viana.

Supera Carapicuíba Granja Viana

Avenida São Camilo, 1564
Sala 20 - Alpha Granja
Granja Viana

(11) 96575-1529 (WhatsApp)

Siga-nos no Instagram

@superagranjaviana





Pensando em proporcionar um cuidado especial, momento de equilíbrio, autocuidado e renovação, o Amanary Spa, do Grand Hyatt São Paulo é o lugar ideal.

O Grand Hyatt São Paulo tem pacotes das estações, como o Spa Primavera, desenvolvido por colaboradores do Amanary Spa.

O Aman New York tem uma ala de bem-estar de três andares que é parte spa, parte prática médica. A MSC Cruzeiros oferece exclusivos pacotes de spa a bordo de seus navios com uma grande seleção de opções de massagens e tratamentos de beleza.

Turismo do BEM-ESTAR

Hotéis e pousadas têm investido em bem-estar, como spas, áreas verdes, atividades físicas e daycations

Em meio ao ritmo acelerado do cotidiano, as pausas curtas em ambientes relaxantes, conhecidas como daycations, têm ganhado popularidade como uma alternativa prática para renovar as energias sem precisar de viagens prolongadas.

Para tanto, o turismo de bem-estar tem crescido muito após a pandemia e se tornou um dos segmentos mais lucrativos da indústria de viagens.

Os hotéis têm investido em spas, áreas verdes e atividades físicas

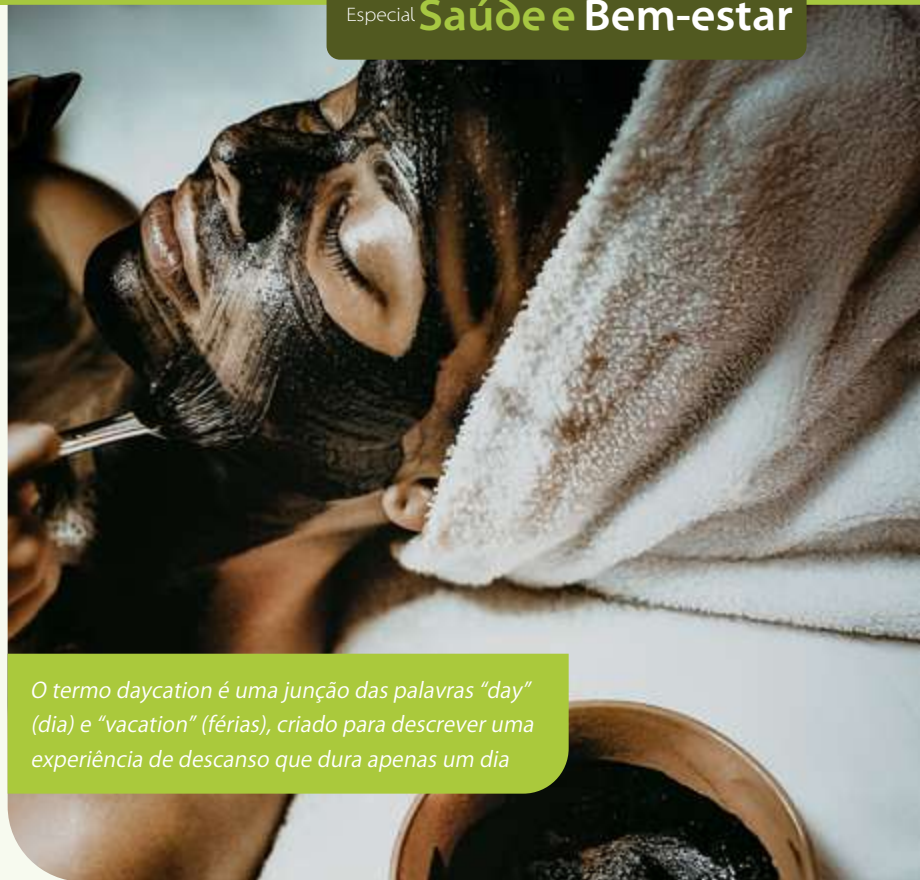
para atender à demanda por autocuidado e relaxamento.

Isso porque esses espaços têm investido em experiências de bem-estar, como massagens, programas detox e tratamentos estéticos.

O bem-estar tem se tornado um campo de batalha para hotéis de super luxo. Para se ter ideia, empresários do ramo têm investido em equipes com médicos e cientistas para oferecer programas de imersão em bem-estar.



De acordo com dados da Research and Markets, o setor movimentou 17% em 2021, quase o dobro do turismo convencional. Para se ter uma ideia do crescimento, em números, houve uma movimentação de US\$651 bilhões (cerca de R\$3,19 trilhões), e a expectativa é de que atinja US\$1,2 trilhão (cerca de R\$6,6 trilhões) até 2027, um salto de 53%. A mesma pesquisa, apontou que mais de 1 bilhão de viagens de bem-estar foram realizadas no último ano e representam 20% do total de gastos globais com viagens.



O termo daycation é uma junção das palavras "day" (dia) e "vacation" (férias), criado para descrever uma experiência de descanso que dura apenas um dia

Busque Bem-estar na região



Acuidar

Especialistas em cuidados para idosos, adultos e crianças, com ou sem limitações físicas.

Os nossos cuidadores são criteriosamente selecionados para proporcionar cuidado humanizado à domicílio ou no hospital, seguindo as orientações da nossa equipe de saúde e da família do assistido.

Unimos humanização e tecnologia com o app Acuidar, disponibilizando um prontuário digital eficiente para a família acompanhar toda a rotina de cuidados do assistido.

☎ 11 93028-4050

📷 @acuidargranjaviana

🌐 www.acuidarbr.com.br



Aura e Pele

Há 1 ano inauguramos um novo espaço para oferecer mais qualidade, conforto e tecnologia aos nossos clientes humanos e de quatro patas.

Modernizamos estruturas, ampliamos ambientes e equipamos os laboratórios com o que há de mais atual em manipulação humana e veterinária.

Seguimos comprometidos com o que nos move: confiança, excelência e empatia, seja com um tutor preocupado ou um paciente especial.

Venha nos visitar e conheça um atendimento acolhedor.

☎ 11 99160-3987 📷 @auraepele

🌐 www.auraepele.com.br

📍 Av. São Camilo, 1032 Granja Viana, Cotia



Dr. Andre Minchillo - CRM 51660 RQE 37484

Cirurgia Geral, Videocirurgia Avançada e Cirurgia Robótica.

Formado há 40 anos, atua junto aos melhores Hospitais de São Paulo.

Gastroenterologia clínica e cirúrgica.

☎ 11 4702-0626/11 94500-5136

Consultório Granja Viana:
Avenida São Camilo, 980
Doutores da Granja

☎ 11 5083-8222/11 95080-7201

Consultório São Paulo:
Rua Dr. Diogo de Faria 892
Vila Clementino

**Dra Leticia Tauffer - CRM 88668**

Ginecologista especialista em Reposição Hormonal e Ginecologia Regenerativa. Medicina personalizada para melhorar a qualidade de vida das Mulheres, nas suas diferentes fases.

- Ginecologia Regenerativa
- Contracepção de Longa Duração
- Implantes Hormonais
- Hormônios Bioidenticos
- Laser Ginecológico

 11 99286-9966

 @clinicatauffer


 www.clinicatauffer.com

**Dra Lucia Costa**


Transforme sua beleza, cuide de você!

Na nossa clínica de estética, unimos tecnologia, expertise e cuidado humanizado para valorizar sua beleza natural. Oferecemos tratamentos personalizados como limpeza de pele, hidratação facial, drenagem linfática, micro agulhamento e muito mais.

Somos uma clínica de estética comprometida em proporcionar resultados excepcionais e transformar sua experiência de cuidado pessoal.

 11 95028-8878/11 95028-8221

 @dermadralucia

 dermatosdraluciacosta.com.br


**Eliana Tessitore**

Cuidando do Seu Corpo e Bem-Estar.

Se você busca alívio para dores, equilíbrio e conexão com seu corpo, eu posso te ajudar! Meu trabalho une fisioterapia, terapias sistêmicas e movimento para promover mais qualidade de vida e bem-estar.

- Fisioterapia e RPG
- Constelação Familiar
- Dança do Ventre Egípcia
- Dança Conexão Materna

 11 96456-0777


 @eliana.tessitore

**Marcia Santos - Espaço Benedita**


Equilibre sua energia, corpo e mente!

Cuidamos do seu bem-estar de forma integrativa, unindo técnicas ancestrais e modernas para promover equilíbrio e harmonia.

15 anos de experiência! Nossa missão é proporcionar um refúgio de paz e autocuidado, onde você encontra alívio para o estresse do dia a dia.

 11 99464-2397


 @espacobenedita

 Estr. do Capuava, 448
sala 10 – Cotia


**Espaço Delas Vip**

Dayana Nunes é esteticista há mais de 7 anos, proprietária do Espaço Delas Vip, uma clinica de estética integrativa e massagem voltada ao público feminino.

A clínica possui salas aconchegantes, duas vagas de estacionamento, espaço instagramável, tratamentos personalizados e exclusivos, como Method Harmony (Harmonização corporal sem corte), massagem drenovip (relaxante, modeladora e auxilia na drenagem), limpeza de pele Premium e massagens terapêuticas.

 11 95024-7357


 @espaco.delasvip

 Av. João Paulo Ablas, 711
1º andar, Cotia

**Dra. Claudia e Dr. Hélio - Le Dermique**

Médicos dermatologistas com vasta experiência em doenças da pele, cabelos e unhas, pequenas cirurgias e nos tratamentos estéticos da face e corpo.

Realizamos lasers, preenchimentos, toxina botulínica, fios, bioestimuladores, peelings, criolipólise, e muitos outros tratamentos.

 11 97270-2025/11 4612-2025

 @ledermique

 The Square Open Mall
Bloco C / Salas 9, 10 e 11.



Salusvita Odontologia

Sua jornada de transformação começa aqui - Seja bem-vindo(a) a Salusvita Odontologia!

A clínica mais acolhedora da Granja Viana, com um novo conceito de atendimento integrado, humanizado e inovador, pensado para o bem-estar de toda a família.

Nossa missão é ir além da estética: cuidamos do seu sorriso de dentro para fora, devolvendo confiança, saúde e longevidade para você viver melhor.

- 11 4551-1200
- @salusvita.odontologia
- Av. São Camilo, 384 Granja Viana, Cotia



Sorriso da Granja

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.

- 11 93800-8655/11 4612-1721
- @raitzodontosorrisodagranja
- www.sorrisodagranja.com.br
- The Square Open Mall Bloco A, SI 318



STYLEBAR

Um novo conceito de beleza na Granja Viana.

Uma escova, penteado, unhas ou make? O Stylerbar chegou para cuidar da beleza de forma prática, ágil e descomplicada. E o melhor: não fecha nunca, abre inclusive nos feriados, com ou sem hora marcada.

- 11 96449-8888
- @stylebar_granjaviana
- Av. São Camilo, 1530 Granja Viana
- De seg a sáb, das 8h às 20h
Dom e Feriados, das 9h às 17h



Thalita Maia

Com anos de experiência, sou cabeleireira, colorista, maquiadora e terapeuta capilar, oferecendo tratamentos personalizados para valorizar a sua beleza única. Cada atendimento é pensado para trazer saúde, brilho e autoestima, respeitando as necessidades do seu cabelo e o seu estilo.

- Especialista em saúde capilar
- Colorista e especialista em cortes que realçam sua beleza natural
- Maquiagem para todas as ocasiões
- Expert Wella

- 11 98888-4108
- @thalitamaiahair



Pin Up Granja Viana

14 anos de beleza e bem-estar! Transformamos seu autocuidado em uma experiência inesquecível. Além dos serviços tradicionais, oferecemos:

- Reflexologia – Relaxamento para corpo e mente.
- Terapia Capilar – Saúde e vitalidade para seus fios.
- Spa dos Pés – Conforto e cuidado para seus pés.
- Dia da Noiva – Tudo para você brilhar no seu grande dia!

- 11 4612-2345/ 99012-7604
- @pinup_granjaviana
- Av. São Camilo, 186 Aberto de Domingo a Domingo



Renoir

Temos 20 especialidades médicas, exames de ultrassom, eletro e laboratório completo. Mas, sinceramente? Isso nem é o principal. O que nos move de verdade é o espírito de cuidar. Nosso diferencial está nas pessoas, no atendimento olho no olho e na vontade genuína de fazer da Renoir o melhor lugar para cuidar da saúde aqui na Granja Viana e em toda a região. Foi essa vontade que nos trouxe até aqui! Estamos prontos para te receber. Dê o primeiro passo em direção a esse novo conceito de saúde. Você não vai se arrepender.

- 11 94104-9590
- @cliniquerenoir
- Estd. do Capuava, 4571 Vintage Center, 1º andar



Tons pastéis no inverno

Os tons pastéis chegaram para revolucionar o conceito de inverno. Azul bebê, lilás e até o famoso rosa chiclete invadem as ruas sem perder a leveza. A gente pode ser fofo até quando está de cachecol, não é mesmo?

Cores terrosas e alaranjadas

Se você acha que o inverno não tem nada a ver com um belo pôr do sol, está na hora de mudar de ideia. Laranja queimado, terracota e aquele marrom que parece ter saído de uma pintura de Van Gogh irão dominar as vitrines.

Flúor (sim, você leu certo). A moda não tem limites

Esqueça o conceito de inverno sem brilho. Vai ter muito neon para quem quer dar um up no clima gelado. Já pensou numa jaqueta pink neon contrastando com a neve artificial? É o futuro da moda, minha amiga!

Padronagens: mais diversão, menos tédio

Prepare-se para uma overdose de padrões! O inverno será uma mistura de nostalgia, surpresas e um pouco de "por que não?". Vamos a elas:



Tendências da moda neste inverno: o que esperar (ou não esperar) desta estação

Por: Celso Finkler
celsofinkler@hotmail.com

O inverno de 2025 será uma verdadeira festa de texturas, cores e estilos tão ousados que até o vento vai ficar com inveja. Com as mudanças climáticas e o desejo de transformar a estação fria em uma passarela de possibilidades, a moda promete ser tudo, menos sem graça. Vamos ver o que nos espera nesse clima meio tropical, meio gélido e, de preferência, com a mesma elegância de um desfile de Paris.

Cores: será que o cinza vai ser o novo preto?

Esqueça o cinza como um sinônimo de melancolia. O inverno 2025 traz uma paleta cheia de nuances que vão do neutro chique ao colorido reluzente. Sim, os tons clássicos como o preto e o branco continuam sendo o núcleo da estação, mas vamos adicionar um toque de personalidade para não parecer que estamos indo para um velório. Prepare-se para as cores vibrantes!



Xadrez em versão atualizada

O bom e velho xadrez não vai sumir tão cedo. Mas não pense que ele vai se contentar com as opções de sempre. A estampa ganhará variações mais ousadas com quadrados de tamanhos diferentes, cores contrastantes e até ares de estampa psicodélica. Quem diria que uma camisa xadrez poderia ser a peça mais punk da temporada?

Animal print exótico

Se você pensou que o leopardo ia dar uma pausa, está redondamente enganada. Ele vai ganhar novos amigos no rolê. Prepare-se para estampas inspiradas em bichos menos tradicionais, como cobras e até insetos. Os animais selvagens irão dominar o seu closet!

Estampas 3D

E para aquelas que sempre sonharam em tocar as estampas das roupas, seus desejos serão atendidos. O 3D vai dominar, trazendo padrões com texturas que você vai querer acariciar (e, talvez, se perder nos detalhes).

Mas quem será você neste inverno? Agora que você já está empolgada com as cores e estampas, vamos falar dos estilos que irão dominar as ruas. E prepare-se, porque as opções são muitas, variadas e - ainda bem - pra lá de diversificadas.

Techwear ou, o futuro é agora!

Para quem não sabe, o techwear é aquela moda com cara de filme futurista: peças utilitárias com zíperes, bolsas, materiais impermeáveis e detalhes que parecem vir de outro planeta.

Se você sempre sonhou em ser uma personagem de Blade Runner, esse é o estilo para você. O clima frio vai dar aquele empurrãozinho! Nada melhor que uma capa tecnológica para enfrentar o vento cortante.

Sustentabilidade com estilo

O mercado de moda não vai mais se contentar apenas com roupas bonitas. Queremos roupas que ajudem o planeta. Por isso, muitas marcas estão apostando em materiais recicláveis, tecidos orgânicos e práticas de produção mais ecológicas. Ah, e tudo isso com muita sofisticação! Estilo e sustentabilidade andam de mãos dadas e quem não for a favor dessa parceria vai ficar perdido no tempo.

Retrô, mas não antiquado

O revival dos anos 80 e 90 não é novidade, mas neste inverno a coisa vai ficar ainda mais ousada. Pense em jaquetas de couro oversized, calças largas, botas pesadas e muito brilho. Tudo junto, misturado e com uma pitada de nostalgia. Só não vale usar como desculpa para sair por aí com aquele moletom de infância, ok?



Novidades e surpresas. Prepare-se!

Roupas com aquecimento integrado sim, você leu certo. As roupas vão começar a ter tecnologia embarcada. Jaquetas, casacos e até calças com aquecimento? Sim, podemos esperar que logo veremos isso no mercado. Você vai poder usar o seu casaco e ficar quentinha enquanto desfila sua elegância nas ruas da cidade.

Bolsos que não são só para guardar celular

Ok, talvez você não tenha notado, mas os bolsos das roupas sempre foram uma piada de mal gosto. Mas isso vai mudar. Prepare-se para acessórios multifuncionais com bolsos estratégicos - e enormes - para carregar de tudo, desde o celular até aquele lanche improvisado no meio da rua. Bota pra quebrar!

O inverno promete botas com detalhes inusitados, como solas exageradas, saltos esquisitões e até materiais que parecem ter sido retirados de um estúdio de arte moderna. Se você sempre sonhou em ter sapatos que falem mais que a sua própria personalidade, essa tendência é para você. A moda será uma festa! O inverno de 2025 será uma verdadeira explosão de estilos, cores e texturas. Partiu para arrasar nas ruas com seu look descolado e futurista?



Circuito Barra/Ondina Camarote Carlinhos Brown

Carnavalhou em Salvador

Gente, quanta energia nessa terra abençoada e ensolarada.

Já passei muitos carnavais por aqui mas esse em especial foi, de verdade, intenso e feliz além da conta.

Estive na companhia de pessoas muito especiais e vivi momentos únicos nessa cidade que agradeço cada vez que piso por lá. Sou baiano, soteropolitano de alma e coração.

Camarotes incríveis prontos para receber com toda elegância e baianidade apaixonante estavam ao dispor dos amantes dessa festividade.

A música invade a gente e não deixa o corpo parar um segundo diante de tantas maravilhas apresentadas nos circuitos carnavalescos da cidade.



Com amigos queridos sob a batuta da grande Promoter Lícia Fábio



No Camarote Marta Góes



Carnaval com Feijoada no Fasano Salvador

Tudo é colorido e abundantemente caloroso onde baianos abrem os braços para todos que ali chegam, afinal o acolhimento é uma das maiores características desse povo que tanto amo.

A gastronomia marcante está presente antes, durante e depois das festas e delícias são oferecidos por todos a todos. Sensacional!

Lugar para ver a vida com outros olhos e entender que o momento é agora. Amizades novas surgem e antigas se fortalecem. Incrivelmente incrível!

Bora meu Rei ano que vem comigo para a Terra do Axé?



Pós Carnaval, um descanso merecido nas Lagoas de Baixo



Carnaval cultural na Casa do Rio Vermelho de Jorge Amado e Zélia Gattai



Na madrugada pós Carnaval mergulhando no delicioso Burger da Bravo



Nunca esquecer da Espiritualidade na Mansão do Caminho

Marcelo Sampaio

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

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

[@garimpendo.life](https://www.instagram.com/garimpendo.life)
[garimpendolife.com.br](https://www.garimpendolife.com.br)

Eu vejo um novo começo de era!

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

*Amigo não fica triste.
Vou buscar água pra você.*

Ele e o meu melhor amigo.

*Eu não quero que ele brinque,
essa brincadeira é só para três.*

Se tiver briga a gente não vai jogar. Ele é gay,

Eu gostei desse desenho. Que lindo.

O desenho dela está muito feio.

Nossa Adri seu cabelo esta esquisito.

não e forte.

Adri, ele me chamou de gordo.

Ele roubou meu brinquedo.

*A gente já resolveu
e se desculpou,
agora vamos jogar.*

*Ela é muito chata,
não quero ficar perto dela.*

Amigo não fica nervoso, vem brincar com a gente.

*Posso dar esse lanchinho,
porque ele ainda esta com fome.*

Essas falas foram captadas em uma sala de aula composta por estudantes entre 5 e 6 anos, apenas em um dia, em meio a tantas narrativas, solicitações, queixas e expressões de carinho e empatia.

As crianças, desde que nascem, imersas em seus ambientes, na família, passando pela escola e expostas a diversas situações sociais, contraem todo tipo de repertório para se posicionar por meio de palavras ou atos, diante da vida.

Há algumas décadas essas falas ficaram mais silenciadas ou subestimadas, pois a escuta e o tratamento delas, ofertado pelos adultos de referência e pela sociedade de uma maneira geral, não eram proporcionais às suas relevâncias, dos pontos de vista cultural, estético, social e até antropológico.

“Ah, isso é coisa de criança”.

“Ah, criança fala cada uma...”.

Posicionamentos dessa natureza ecoavam nos espaços alheios à reflexão para acolher as tão ricas narrativas trazidas pelos pequenos.

Até as animações dos cartoons eram povoadas com aquele humor, muitas vezes violento e politicamente incorreto. Em nossa cultura, encontramos cantigas que incitam a agressão física e verbal, além de conterem conteúdos racistas e preconceituosos.

Há uma vastidão de inadequações que, atualmente, temos reavaliado. Educadores e famílias estão presentes nesse debate. As leis da educação também reforçam essa importância com orientações firmes no tocante a garantir que temas como a ética e o respeito transversalizem em meio as demais áreas do conhecimento.

Já existe nas famílias e na escola, um debruçar mais ousado nesse sentido, com adultos sugerindo interlocuções à luz de todo esse rico material, que reproduz gerações de posicionamentos escassos e equivocados aos mais variados enredos do cotidiano e da nossa história.

Os sedimentos dessa trajetória estão calcados nas relações e merecem os contornos adequados para que, aos poucos, anos ou décadas à frente, vejamos os resultados das intervenções assertivas nesse sentido.

Contudo, há que se encontrar um lugar seguro e equilibrado para essa ação, pois caímos no engano de aplicar sanções e censuras tão injustas e descontextualizadas quanto a própria atitude supostamente equivocada que queremos sanar.

Então, como podemos fazer para que nossos pequenos preservem suas narrativas, guardando-as do preconceito e das fobias construídas historicamente pela sociedade?

A sociedade que viveu a vida ao seu bel prazer de maltratar, discriminar, ofender, injuriar, violentar com as piadas sobre a mulher, os homossexuais, os negros, portugueses, carecas, gordos, deficientes e quaisquer outros?

A mesma humanidade que normalizou tudo isso deverá agora cuidar e curar essa ferida que a cada geração dói mais e produz efeitos catastróficos.

Essa é a minha reflexão, mas trata-se de uma postura com caráter filosófico, ideológico, uma visão de mundo, como diz Lulu Santos: “de gente fina, elegante e sincera...”.

Nas escolas que abrem o espaço para essa conversa, já existem programas e projetos com os objetivos de cuidar dos nossos meninos e meninas, oferecendo repertório para que haja mudança de atitudes nesse sentido, contextualizando e trazendo novas formas de resolver conflitos e intolerâncias. A força de defesa diante do bullying, a renovação do material didático, com maior representatividade das minorias e as intervenções pontuais dos educadores, têm feito a diferença.

Em casa também é possível, com conversas, acolhimento e exposição a um repertório cultural consistente dos pontos de vista da ética e da beleza.

Para tanto, a aprendizagem e o exercício de uma comunicação não violenta pode e muito revolucionar o funcionamento de

nossas instituições, promovendo pareceres mais empáticos e repletos de autocompaixão.

Pode soar como utopia, mas sim, podemos tecer essa realidade com os corações inspirados e esperançosos, eu diria que diante dessa realidade, é a opção mais segura!

Vamos tornar nossa vida mais leve! Novamente me valho das palavras do roqueiro Lulu Santos com a canção Tempos Modernos:

“Eu vejo a vida mais clara e farta
Repleta de toda satisfação
que se tem direito do firmamento
ao chão”

É simples, é potente, é urgente!

Deixo uma literatura para ampliar esse pensamento:

“Vivendo a comunicação não violenta de Marshall Rosenberg”

Mini Wedding: estilo em alta para o casamento dos sonhos

Quem achou que o casamento dos sonhos só acontecesse com buffet, festa e convidados em grande escala, se enganou. A pegada agora é outra. Chique e intimista, o mini wedding é um estilo de cerimônia que está em alta e se tornou um dos queridinhos dos noivos nos últimos tempos.

Em tradução, o termo mini wedding significa pequeno casamento e traz consigo características muito particulares do casal, considerando a identidade e personalidade dos noivos.

Geralmente, a cerimônia acontece em casa e foge um pouco daquele casamento clássico. A decoração tende a ser mais despojada, com o estilo que o casal escolher: rústico, praiano, vintage, com os mais variados cenários encantadores. Do convite às mesas postas, os convidados se sentem realmente importantes na vida do casal.



Quer saber mais?

Entre em contato com Cibele Amorim Locações e Eventos | 13 anos
Atende: Granja Viana, Cotia, Alphaville e São Paulo

☎ (11) 99795-7390
📧 @cibeleamorimloc

CIBELE
Amorim
Locações para eventos



Alexandre Frota

Novos tempos estão por vir

A política local está passando por uma nova era!

E o vereador Alexandre Frota, 61, faz parte desse movimento.

Eleito pelo povo com 2893 votos, Frota já mostra na Câmara para o que veio. Desde que começou o mandato, ele mesmo fechou (e vem fechando) centenas de buracos pela cidade, faz por conta própria distribuição de leite - são 300 litros de leite todos os meses - e quinzenas solidárias, devolveu o carro e o valor disponibilizado pela Câmara Municipal para trabalhar e acha que uma sessão por semana é muito pouco para a quantidade de demandas que a cidade tem. "Posso fazer o trabalho com o meu próprio carro; não preciso que o povo pague por isso", avisa!

Frota migrou de carreira através de um convite para ser Deputado Federal e participou de momentos importantes no cenário da política nacional, como a criação da lei Aldir Blanc de incentivo à cultura. Nascido no Rio de Janeiro, é ator, diretor, comediante, apresentador, empresário, ex-modelo e ex-jogador de futebol americano. Desde que veio para Cotia com a família, foi conhecer de perto os problemas da cidade e se motivou para trabalhar pelas pessoas, por todas elas.

Para ele, ainda é muito cedo para falar de futuro! Frota mandou tirar a porta do seu gabinete para garantir que todos os atendimentos sejam realizados de forma humana e iniciou um projeto para atender o povo diretamente nos bairros da cidade, levando serviços públicos até a população. "Eu quero continuar vereador e trabalhar pelos bairros, pelo povo, para o povo. Eu não deixo ninguém pra trás", afirmou ele à nossa equipe.

Entrevista: Mariana Marçal

Imagens: Prime Photo Art

@primephotoart

Agradecimento especial @petronius modamasculina

Make @thalitamaiahair

“Posso fazer o trabalho com o meu próprio carro; não preciso que o povo pague por isso”

(sobre a devolução que fez do carro e do combustível disponibilizado pela Câmara Municipal)

Vamos falar de Cotia e da política da cidade. Quer contar pra gente a sua visão?

Todas as gestões que passaram esqueceram do povo, abandonaram as comunidades, não deram direito aos pobres; espero que o Novo Governo faça isso e vou cobrar, claro. Cotia tem um histórico de escândalos em todas as gestões. O pouco que sobra do dinheiro público é despejado em ações de maquiagem e estética e, ou medidas paliativas ou emergenciais. Precisamos mudar este cenário.

E o que você tem feito pra mudar?

Tenho trabalhado muito! Eu faço o que tenho que ser feito. As pessoas não conheciam esse meu lado, de estender a mão. Além do meu trabalho como vereador, eu e minha equipe de voluntários distribuimos 300 litros de leite por mês para famílias vulneráveis pobres periféricas; semanalmente, distribuimos 250 quentinhas solidárias; ainda, atendo diretamente, todos os meses, 10 famílias nas mais diversas questões como jurídica ou na área da saúde.

Tenho me dedicado em defesa das professoras e auxiliares de classe e, pela primeira vez na história da Câmara de Cotia, teremos a comissão em defesa dos direitos das mulheres.

Como você enxerga as áreas mais vulneráveis da cidade?

Cotia possui uma das maiores favelas da região metropolitana



A pequena Isa, andando pela rua, porque o mato da calçada do seu bairro estava com 1,20 de altura, foi atropelada por um ônibus de viagem. “Cuido dela até hoje. Está aí o resultado de uma cidade sem calçada”

de São Paulo: o Morro do Macaco. O local sofre das mesmas privações e opressões que as grandes favelas da capital: inacessibilidade à serviços básicos, passeio público de difícil circulação, casas impróprias para uma moradia digna, muitas delas em áreas de risco.

Também faltam áreas de convívio, esporte, cultura e lazer. Entretanto, o Morro não é a única área da cidade que merece atenção prioritária. Há muitas outras comunidades, algumas maiores, outras menores, espalhadas por toda a cidade, até nas proximidades da Granja Viana.

Como tem sido sua relação com o atual prefeito, Wellington Formiga?

Tem sido boa! Ele vai completar 100 dias como prefeito e entendo perfeitamente que não dá pra cobrar muito dele, diante do caos que ele pegou a cidade. Ele pegou uma cidade cheia de problemas em todas as áreas, com empréstimos absurdos, com contratos estranhos com muito dinheiro envolvido e pouca entrega e totalmente sem zeladoria. Nos últimos 15 anos, Cotia foi uma grande maquiagem.

Ele tem conversado bem com a Câmara Municipal e acredito sim que ele fará um ótimo governo.

O que você gosta de fazer em Cotia?

Eu moro em Cotia desde 2001 e vim por causa da proximidade ao SBT; na época eu fazia A Casa dos Artistas. Conheço bastante a nossa região. Gosto de levar meus filhos aos parques, principalmente ao Teresa Maia. Inclusive, foi em um desses passeios que me deparei com um espaço abandonado, solicitando à subprefeitura a sua manutenção urgente; já estão limpando lá. Gosto dos restaurantes da cidade como: Seu João, Bar do Alemão, Gramado, Carn-E, Frutaria da Granja, assim como vou sempre aos shoppings daqui. Não tenho muita vida social. Gosto de ficar em casa.

Como é a sua rotina?

Eu acordo cedo, às 05h00 da manhã, faço a minha caminhada e já começo a trabalhar. Me organizo para levar a minha filha ao colégio todos os dias, algo que ela faz questão. Eu sou um super pai e faço questão de ter um tempo de qualidade com meus filhos.

Tenho uma lista grande de missões a serem realizadas. Todos os dias, recebo pelo menos 200 chamados via direct ou Whats e elenco as mais importantes para contribuir. São problemas de todos os tipos que você imagina. Ninguém vai poder falar que o Alexandre Frota não trabalha.

Eu sou dj e, alguns dias, à noite, por hobby, toco tribal house em bares de São Paulo.

Como você acha que a política nacional está sendo conduzida? Deixe a sua opinião ao Governo Lula.

Sobre o Governo Lula, o último levantamento da Genial/Quaest ouviu 106 fundos de investimento com sede em São Paulo e no Rio de Janeiro entre 12 e 17 de março. Segundo a pesquisa, 88% desse público avalia o governo Lula negativamente, e apenas 4% têm visão positiva. Eu acreditei, de verdade, que ele se esforçaria para fazer um bom governo.



O resgate de animais em situação de maus tratos tem sido marcante na sua carreira.

Tenho feito resgate todos os dias e todos com embasamento jurídico e com o apoio de forças policiais e veterinários. Hoje, faço parte da Comissão Temporária de Assuntos Relevantes para o Bem-Estar Animal, presidida pelo meu amigo vereador Yago Bezerra.

O teatro municipal vai inaugurar e sabemos o carinho que você tem por essa obra.

O teatro será um lugar de movimento. Precisamos colocá-lo na rota de grandes nomes da arte e da cultura do nosso país. Minha ideia é termos grandes espetáculos e termos os dias para que tenhamos sessões sociais, oferecendo acesso gratuito para a população. Que possamos ocupar esse espaço com peças, mas também com oficinas para que possamos tê-lo como espaço de ensinamento e aprendizagem, lançamento de livros, eventos. Acredito que cada sala do teatro possa levar o nome de um homenageado e tenha visibilidade nacional. O prefeito já deixou claro que se tem alguém que pode fazer a gestão artística desse teatro, esse alguém sou eu. Um teatro construído ao lado de um pronto socorro infantil que enfrenta tantos problemas.

“O prefeito já deixou claro que se tem alguém que pode fazer a gestão artística desse teatro, esse alguém sou eu.”

O que você quer para o seu futuro na política?

Não tenho a menor vontade de ser prefeito de Cotia e não tenho a pretensão de ser candidato a Deputado. Quero continuar sim meu trabalho como vereador e fazer valer cada voto que recebi. Eu tenho um cômodo na minha casa com diversos acessórios de obras e resgates. Estou sempre pronto pra ir pra rua ajudar as pessoas.

Fui entendendo o quanto as pessoas precisam de ajuda. Nos últimos anos, colaborei com todas as instituições assistenciais de Cotia. Em 50 dias de mandato fiz mais do que políticos que ficaram 15 anos no poder. Quero ser vereador por mais um mandato e continuar cuidando do meu pedacinho do Brasil que é Cotia.

Frota na cultura: autor da Aldir Blanc e Paulo Gustavo

Além de alguns importantes



Dia 29 de março rolou o evento **ALEXANDRE FROTA NOS BAIRROS**; a primeira edição aconteceu no Parque São George.

O projeto, desenvolvido pelo próprio vereador, ofereceu atendimento jurídico, atendimento dental, atendimento popular e escuta das demandas!



De autoria de Alexandre Frota, está tramitando na Câmara Municipal

PROJETO DE LEI Nº 44, DE 2025.
Autoriza o Poder Executivo a utilizar os recursos e linguagens de comunicação alternativa e aumentativa (CAA) para atender os alunos com Transtorno do Espectro Autista TEA em escolas estabelecidas no Município de Cotia.

PROJETO DE LEI Nº 02, de 2025
“Dispõe sobre a prioridade de atendimento psicossocial e de segurança às mães atípicas que se dedicam integralmente ao cuidado de filhos com transtorno do espectro autista no sistema de segurança e saúde municipal de Cotia”.

projetos de lei apresentados por ele, foi co-autor das Lei que instituiu a Política Nacional Aldir Blanc de fomento ao setor cultural e também da Lei Paulo Gustavo; ainda, também foi co-autor da Lei Aldir Blanc I, que dispôs de ações emergenciais destinadas ao setor cultural, enquanto as medidas de isolamento ou quarentena estivessem vigentes.

Lembrando que, neste ano, mais de 100 projetos cotianos foram contemplados pela Aldir Blanc,

Frota usa asfalto certificado para fechar buracos pela cidade, através de uma parceria com uma usina de asfalto. “Fechei mais de 300 buracos em Cotia; foi a forma que encontrei de colaborar com o prefeito”

difundindo e valorizando ainda mais o trabalho de artistas locais.

Trânsito e verticalização

Frota acredita que o primeiro passo é a cidade fazer uma revisão urgente do Plano Diretor. “O Plano Diretor feito pela gestão passada foi votado de maneira arbitrária, reconstruíram documentos, falsificaram assinaturas, mudaram as regras por debaixo dos panos e fizeram com que o povo engolisse. Cotia não tem um projeto urbanístico; não vejo vontade política de mudar isso”, conta ele.

“Por conta dessa arbitrariedade, empresas como a Prologis estão aqui, cometendo crime ambiental”, conclui.

Em 2022, Frota conseguiu, junto ao então governador Rodrigo Garcia, uma verba de 120 milhões de reais para que fosse feita uma parte da obra de mobilidade na Raposo. “Por uma questão política e para que eu não tivesse meu nome vinculado a essa importante realização, eles inviabilizaram a obra e cancelaram a licitação”. O atual governador disse que o dinheiro foi empenhado em outras coisas.

Frota é a favor da modernização da cidade, e da verticalização em pontos que tenham como

prioridade a preservação de bairros e do meio ambiente.

“O Plano Diretor feito pela gestão passada foi votado de maneira arbitrária, reconstruíram documentos, falsificaram assinaturas, mudaram as regras por debaixo dos panos e fizeram com que o povo engolisse.”

CPMI das Fake News

A Comissão Parlamentar Mista de Inquérito (CPMI) das Fake News foi uma comissão parlamentar mista de inquérito (Câmara dos Deputados e Senado Federal) criada no Brasil para investigar a existência de uma rede de produção e propagação de notícias falsas e o assédio virtual nas redes sociais.

Em 30 de outubro de 2019, o deputado Alexandre Frota prestou depoimento à comissão afirmando que assessores da Presidência da República atuavam em “milícias digitais”, uma rede de ataques virtuais, usando perfis falsos responsáveis por propagar desinformação e intimidar críticos do governo.

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 casa é o lugar onde gostamos de estar

Os últimos acontecimentos relacionados ao Planeta e à humanidade deixaram como legado diversas lições. Muitas delas se referem ao lugar onde moramos e como queremos que seja: um espaço de bem-estar, de reconexão, de encontro com a família e o amigo, onde amamos estar.

“O lugar onde eu gosto de estar é aquele onde me conecto com a minha ancestralidade, onde posso caminhar descalço, me aterrar e me libertar, despertando os sentidos”. Esta frase do arquiteto Alle Sales resume bem este desejo e necessidade de proporcionar uma experiência imersiva e sensorial nas nossas casas. Isso se reflete também nas escolhas dos revestimentos, móveis, tecnologia, plantas e utilização dos espaços.

Atitudes sustentáveis, o uso de energia limpa, a valorização de elementos naturais e artesanais fazem parte deste contexto. Do outro lado do excesso de telas está a demanda cada vez mais inevitável por conexão no mundo real, relaxamento mental, sem estímulos digitais e por experiências que marcam o tempo - e não apenas o preenchem.

É nesse contexto que as marcas precisam ser fluentes em diferentes formatos, celebrar marcos para além das fases da vida, buscar uma estética que representa um grupo sem excluir outros e se permitir surpreender por onde os seus produtos podem chegar. Não é mais sobre o mundo que deixaremos para as próximas gerações, mas sobre o local em que vivemos - e vendemos, consumimos, convivemos e ajudamos uns aos outros.

Questões urgentes como meio ambiente e saúde mental são as principais influências dos comportamentos e escolhas ligados ao universo do morar. Além disso, algumas estéticas retornam com tudo, a exemplo do maximalismo e a valorização das cores e padrões.



Projeto_ @fafrezzaoficial _ Foto_ Carolina Mossim _ Anticatto Olaria Brera Urban 5x10 da Lepri Revestimentos Naturais



Banheiro da Sabugosa Arquitetura para a Casa Cor SP 2024



Projeto da Barbara Dundes para a Casa Cor 2024



Jardim de Renata Guastelli para a Casa Cor 2024

Tendências do morar

1. Eficiência energética: de acordo com o relatório Lar e Lifestyles 2025 da WGSN, se a crise climática ainda não convenceu as pessoas a tornarem suas casas eficientes, a alta do custo de vida e a escassez de combustíveis certamente vão fazer isso. Assim, devem surgir incentivos governamentais que estimulem o investimento em energia renovável, eletrodomésticos eficientes e termostatos inteligentes capazes de aquecer ou resfriar os ambientes de acordo com a temperatura exterior.

2. Tecnologia: hoje, os gadgets não só atendem às nossas necessidades, como se antecipam a elas. Segundo a pesquisa da WGSN, a tecnologia inteligente está cada vez mais proativa, seja por meio de sistemas de alarme capazes de distinguir os donos da casa de intrusos, recursos de jardinagem que monitoram o tempo e alocam a água com mais eficiência ou colchões que identificam nossos padrões de sono para dar o melhor suporte ao corpo.

3. Casa híbrida e flexível: é inegável

que o trabalho em casa não mudou apenas o modo como efetivamente trabalhamos, mas também como comemos e fazemos atividade física — cada vez mais em casa — e como estruturamos os nossos dias, já que com mais tempo livre, é possível se dedicar a hobbies e compromissos familiares. Por conta disso, a dinâmica nas casas mudou e deve continuar mudando, com o espaço do home office sendo cada vez mais elaborado. Segundo a WGSN haverá uma demanda maior por produtos e serviços capazes de ajudar as pessoas que estão em casa a focar mais, preparar refeições rapidamente, se manter em forma, ter boa aparência e alternar entre trabalho e lazer. Sobre o layout dos projetos, a casa com cômodos separados que sirvam para diversos propósitos estará em alta.

4. Conforto máximo: teremos cada vez mais linhas curvas, formas acolchoadas, superfícies táteis, cores que acalmam e materiais macios e respiráveis para móveis, roupas e aparelhos eletrônicos. Alinhados com o conforto emocional, itens retrô clássicos vão se manter em alta, atualizados por novas cores,

materiais ou coleções em edição limitada. Veremos a criação de espaços mais tranquilos e serenos. Desde quartos que promovam uma boa noite de sono até banheiros que se tornam spas pessoais, ou seja, ambientes que favoreçam o descanso e a recuperação. Além disso, as áreas de meditação e relaxamento serão valorizadas, utilizando elementos como luz suave, cores calmantes e móveis confortáveis. Já a arquitetura biofílica, que se tornou um hit nos últimos anos, deve continuar sendo o caminho para muitos projetos, já que promove o bem-estar e nos reconecta com a natureza.

5. Banheiros em alta: em um gráfico de tendência da WGSN sobre a cultura do cuidado e o bem-estar na decoração de interiores, o banheiro ficou em primeiro lugar como o ambiente que se relaciona com o bem-estar, seguido pelo jardim, cama e cozinha.

6. Aposte nos sentidos: produtos e experiências que despertam os sentidos estão em alta, a exemplo de velas aromatizadas e slime. O design sensorial terá um papel ainda mais importante no desenvolvimento de novos produtos. A psicologia das cores também, já que as tonalidades serão escolhidas não só pelo visual, mas por como elas despertam os sentidos.

Silvia Celani é jornalista e mestre em comunicação especializada no segmento da habitação.

Contato: (11) 98411-9575



Bia Luchetti
bialucstudio.blogspot.com.br

(11) 99960-7373
@bialuc.arquitaturaludica
bialuchetti20@gmail.com

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



Projetando para seu bem-estar físico e emocional!

studio 12 arquitetura criativa

Meneghesso & Pasquotto

ARQUITETURA



Projeto - Consultoria - Gestão
Escritório Granja Vianna
Rua José Felix de Oliveira, 834, sala 5b.

(11) 4702-3109 / (11) 99272-8924
@meneghesso-pasquotto-arquitetura



Fazemos projetos para estrutura em madeira ou metálica e construção. Manutenção com telhas metálicas Gravilhadas, Cerâmica, Pizarra, SHINGLES, Manta Asfáltica e outras, Troca de cobertura e aplicação.

- ATENDIMENTO DIFERENCIADO
- SERVIÇO COM GARANTIA
- PONTUALIDADE E SATISFAÇÃO
- MATERIAL DE 1º QUALIDADE
- MÃO DE OBRA QUALIFICADA
- PREÇO COMPETITIVO

GARANTIA DE **5** anos **CREA**

Engenheiro Responsável
José Luiz da Silva
Crea 060.100.3450

Departamento Comercial
Galinari J.R.
(11) 97310-7945-Whatsapp

<https://www.curva21.com.br>

Email: curva21@curva21.com.br

**SUNSET
DECOR**

O DETALHE QUE SUA CASA MERECE!

☎ 11 91622 6068
📧 sunsetdecor.atelie

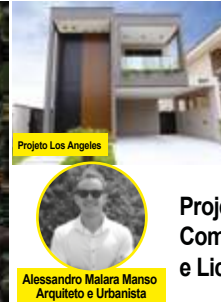
CORTINAS | PERSIANAS | TAPETES | PAPÉIS DE PAREDE | PISOS | TOLDOS



VENHA NOS CONHECER!

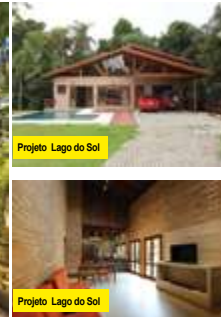
📍 Rua José Felix de Oliveira, 615 - Sala 10 Granja Viana | Cotia - SP
www.sunsetdecor.com.br

**DO SONHO À CONSTRUÇÃO:
ARQUITETURA COM SEGURANÇA E CRIATIVIDADE**



Alessandro Malara Manso
Arquiteto e Urbanista

**Projetos Residenciais,
Comerciais, Aprovações
e Licenciamentos**



Rua Adib Auada, 35, sala 408 - Bloco A
Prime Office Park - Granja Viana - Cotia/SP
(11) 4612-5212 - projetos@am2arquitetura.com
www.am2arquitetura.com

MGC MÁRMORES E GRANITOS

REQUINTE E QUALIDADE EM CADA DETALHE

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

4702-0598 • 4702-8209 • (11)97618-2962 | Rodovia Raposo Tavares, km 26,5
✉ mgcmarmores@mgcmarmores.com.br | 📷 [mgcmarmores](https://www.instagram.com/mgcmarmores)



PODCAST EM ALTA

Podcast de granjeira é contemplado por edital e propõe gravação externa com o público

“A louca da ruiva”, por meio da Lei Aldir Blanc, propõe a gravação de três episódios, que serão produzidos em locais conhecidos de Cotia.

Isso significa que o podcast vai sair do estúdio e ganhar as ruas, encontrando a comunidade em espaços conhecidos pelos moradores. A ideia é criar um diálogo que vá além da rotina diária, levando conversas sinceras e autênticas para onde as pessoas estão e dando voz às suas histórias e experiências.

Sobre o podcast

“A Louca da Ruiva” é um projeto de podcast que começou em 2021, durante a pandemia, com o objetivo de aproximar as pessoas por meio da voz e do humor em um período de isolamento. É um podcast que traz histórias

reais e conversas autênticas com pitadas de humor e ficção. Com uma abordagem leve e bem-humorada, o programa explora temas variados, desde os absurdos do cotidiano até questões profundas e vulneráveis, sempre com a perspectiva única e divertida da apresentadora Fernanda Biazini. Aqui, as pessoas comuns são protagonistas, compartilhando suas vivências, desafios e sonhos. Mais do que entretenimento, é um espaço de conexão genuína, onde o humor se mistura com a coragem de ser quem se é, sem medo de expor suas imperfeições. Prepare-se para rir, refletir e, acima de tudo, se identificar!

Fernanda Biazini tem 32 anos e é formada em Rádio e TV pela FAAP e como atriz pela Carpintaria do Ator. Já trabalhou em várias empresas de entretenimento como RecordTV (Batalha dos Confeiteiros, Programa do Porchat), Endemol Shine Brasil (MasterChef Brasil, Canta Comigo) e outros. Mora em Cotia há 19 anos, ama a natureza, ler, cultura pop, séries e filmes, café, chocolate e é claro... criar episódios para o podcast.



Contato
(11) 96643-1004
@aloucadaruiva



Com uma carreira consolidada na fotografia, Nicolas já participou de exposições no Brasil, Estados Unidos e França, sendo reconhecido internacionalmente. Em sua primeira exposição fora do país, conquistou o prestigiado People's Choice Award como melhor fotógrafo no ArtBrazil, um feito que reforça sua posição no universo das artes visuais.

INCLUSÃO E AUTISMO

Mostra gratuita

O Shopping Granja Vianna abre suas portas para a exposição Insights, do artista Nicolas Brito Sales. A mostra reúne um conjunto de obras que expressam a trajetória multifacetada do fotógrafo, escritor e palestrante,

abordando temas como a experiência de ser autista e a importância da inclusão social.

A exposição estará disponível no Piso L2, ao lado do Buddha Spa, e é uma oportunidade imperdível para quem aprecia arte e reflexões sobre a diversidade e a inclusão.



NAS TELONAS DA GRANJA

Seja no Cineflix do The Square ou no Cinemark do Shopping Granja Vianna, prepare-se para os lançamentos do mês

O mês de abril chegou com tudo e traz estreias cinematográficas para todos os gostos e para toda a família. Para os aficionados pelo jogo Minecraft, há o primeiro filme live-action da franquia, “Um Filme Minecraft”. Para quem ama comédias românticas, “Regras do Amor na Cidade Grande” promete encantar com uma história de autodescoberta. Para os admiradores da série de sucesso “The Chosen”, chega às telonas “The Chosen: Última Ceia”, com uma visão singular sobre os últimos momentos da vida de Jesus.

Em Um Filme Minecraft, quatro desajustados — Garrett “The Garbage Man” Garrison (Jason Momoa), Henry (Sebastian Eugene Hansen), Natalie (Emma Myers) e Dawn (Danielle Brooks) — são transportados para o Overworld, um mundo cúbico cheio de perigos e criaturas como Piglins e Zumbis.

Para voltar pra casa, eles contam com a ajuda de Steve (Jack Black), um construtor excêntrico, e precisam aprender a sobreviver nesse universo, redescobrando habilidades importantes para o jogo — e para a vida.



PARQUE MUNDO BITA INVADE O SHOPPING GRANJA VIANNA

Shopping Center conta com a atração que envolve foguete inflável, escalada, escorregadores e muito mais

O Shopping Granja Vianna recebeu o Parque Mundo Bitá, uma atração inédita especialmente pensada para a diversão das crianças. Com atividades interativas e educativas, o parque tem encantado o público infantil e proporcionado momentos inesquecíveis para os pequenos.

O evento está localizado na Praça de Eventos, no Piso L1, e oferece uma experiência divertida e segura para todas as crianças.

O ingresso para o parque tem o custo de 60 reais para 40 minutos de diversão. Para cada tempo adicional, é cobrada uma taxa de 10 reais a cada 40 minutos.

Horário: de segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos e feriados, das 14h às 20h





Cotia comemora 169 anos e nós selecionamos alguns lugares na cidade que você precisa visitar sempre. Bora?

Carmelo e as freiras enclausuradas

As grades da clausura remontam uma história de fé e obediência.

A vivência das Carmelitas, em suas celas, local onde ficam restritas em orações diárias, se resume nas tarefas diárias, dentro do mosteiro – serviços domésticos, desde a limpeza, lavagem de roupas, conversação do mosteiro; ainda assim, o tempo é distribuído pelas orações, que iniciam às 04h00, quando o sol nem clareou, seguindo para a missa diária (de segunda à sábado), celebrada sempre às 06h30; e, aos domingos às 08h00. Em sua dieta, nas refeições, não entra nenhuma carne de animal, apenas vegetais; ainda assim, nas sextas-feiras, segundo a Ordem das Carmelitas Descalças, não fazem uso de alimentos que contenham açúcar e leite. É um sinal de obediência. Há ainda, segundo a ordem, os retiros espirituais, coletivo e individual.

As missas são abertas e o lugar é lindo! Vale o passeio.

Av. Prof. Joaquim Barreto, 162 – Centro

Telefone: (11) 4703-2000 (irmã Maria Teresa Thais / Madre Ângela / Atendente Joice).

Templos Budistas

Temos dois importantes templos budistas em nossa cidade: o Odsal Ling, da linha tibetana, e o Templo Zu Lai, da linha humanista.



O primeiro não tem portas abertas e as visitas podem ser agendadas. Não estranhe se, ao chegar, encontrar os portões fechados. Assim eles permanecem. Basta tocar o interfone e entrar com o carro. Construído em uma bonita área semirural em Cotia, o Templo Odsal Ling traz em sua arquitetura elementos que marcam os templos tibetanos tradicionais.

Residência oficial de Lama Tsering, o Templo é o principal centro de práticas do Odsal Ling e oferece retiros, ensinamentos e cerimônias elaboradas do budismo vajraiana.

Um casal doou o sítio da família que deu lugar ao templo denominado Zu Lai pelo Venerável Mestre Hsing Yün. Na mesma oportunidade o Venerável então instituiu, também, a sede da Associação Internacional Luz de Buda (Blia).

Orientada pelos preceitos do Budismo Humanista, a ações que o Templo Zu Lai e a Blia

empreendem, desde a época de sua criação, baseiam-se em quatro pilares estabelecidos pelo Venerável Mestre: o cultural, o educacional, o das ações sociais e o das práticas religiosas. O Templo é aberto para visitação de terça a domingo. Possui restaurante, lanchonete, loja e mural com agenda de cerimônias, retiros e comemorações.

Templo Odsal Ling

R. dos Agrimensores, 1461, Tel.: (11) 4703-4099

Aberto para visitação Sábado, domingo e feriados nacionais das 10h às 15h30

Templo Zulai

Estr. Fernando Nobre, 1461 Pq. Rincão aberto para visitação de terça a domingo de terça a sexta das 12h às 17h e sábados e domingos das 9h30 às 17h.





Paróquia Nossa Senhora Imaculada Conceição – Centro de Caucaia do Alto

Caucaia do Alto

A estrada que nos leva para a área rural da cidade, o distrito de Caucaia do Alto esconde surpresas maravilhosas e os mais importantes atrativos turísticos. Mini-fazendas, santuário, pesqueiros, além da religiosidade que o local carrega com suas igrejas e festejos tradicionais nos bairros, como a Folia de Reis e as festas juninas. Caucaia é reduto de agricultura familiar, mas ganhou recentemente um Shopping Center muito próximo da região central do distrito. A duplicação recente da Estrada de Caucaia ajudou para que visitantes passem com mais segurança pelos restaurantes charmosos que marcam a gastronomia local, que vai de gastronomia portuguesa a pizzaria 5 estrelas. Chegada pelo km 39 da Rodovia Raposo Tavares.

Demissão: Saiba o que você tem direito a receber!

Seja por iniciativa do empregador ou do próprio trabalhador, é fundamental saber quais são seus direitos na hora da rescisão do contrato de trabalho. Veja o que diz a lei.

Demissão sem justa causa (pelo empregador) você tem direito a receber

- Saldo de salário;
- Férias vencidas e proporcionais + 1/3;
- 13º salário proporcional;
- Aviso prévio (trabalhado ou indenizado);
- Multa de 40% sobre o saldo do FGTS;
- Saque do FGTS e seguro-desemprego.

Pedido de demissão (pelo empregado) você ainda tem direitos, veja só:

- Saldo de salário;
- Férias vencidas e proporcionais + 1/3;
- 13º salário proporcional.

Perde:

Aviso prévio (e pode ter que cumprir ou indenizar), multa do FGTS, saque do FGTS e seguro-desemprego.

Demissão por justa causa: Quando o empregador comprova uma falta grave (como roubo, agressão, etc.), o trabalhador perde alguns direitos. Recebe apenas:

- Saldo de salário;
- Férias vencidas + 1/3 (se houver).

Perde:

Aviso prévio, 13º proporcional, férias proporcionais, multa do FGTS, saque do FGTS e seguro-desemprego.

Se você foi demitido ou pediu demissão e está em dúvida sobre o que deveria receber, aviso prévio (trabalhado ou indenizado), multa de 40% sobre o saldo do FGTS, saque do FGTS e seguro - desemprego, procure um advogado trabalhista de confiança. Seus direitos não podem ser ignorados!



Acesse
nosso site



☎ (11) 99891-1111

📱 @cavaleriadvocacia



Centrinho da Granja

Com espaços deliciosos, o centrinho da Granja tem de tudo para todos os estilos. Bares, pub, padaria, consumo vegano, restaurantes; além de ser o cartão postal da cidade é um lugar delicioso pra bater perna, conhecer as lojas, fazer compras, almoçar ou jantar dentro de uma oferta gigante de lugares com os mais variados menus, da culinária francesa ao clássico churrasco. Consulte os horários de funcionamento dos estabelecimentos.

Rua José Félix de Oliveira / Av. São Camilo, Granja Viana



Estação do Sino

Reserva Florestal do Morro Grande



Você conhece nossos parques?

No nosso site tem um especial dos parques da região pra você visitar com toda a família.

Acesse: revistatudo.com.br



Temos aqui!

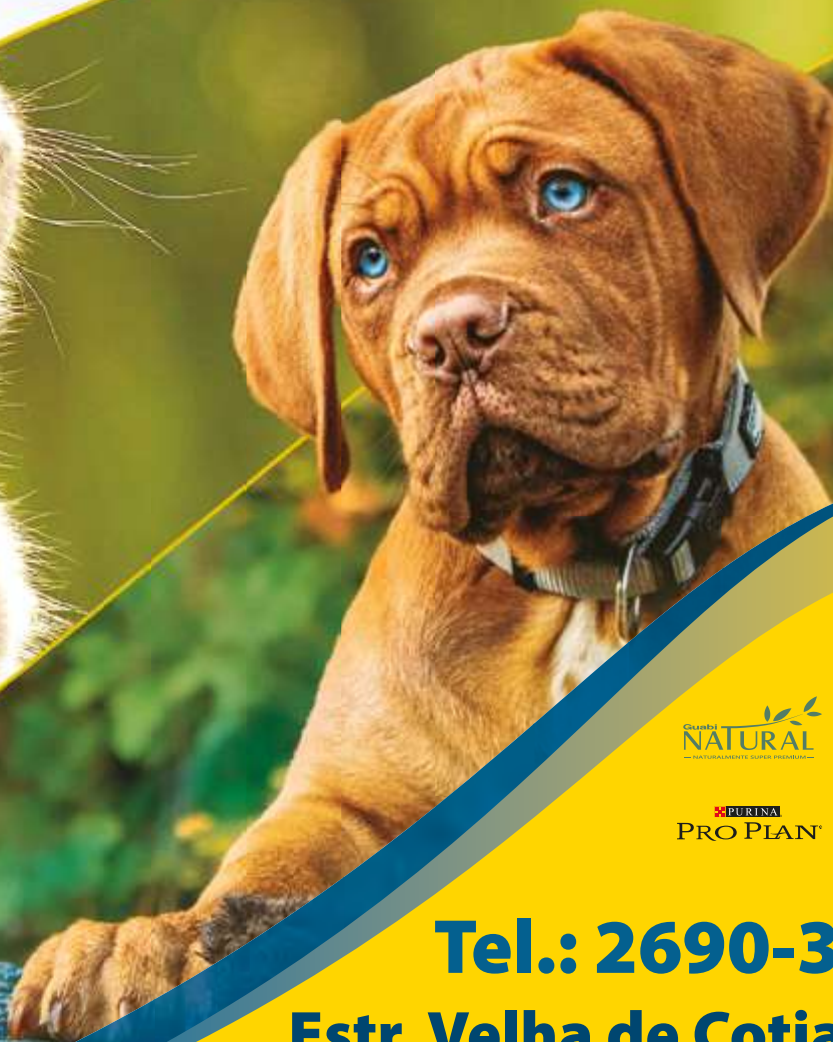
A Reserva Florestal do Morro Grande é uma área de Mata Atlântica em Cotia. É um patrimônio da Sabesp e uma das maiores extensões de Mata Atlântica do Planalto Paulistano. Atualmente, ela está fechada para visitação. Entradas são permitidas somente com autorização da Sabesp.



Cemucam: a ciclovia (bike park) possui cerca de 8 km, composta por trilhas e pistas que alternam trechos puramente de terra, cascalho ou grama para praticar o ciclismo. Há churrasqueiras espalhadas por todo o parque e os visitantes podem usá-la gratuitamente

DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



Premier^R

GRANDE
NATURAL

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

ND
PRIME

Tel.: 2690-3531

Estr. Velha de Cotia, 740

(ao lado do mercado Assaí)

A revista Tudo traz os últimos acontecimentos com os eventos que marcaram o mês



Empoderamento feminino em ação!

O evento Women Transformam na Granja Viana reuniu mulheres inspiradoras e líderes para discutir, aprender e compartilhar experiências que fortalecem a transformação pessoal e profissional.

[@women.transformam](#)

Lindo evento marca o aniversário de 6 anos da Casa Noble Negócios Imobiliários

O aniversário de 6 anos da Casa Noble Negócios Imobiliários no lindo restaurante e espaço para eventos Felix Bistrot foi simplesmente impecável! A revista Tudo esteve lá e registrou TUDO!!!

[@casanobleimoveis](#)

Celebração do Dia Internacional da Mulher reúne moradoras da região Fernando Nobre no Happy Hour das Bonitas

No dia 28 de março, a região da Fernando Nobre foi palco de uma celebração especial em homenagem ao Dia Internacional da Mulher. O evento exclusivo reuniu mais 150 mulheres, que desfrutaram de uma noite envolvente, repleta de música, gastronomia e boas energias.

O evento é organizado pela idealizadora Alline Aguiar, a celebração foi um verdadeiro sucesso, reforçando que o Dia da Mulher é uma data para reconhecer, inspirar e fortalecer laços. Que venham mais encontros como esse!





Expanda seu networking
Edição Especial de 2 Anos!



08/05/2025



INGRESSOS EXCLUSIVOS E LIMITADOS

No dia **08 de maio, às 19h**, o Vila Pau Brasil será palco da maior edição do GV Business até agora! Chegamos à nossa **8ª edição** e essa será ainda mais especial, celebraremos 2 anos de conexões, negócios e oportunidades que transformam o mercado da região.

O **GV Business** se tornou o **ponto de encontro dos empresários e empreendedores que querem expandir sua rede de contatos, fechar novas parcerias e impulsionar seus negócios**. E nesta edição comemorativa, **você pode estar entre os protagonistas desse grande momento!**

O que esperar dessa noite imperdível?

- Networking de alto nível com empresários e profissionais influentes
- Conteúdo exclusivo para inspirar e gerar insights estratégicos
- Ambiente sofisticado com um jantar especial
- Novas experiências e surpresas preparadas especialmente para essa edição especial

Se você quer fazer parte do evento que conecta grandes ideias e grandes negócios, não perca essa oportunidade!

📱 Garanta seu lugar e acompanhe todas as novidades em [@gvbusiness_oficial](#)



SAIBA MAIS

Aponte sua câmera para o QR Code e participe deste encontro que promete transformar a sua visão de networking.



Local do evento:

Espaço Vila Pau Brasil

REALIZAÇÃO



Aqui tem de **TUdo**

**ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795**

SIGA NOSSAS REDES

FARMÁCIAS



WhatsApp **11 9.9104-1349**

Telefone **11 4616-1615**

*CONSULTE TAXAS DE ENTREGA

BIOMEDICINA INTEGRATIVA

Dra Valêscia C. F. Barbio

Biomédica Integrativa

CRBM 18.958 - SP



Telefone **(11) 96039-8252**

WhatsApp **@vb.biomedicinaintegrativa**

SHOPPING OPEN MALL THE SQUARE
Rod. Raposo Tavares, Km 22,14
Bloco A - Sala 320 - Lagsadinho - Cotia - SP
Atendimento presencial e on-line

Terapia Floral

Homeopatia

Acupuntura

REIKI

Aromaterapia

Cromoterapia

Método Kovacsik

Radiestesia Genética

CIRURGIA PLÁSTICA



AV. PROF. MANOEL JOSÉ PEDROSO, 1740 - COTIA SP

11 4703-0314 | 11 4616-8944

MEDICINA ORIENTA E QUIROPRAXIA

ODONTOLOGIA E ORTODONTIA

TUdo

ANUNCIE AQUI:

11 99972-9795

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOY



Transporte de malotes e pequenos volumes.

Bancos e transporte, deixe conosco.

Sua entrega ou retirada com preço justo!



CONFIRA AS CONDIÇÕES POR TELEFONE

Agora também com furgão entrega ou retirada com preço justo!

4612-8980 / 9 8320-0612

www.juniorexpress.com.br

juniorexpress.24hs@hotmail.com

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS



@tudoemrevista



/revistatudo2021



@revistatudo

LOJA AMARTE ARTE & DECORAÇÃO

Comemora Domingo - 20/04/2025

**8 anos de funcionamento
no mesmo endereço!**

Venha participar dessa linda festa conosco!
A melhor loja de artesanato e esoterismo da região!

Estrada Fernando Nobre, 1355 - Parque Rincão, Cotia

PONTO DE REFERÊNCIA: Ao lado do Restaurante Santo Nobre, na rua de acesso ao Lago do Templo Zu Lai



- 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

TUdo

**ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795**

Farma100

Aberta de seg a sáb até 20h e dom até 15h

Mais uma unidade Farma 100 perto de você. Venha conhecer!



Agora a Farma 100 tem mais uma unidade no Centro Comercial Vintage, oferecendo perfumaria, medicamentos e um amplo estacionamento para sua comodidade.

Estr. do Capuava, 4551 - Rio Cotia, Cotia

@farma10032 11 97692-7285



ACESSE WWW.REVISTATUDO.COM.BR
E FIQUE POR DENTRO DE TUDO!



SITE



INSTAGRAM

Tudo conectado



Este mês nossa página no Instagram simplesmente bombou!!!! Chegamos a 1 milhão de contas e passamos dos 16 mil seguidores.

Obrigaduuuuu, por fazer parte desta trajetória, através de suas curtidas, comentários, compartilhamentos e visualizações. Isso é Tudo!!!!

Se você quer ver um conteúdo dinâmico, divertido e interessante, continue seguindo nossa página @tudoemrevista, O MAIORINSTAGRAM DE DICAS DA REGIÃO DA GRANJA VIANA! Tudo, né?

Veja aqui algumas publicações que deram o que falar!!!!



A publicação sobre o caos que estamos enfrentando na Rodovia Raposo Tavares viralizou!!! Foram quase 4 mil encaminhamentos e mais de 6 mil likes.



O post com as imagens antigas da Granja Viana fizeram sucesso!!!! Veja agora.



O reels de aniversário pelos 16 mil seguidores e mais de 1 milhão de visualizações fez sucesso nas redes. Obrigadaaa!!!!



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 nossos stories, 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



Clínica Veterinária - Cirurgia - Laboratório Estética Animal



Não conhece a Família Pet?

A Família Pet é fruto de muito amor e dedicação da Dra. Fabiana Sartori crmv 17.506, há 20 anos veterinária especialista em clínica e cirurgia geral com anestesia inalatória, e vem cada dia mais se tornando referência na região da Granja Viana.

Nossa Clínica além de ter as melhores veterinárias, temos:

Consultas com especialistas:

Nossos consultórios estão mais equipados do que nunca pra as consultas

Exames:

Possuímos laboratório próprio da Idexx, onde os exames são coletados na hora e o resultado sai em menos de 5 min, o que na maioria dos casos pode salvar muitas vidas pela agilidade do diagnóstico.

Os exames que não são realizados na hora possuímos parceria com laboratórios de referência.

Possuímos também:

RX, Ultrassonografia, Eletrocardiograma, Ecocardiograma

Centro Cirúrgico: O Centro Cirúrgico tem os melhores equipamentos para que seu Pet tenha toda a assistência necessária com monitoração cardíaca.

Vacinação: A Vacinação em dia é muito importante, por isso que na Família Pet encontra se todos os tipos de vacinas

Amamos o que fazemos e já amamos o seu Pet, mesmo sem conhecê-lo.

Além de muito amor, temos:

O Banho & Tosa na Família Pet é com muito cuidado e carinho pensando exclusivamente em seu bichinho. Produtos de alta qualidade para que seu pet saia mais limpinho ou branquinho do que entrou.

Possuímos parceria com a Docg, produtos hipoalergênicos e cheirosos e banheiras vitorianas, que são aconchegantes e charmosas.

O Banho & Tosa é muito importante para a saúde dos pelos, então nos preocupamos muito com isso. Nossa preocupação vai além do Banho. Ao passarmos as mãos no bichinho podemos encontrar algo de anormal e imediatamente informamos a nossa veterinária para avaliar e avisar ao tutor do pet sobre o caso.

Também possuímos um pequeno Hotel para os pets que já conhecem a casa e se sentem nela quando se hospedam. Afinal somos uma família!!



CRMV 17.506



Venha conhecer a Família Pet

Dra. Fabiana Sartori
Estamos localizado na Estrada do Capuava, 4550 - Cotia
Centro Comercial Vintage (ao lado do Condomínio Vintage)

Agende nossos serviços

Tel.: 11 98908-0023

Instagram: @familiapet.granjaviana

PROGETTO

DECOR

Brasilidades | Progetto Decor

A Progetto Decor celebra a diversidade, a arte e as cores do Brasil com a campanha Brasilidades. Em cenários que exaltam o design nacional e a essência brasileira, a marca apresenta peças exclusivas que unem sofisticação, conforto e identidade cultural. Uma homenagem à nossa terra, traduzida em mobiliário de alto padrão.



RAPOSO TAVARES KM28



PROGETTODECOR_OFICIAL



(11) 4702-5663