

Tudo

em revista

173



Itapevi
inaugura
metrô!
Cotia nada!

Cultura
Tudo o
que rola
por aqui

Educação
A poética
do luto na
infância

Maria Flor

Manda o papo

ANO 14 | 173 • MAIO/25 • DISTRIBUIÇÃO: GRANJA VIANA • ALPHAVILLE • COTIA • CAUCAIA • CARAPICUBA • 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



Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

PROGETTO

DECOR

Progetto Decor – Viva a transformação do seu lar

Mais do que uma loja de móveis, a **Progetto Decor** é um convite à experiência.

Cada peça em nosso showroom carrega sofisticação, modernidade e traduz elegância, conforto e autenticidade em cada detalhe.

Com um olhar apurado para o design e um **compromisso inegociável com a qualidade**, oferecemos móveis com acabamento primoroso, pensados para transformar não apenas espaços, mas estilos de vida.

Na **Progetto Decor**, você não leva apenas um móvel para casa. Leva uma atmosfera, uma história, um novo jeito de viver o seu lar.

Progetto Decor

A essência do design, em cada ambiente.



RAPOSO TAVARES KM28



PROGETTODECOR_OFICIAL



(11) 4702-5663

Mais do que móveis.

Criamos peças que contam histórias, despertam sensações e transformam ambientes.

Cada linha, textura e acabamento carrega propósito, cuidado e estilo.

Progetto Decor — design que inspira, conforto que acolhe.



Maio é mesmo um mês repleto de movimento!

Especialmente para nós, que lançamos o podcast "Ai, que Tudo!" e que já nos traz tanto reconhecimento e prestígio.

Você vai poder escutar nossas entrevistas em diferentes plataformas e vai se conectar ainda mais com a gente.

Maio também é mês das mães. E pra bater um papo muito legal convidamos a atriz Maria Flor, mãe e madrasta, que falou de relacionamento, monogamia e o papel que a mulher ocupa hoje na sociedade, mesmo desempenhando o papel de mãe.

Uma leitura deliciosa!

Para quem gosta de cozinhar, tem receitas com café - salgadas e doces - tendências de inverno com Celso Finkler, dicas valiosas pra montar seu home office aconchegante e a experiência de Marcelo Sampaio no Hotel Unique, um dos mais conceituados de São Paulo!

Agora pare, respire, tome um café gostoso e venha ler essa revista que foi produzida especialmente pra você, com tudo o que rola pela Granja e região.



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.

O que os leitores escreveram sobre o sistema Free Flow de pedágio

@claudio.mirandella

Eu quero saber se o trânsito nessa rodovia vai melhorar. Levar mais de uma hora para percorrer 10km às 6h da manhã adoece qualquer um.

@kaka_do_vale

Enquanto o Taboão vai ter metrô, nós vamos ter pedágios. Que bonito!

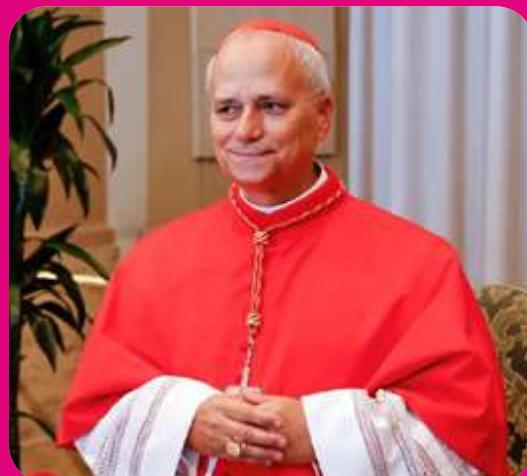
@sandra_regina_de_almeida

Achei ótimo! Chega de ter que parar ou passar devagar em pedágio! vamos ter que pagar mesmo... então, que chegue em casa. A cobrança chegará na casa das pessoas que não tiverem TAG de cobrança automática

@nilvana_agriar

Vamos pagar pra ficar parado. Faz um metrô, uma linha de trem, alguma coisa pra tirar a gente do trânsito. Só querem tirar dinheiro da pessoa.

Momento Tudo



Cardeais reunidos no conclave elegeram o novo líder da Igreja Católica: o americano Robert Prevost - Leão XIV



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**
- **Analizar 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

O protagonismo do café na cozinha. Receitas com café vão tirar você da sua rotina culinária

18

Garimpando

Hotel Unique, em São Paulo, é um dos mais incríveis do mundo.

22

Entrevista

A atriz Maria Flor sobre ser mulher, casamentos, relações e relacionamentos.

28

Casa e Jardins

O que eu posso fazer pelo meu espaço de trabalho em casa?

32

Cultura

Uma agenda completa para toda a família. Programe-se.

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 Carllo 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

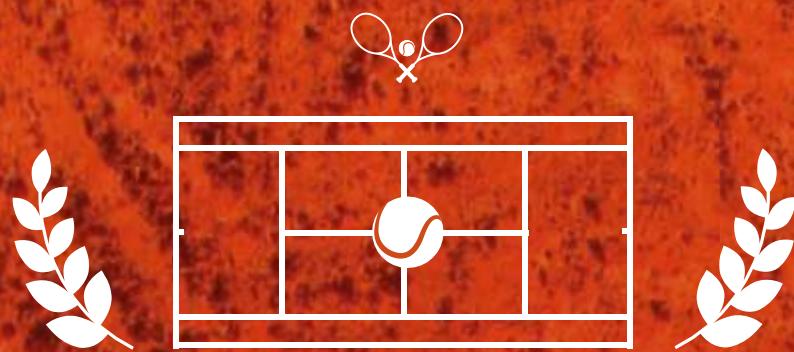


A Revista Tudo é uma publicação da **Editora Tudo**:

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.



1º TORNEIO ABERTO

TENNIS
RANCH & **LRT**
LIGA RAPOSO DE TÊNIS

Inscrições até 14.05

DIAS 17, 18 E 24, 25 DE MAIO

CATEGORIAS



CAMPEÕES

Troféu + Camiseta Finalista
+ Mergulho Emotion Dive
+ Bag LRT + Copo LRT

VICE-CAMPEÕES

Troféu + Camiseta Finalista
+ Bag LRT + Toalha LRT

LOCAL:

ESTRADA DO
CAPUAVA, 4.215
COTIA - SP

INSCREVA-SE 11 94744 4666



PATROCINADORES



APOIO





Tipos diferentes de café combinam melhor com determinados pratos. Cafés mais intensos e robustos podem ser usados em carnes vermelhas, enquanto cafés mais suaves e aromáticos podem ser usados em pratos de peixe ou risotos

O santo café de todas as horas

Acredite, ele cansou de ficar só na xícara e invadiu a gastronomia

Perdendo apenas para a água, o café é a segunda bebida mais consumida no Brasil, conforme levantamento da Associação Brasileira da Indústria de Café. A mesma pesquisa também indica uma tendência de crescimento do consumo no país, provando que o cafezinho está entre as preferências nacionais.

Apesar do Brasil ser o maior produtor mundial de café, a Finlândia é o maior consumidor.

Sua descoberta aconteceu na Etiópia, após pastores notarem as cabras mais ativas após comerem os frutos do cafeeiro.

A questão é: ele deixou de ser visto apenas como um simples cafezinho. Da qualidade do solo até o momento da torra, ele se aperfeiçoou. Os chefs o gourmetizaram e o café, antes restrito às sobremesas, ganhou notoriedade na cozinha e, hoje, enriquece até uma receita de arroz.

Inserir café nas receitas salgadas amplia a experiência sensorial de uma refeição, isso porque, o café, com o seu aroma robusto e sabor distinto, não só enriquece o paladar, mas também estimula o olfato de forma única, além de aguçar a memória.

Quem não tem aquela lembrança gostosa das tardes com os primos regado a café, chocolate quente e bolo?

Quando usado em pratos salgados, ele cria uma sinfonia de sabores, envolvendo os sentidos de uma forma mais profunda e complexa.

O café do Brasil é reconhecido mundialmente. O Sítio Campo Azul, em Divino de São Lourenço (ES), foi eleito o melhor café do país em 2024.

Filé de peixe com café



Ingredientes (4 porções):

- 1 kg filé de peixe;
- 1 xícara de suco de abacaxi adoçado com uma colher de sopa de açúcar ou mel;
- 1/2 xícara (chá) de café extraforte (Preparado);
- 1 quarto de xícara de vinho branco;
- 1 lata de abacaxi em caldas escorrido;
- 1 colher de sopa de manteiga com sal, na temperatura ambiente;
- 1/2 colher (sopa) de azeite;
- Coentro a gosto;
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo:

Em uma panela, misture o suco de abacaxi adoçado, o café preparado, o vinho branco e ferva por aproximadamente cinco minutos. Reserve. Em uma tigela, misture a manteiga com o azeite, o sal e a pimenta para temperar o peixe. Aplique o tempero em todo o peixe com a ajuda de um pincel de cozinha.

SE VOCÊ CUIDAR DA SUA SAÚDE COGNITIVA, QUANTAS PESSOAS GANHAM?

Memória fraca e baixa socialização podem ser sintomas de que algo importante está afetando o cérebro

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, boa alimentação e hidratação para uma vida mais longa e de qualidade.

O Supera é um método comprovado cientificamente pela eficácia em prol do desenvolvimento, manutenção e recuperação das funções cognitivas. Isso representa ter melhor qualidade de vida, melhor desempenho escolar, melhores resultados profissionais e mais autonomia na terceira idade, podendo curtir os filhos e netos por mais tempo.

Adultos e idosos relatam mais energia, criatividade e novas amizades. "Nossas atividades são projetadas também para fortalecer o desenvolvimento socioemocional e a autoestima", explica Anselmo Andriolo, neurocientista 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



Lombo de porco com café

Ingredientes (4 porções):

- 1 lombo de porco;
- 2 colheres (sopa) de café solúvel;
- 5 dentes de alho amassados;
- 1 colher (sopa) de açúcar mascavo;
- 1 copo de conhaque;
- Azeite, sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Misture o alho, café, conhaque, alecrim, pimenta, azeite e sal. Faça cortes no lombo, coloque-o nessa marinada e deixe por 24 horas.

Em seguida, sele o lombo em uma panela com azeite, começando pelo lado da gordura. Depois, embrulhe-o em papel alumínio e leve ao forno. Asse por 30 minutos, retire o papel e regue com o molho para não ressecar. Está pronto!



Se você é fã de café, precisa saber disso:

- **Café é fruta e não grão:** Os grãos de café são, na verdade, as sementes do fruto do cafeeiro.
- **Beethoven era fã:** O compositor Ludwig Van Beethoven era um apreciador de café.
- **Descafeinado não é sem cafeína:** A descafeinação remove parte da cafeína, mas não a elimina totalmente.
- **Café solúvel:** A Nestlé foi pioneira na produção de café solúvel, o Nescafé.

Filé-mignon ao molho de café

Ingredientes (4 porções):

- 4 medalhões de filé-mignon;
- 1 ramo de tomilho;
- ½ copo de vinho branco;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 xícara de café forte;
- 1 colher de manteiga;
- 1 colher de azeite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

Modo de preparo

Tempere a carne com sal e pimenta, doure os filés no azeite e adicione o alho. Retire e reserve. Na mesma panela, acrescente o vinho e o café, deixe reduzir e desligue. Finalize com manteiga e sirva o molho sobre a carne. Decore com tomilho.



• **Café mais caro:** Existe um café que custa 600 dólares por quilo.

• **A maior xícara de café:** Uma xícara com mais de 26.000 litros de café foi produzida.

• **Efeito na saúde:** O café pode melhorar a concentração e o alerta, mas em excesso pode causar efeitos colaterais.

• **Moagem na hora:** O café moído na hora tem mais aroma e sabor.

• **Cultivo:** Plantas de café podem durar de 40 a 50 anos, e até 100 com os cuidados certos

• **Riqueza para o Brasil:** O café já foi a principal fonte de riqueza e exportação do Brasil.

• **Tipos de café:** Existem dois tipos principais de café: Arábica e Robusta.

• **Café especial:** O café especial é aquele que é cultivado, colhido e processado com maior cuidado, resultando em um sabor mais intenso e complexo.

• **Origem do nome:** A palavra "café" tem origem no árabe "qahwa", que significa "vinho".

DOG'S DAY
A LOJA DO SEU ANIMAL



PremieR
Alimentos Super Premium

Gusbi
NATURAL
NATURALLY SUPER PREMIUM

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

N&D
PRIME

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



As teias invisíveis da família: uma imersão na psicogenealogia transgeracional

Emaranhados de histórias, legados silenciosos e repetições inconscientes. A psicogenealogia transgeracional nos convida a uma fascinante jornada pelas teias invisíveis que conectam gerações de uma família. Aponta como o passado entremeia o presente de maneiras sutis e profundas.



Raízes na História: Desvendando o legado familiar

A psicogenealogia, apoiada na árvore genealógica da pessoa, emerge como uma abordagem terapêutica que busca compreender a influência da história familiar em nossa vida. A ideia central é que eventos, traumas, crenças, falâncias, segredos e padrões não resolvidos nas gerações passadas podem ressoar nas gerações futuras, manifestando-se em sintomas, comportamentos e escolhas de vida.

Com base no sintoma trazido pela pessoa, a psicogenealogia rastreia a árvore genealógica para tecer os fios condutores de similaridades entre a pessoa e seus antepassados, através de datas que se repetem os traumas, datas semelhantes de nascimento, datas de casamentos e separações, concepção e morte, repetição de nomes, comportamentos, segredos não ditos, profissão, dentre outros, até chegar onde tudo começou: a raiz do sintoma.

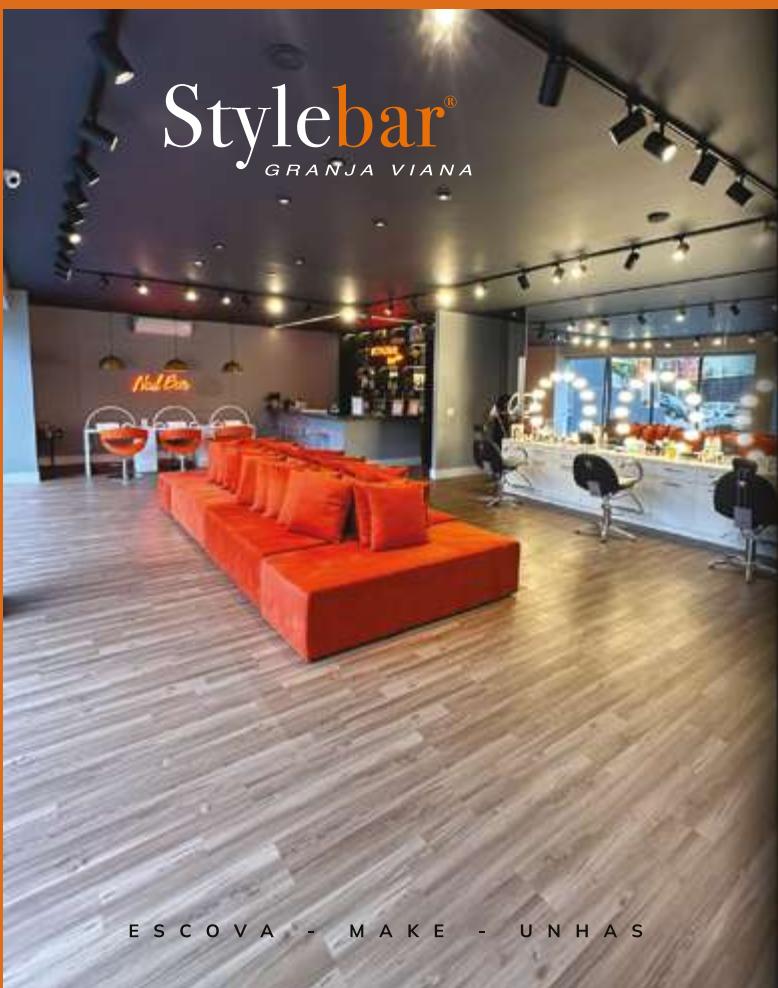
Desde a raiz do sintoma, uma ou mais pessoas da geração seguinte irão buscar reparar o que houve ou repetir os sintomas, passando para a geração seguinte.



Por vezes, várias gerações vão reparando uma tragédia, por exemplo, através de suas profissões.

Salomon Sellan, médico e psicossomatista, conta, em seu livro "Síndrome do Jacente", como as reparações de uma tragédia ocorrida na família de uma paciente, foram se dando através de gerações. Uma ancestral da paciente encontrou os próprios filhos dilacerados por um lobo, situação comum na França, no local e época em que ocorreu essa tragédia. Abaixo algumas reparações do trauma sentido pela ancestral, foram sendo feitas por familiares das gerações seguintes através das profissões. Isso tudo acontecendo de modo inconsciente:

Stylebar[®] GRANJA VIANA



ESCOVA - MAKE - UNHAS

UM NOVO CONCEITO DE BELEZA PARA A GRANJA VIANA

O **Stylebar** nasceu para otimizar o tempo e facilitar a vida da mulher moderna. Como em um bar, a cliente escolhe como quer sua escova, penteado, unhas ou make com nomes inspirados no mundo dos vinhos. Tudo foi criado para ser uma experiência única e incrível. E o melhor: a cliente recebe uma taça de vinho ou espumante (a 1ª é cortesia) enquanto fica ainda mais linda. O propósito do **Stylebar** é cuidar da beleza de forma prática, ágil e descomplicada. Com ou sem hora marcada, no seu tempo e do seu jeito.

O **Stylebar** tem uma linha exclusiva de produtos, além de combos e pacotes criados para **cuidar de você, de um jeito descomplicado e no seu tempo**.

VENHA CONHECER A EXPERIÊNCIA STYLEBAR

#StylebarNuncaFecha

Abrimos inclusive aos domingos e feriados, porque a beleza não tem hora!

Segunda-feira a sábado, das 8h às 20h
Domingos e Feriados, das 9h às 17h
Com ou sem hora marcada

Av. São Camilo, 1530 - Granja Viana, Cotia - SP, 06709-150
11 96449-8888 @stylebar_granjaviana

Profissões desenvolvidas por familiares encontrados na árvore genealógica da paciente em gerações posteriores à tragédia:

1. Açoqueiro de cortes perfeitos: reparando a situação de dilaceração
2. Costureira: um avanço se pensarmos na reparação do que foi dilacerado
3. Cirurgião
4. Naturopata

Essa é uma ilustração bem simplificada com o intuito de que fique um pouco claro, como as ligações podem acontecer. Hoje, a naturopata exerce uma profissão que já não necessita intervir como os seus antecessores, mas continua cuidando e reconstituindo pessoas. Pouco a pouco o drama familiar consequente à tragédia vai se restaurando e o Sistema Familiar vai evoluindo para uma ressignificação das suas necessidades e valores.

Uma vez encontrada a raiz do sintoma, o próprio conhecimento e entendimento do que passaram nossos antepassados e como isso pode estar atuando em nós, pode nos trazer uma razão e abertura para cuidarmos, através da Constelação Familiar, por exemplo.

Assim, a psicogenealogia é um potente instrumento terapêutico para diagnóstico.



Aplicações na Atualidade: Desvendando o presente através do passado

Hoje, a psicogenealogia transgeracional é aplicada de diversas formas no campo da saúde mental e do desenvolvimento pessoal:

- Terapia Individual e Familiar: ajuda a identificar a origem de padrões repetitivos, traumas não elaborados e conflitos familiares, oferecendo insights para a resolução e a cura.
- Constelações Familiares: facilitam a visualização e a compreensão das dinâmicas familiares inconscientes, permitindo a liberação de emaranhados e a restauração do equilíbrio.
- Workshops e Grupos de Autoconhecimento: proporcionam ferramentas para a construção do genossociograma e a exploração das influências transgeracionais em um contexto grupal.
- Consultoria e Coaching: auxilia indivíduos e famílias a compreenderem seus legados familiares para tomarem decisões mais conscientes e alinhadas com seus próprios desejos.
- Estudos e Pesquisas: a psicogenealogia continua a ser explorada academicamente, buscando validar seus conceitos e refinar suas aplicações.

Nossa vida não é um longo rio tranquilo, nem solitário, porque conosco estão nossos ancestrais.

Eliana Tessitore é Consteladora Familiar, Novas Constelações, Fisioterapeuta | RPG, Terapeuta Integrativa e Mestre em Enfermagem Psiquiátrica. **Atende em SP e Granja Viana:** @eliana.tessitore
Av. Cherubina Viana 406. Granja Viana | Cotia | SP | (11) 96456-0777



Doenças de Inverno e Alergias: entendendo a relação e saiba como se proteger

O inverno chegou e, com ele, aumentam os casos de alergias respiratórias como rinite, asma e também dermatite. Por isso, nesta estação, é importante reforçar os cuidados e entender como a estação fria pode agravar os sintomas. As temperaturas mais baixas e o ar seco favorecem a propagação de vírus e irritantes que afetam, principalmente, o sistema respiratório.

Entre as doenças mais frequentes nessa época estão a gripe, o resfriado, ou sinusite, a bronquite e pneumonia. Além disso, quem sofre de alergias, como rinite alérgica ou asma, costuma perceber uma piora dos sintomas. Isso acontece porque, no frio, as pessoas tendem a ficar mais tempo em ambientes fechados e com pouca ventilação, o que facilita o acúmulo de poeira, ácaros, mofo e pelos de animais principais desencadeadores de crises alérgicas.

Os sintomas alérgicos mais comuns incluem espirros, coriza, coceira no nariz e nos olhos, obstrução nasal e tosse seca, além do aparecimento de dermatites em pele. Já as infecções respiratórias costumam vir acompanhadas de febre, dor no corpo e mal-estar geral.



Para prevenir essas doenças, algumas medidas são essenciais:

- Mantenha os ambientes bem ventilados e limpos;
- Evite o acúmulo de poeira, especialmente em cortinas, tapetes e estofados;
- Lave as mãos com frequência;
- Evite o contato com pessoas gripadas ou com sintomas respiratórios.
- Lave cobertores e roupas guardadas antes de usar;
- Evite carpetes, cortinas grossas e bichos de pelúcia em excesso;
- Use aspirador com filtro HEPA e panos úmidos na limpeza;
- Hidrate bem a pele e use soro fisiológico no nariz;

A prevenção é o melhor caminho para garantir qualidade de vida durante todo o ano, especialmente no inverno, quando os desafios para os alérgicos aumentam.

Dra. Isabel Porto - 25 anos de formação na área, tem vasta experiência no atendimento, de crianças e adultos com doenças alérgicas.

É graduada pela Uni. Federal Fluminense, especializada em Alergia e Imunologia pela Unifesp (Escola Paulista de Medicina).

Atende no Doutores da Granja.

11 94500-5136
@draporto.alergia
www.alergiaisabelporto.com.br



A moda veste coragem, brilho e personalidade neste inverno

Por: Celso Finkler

celfofinkler@hotmail.com

Prepare sua alma fashionista porque o inverno chega derrubando a porta do seu guarda-roupa com um salto metálico e um casaco de camurça! Não basta se vestir para o frio: tem que se vestir com atitude. A moda se recusa a ser tímida e abraça, com um sorriso no rosto, o brilho da sua personalidade e confiança.

Couro, camurça e o glam de um metalizado

Sabe aquele olhar que parece dizer cheguei-e-não-passei-despercebida? Pois é, o couro e a camurça viraram o uniforme da estação. Antes competiam por atenção, agora andam de mãos dadas com acabamentos metalizados. É o toque futurista no vintage, o cowboy cósmico, o motoqueiro da alta costura. E o melhor: nada é determinado. A ordem é valorizar as peças elaboradas, com aquele cheirinho de técnica artesanal que grita sofisticação no volume máximo.



Alfaiataria anos 80: ombreiras & poder

A alfaiataria voltou com gosto de quero mais! E trouxe as ombreiras como se fosse uma herança de família. Blazers estruturados, calças de cintura marcadas e um ar de CEO do seu próprio destino. É a energia donas-do-escritório com a leveza fashion de quem sabe se reinventar. Quem disse que o Power Dress ficou nos anos 80? Neste inverno, surge remixado com novos tecidos e silhuetas que abraçam todos os corpos.

Franjas, fendas e delírios vitorianos

O inverno traz um revival do estilo vitoriano com direito a rendas elaboradas, babados, fendas, golas altas e aquela aura de romance gótico que deixa qualquer tarde de terça parecendo um baile secreto em Londres. E para quem quer movimento, as franjas estão em tudo: botas, casacos, bolsas e até nos looks mais minimalistas, provando que um detalhe pode ser puro espetáculo.



Cintura baixa e transparências: coragem em alta

Sim, ela voltou. A temida, ousada e incompreendida cintura baixa está de volta. Mas calma! Ela está mais democrática, mais criativa e muito mais confortável. Combinada com tops estruturados, camisas soltas ou peças transparentes, ela assume um papel quase rebelde, tipo me-recuso-a-seguir-o-óbvio. E por falar em transparência, prepare-se para ver muita pele exposta em camadas estratégicas, com rendas, tules e recortes que celebram o corpo sem censura.

Entre o minimalismo e a exuberância

Já sabemos que o inverno é um paradoxo delicioso. De um lado, temos linhas limpas, tons neutros, tecidos encorpados que a abraçam como um cobertor chique, o famoso Doce Cabana! Do outro, temos plumas, brilho, volumes esculturais e cores vibrantes que mais parecem ter saído de um desfile em Marte. Aceita uma ideia? Você escolhe o seu extremo ou mistura os dois num look que é pura liberdade estilística.

A moda do agora: expressão sem permissão

E que tal ser VOCÊ com todas as letras maiúsculas? A moda deixou de lado a padronização para celebrar o incomum, o ousado, o artesanal, o verdadeiro. Nada de se esconder embaixo de casacos cinzentos! A ideia é brilhar, mesmo que seja em preto e branco.

Aproveite, vista aquele casaco metalizado, combine com uma saia de renda, um blazer com ombreiras e uma bota de franjas... Ou não! Só não vale ser sem graça. Neste inverno a única regra é ter confiança para ser autêntica. Seja você, no seu estilo... E brilhe!

Garimpando



ICÔNICO UNIQUE

Ao lado do pulmão de São Paulo, Parque do Ibirapuera, está um dos mais incríveis hotéis do Brasil e do Mundo: Unique.

Eu sou simplesmente apaixonado por essa hotelaria que entrega não apenas os melhores serviços, mas também arte, cultura e design.

Desde sua inauguração em 2002, o Hotel Unique ficou muito conhecido pela sua ousada característica arquitetônica, em formato de barco, criação do mestre Ruy Ohtake.





A arquitetura marcante ainda conta com enormes janelas circulares, dando uma visão panorâmica da região dos Jardins e parte do Parque do Ibirapuera.

O saudoso Arquiteto Ruy Ohtake herdou a veia artística de sua mãe, a artista plástica Tomie Ohtake. Suas construções inusitadas - e até polêmicas - o levaram a se tornar um dos nomes mais reconhecidos da arquitetura brasileira mundo afora. "O Unique veio para ser uma referência em design, conforto e luxo, aliando características urbanas ao conceito de hotel boutique", contava Ruy Ohtake.

Hoje, o hotel, com diversos apartamentos e suítes reformadas, trouxe para 2025 mais contemporaneidade e muito mais conforto assinados pelo incrível João Armentano.

O Bar e Restaurante Skye, no Rooftop do hotel, tem uma das vistas mais deslumbrantes de São Paulo. É também símbolo da gastronomia graças ao premiado e queridíssimo Chef Emmanuel Bassoleil que oferece iguarias cosmopolitas com toques de brasiliade que fazem link ao seu autoconhecimento francês/internacional. Um deleite, uma experiência sempre surpreendente.

Não à toa, há mais de 20 anos o Skye é disputado por paulistanos e turistas.

Em todos os sentidos o Unique é altamente sensorial o que nos deixa absolutamente apaixonados. Só vivendo momentos nesse Espaço de Bem-Estar para entender tudo o que me deixa, de verdade, extasiado.

Vale curtir cada momento ali vivido, afinal, mais do que nunca, estou em total conexão com o que realmente vale a pena nessa vida!



Marcelo Sampaio

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

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

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



VOVÓ VIROU ESTRELINHA *a poética do luto na infância*

Adriana Rodrigues Xavier

adriana.xavier@egv.com.br

Sentada à mesa perto da lousa eu organizava algumas atividades quando um dos meus meninos veio até mim e com a voz embargada e os olhinhos envoltos em lágrimas disse:

"Adri, estou com muitas saudades da minha avó..."

Eu o abracei e procurei acolher todo aquele sentimento. Com o meu casaco úmido diante daquele pranto, eu, cuidadosamente, o afastei e disse:

"Como ela se chamava?"

O menino respondeu e juntos começamos a pensar naquela presença tão forte dentro daquele coraçãozinho sincero e cheio de amor.

Saímos para dar uma volta pela escola, procuramos uma flor para ofertar a vovó. O menino olhou para o céu que apesar de ainda estar azul, já abrigava os últimos raios de sol que buscavam o lugar do seu poente no horizonte. Encontramos a lua. Ele, surpreso comentou:

"Olha Adri, a lua já está lá! E também vejo uma estrela. Será que é a vovó?"



Naquele instante, não pensei em doutrinas, crenças, inclinações religiosas, em nada, além da pura e singela narrativa poética da infância que crê, a infância que pode se maravilhar, assim como pensava o filósofo francês Gaston Bachelard em sua vasta obra, que nos conta o quanto a poesia, o sonho e o imaginário podem nos ajudar a lidar, de maneira mais saudável e bela, com situações tão difíceis como o luto.

De mãos dadas, deixamos aquela cena - ele com a flor em suas mãos, eu com meu coração carregado de gratidão - ser um momento só nosso. Voltamos sorrindo e ele planejava fazer um desenho para a querida vovó, pendurar em seu quarto e a flor ficaria em um vaso pertinho do desenho.

Alguns dias depois, outra estudante querida me procurava chorando, dizendo que estava pensando em sua cachorrinha que havia morrido. Paramos, sentamos na calçadinha do pátio... Ela se deixou abraçar e chorou no meu peito. E novamente perguntei:

"Como sua cachorrinha se chamava?"

Ao contar seu nome, nosso diálogo continuou e ela começou a se lembrar das peraltices, do que ela gostava de comer, dos chinelos que estragou...

Eu perguntei:

"Você a amou muito? Cuidou dela, não é mesmo?"

Então ela foi a cachorrinha mais feliz do mundo".

Uma coisa que aprendi convivendo com crianças a minha vida toda, além de qualquer teoria, é que o choro precisa ser acolhido, o choro liberta, fluidifica a alma, revigora os sentidos, abre os portais do imaginário.

Outra coisa é que é importante haver tempo e escuta para essa dor... Espaço para abraços, para as lembranças e por fim, a mais preciosa aprendizagem, é preciso haver um lugar para as lindas narrativas poéticas que as crianças podem produzir.

Existe o céu dos cachorros?

Vovó virou estrelinha?

E vou além do luto da perda de alguém para outros lutos, aqueles que representam rupturas na infância, como a entrega da chupeta, do paninho, dormir em seu próprio quarto, ir para a escola, o luto da separação, da perda de um amiguinho que mudou de escola.

"O coelho da Páscoa veio buscar minha chupeta".

"Eu entreguei meu bercinho para o Papai Noel".

"Eu não vou ver mais os meus amigos"? - dizia soluçando um menino que iria mudar-se de país.

Há que se ter um tratamento para essa pergunta, uma possibilidade de que aquelas presenças não irão desaparecer, poderão se tornar outras, outros afetos.

Não se trata de crendices, mas, aprendemos com as histórias e mitos dos nossos ancestrais, o quanto é importante preservar o imaginário, a poesia para que a vida não nos engula e nos tornemos adultos descrentes, não em uma força poderosa externa, mas em uma força pulsante dentro da gente, capaz

de transformar em beleza a existência, as relações.

Por exemplo, em várias obras protagonizadas principalmente pela literatura indígena, encontramos importantes narrativas sobre a perda que se transforma, ganha asas, ganha beleza. Dessa forma, ressignificamos nossas dores, temores, mas, claro, sempre com lucidez, equilíbrio do interlocutor que acolhe e sabe que tem a responsabilidade de exercer a função de escuta, acolhimento, amparo, acalento, ombro para o pranto.

Nos primeiros meses de vida, o bebê necessita ver para perceber a presença, quando o ente querido sai do seu campo de visão, ele passa a não existir mais. Porém, com o tempo, a criança percebe a permanência das pessoas e em seguida, no desenvolvimento da infância, reconstruir essa percepção e criar um lugar eterno dentro de si para aqueles que se vão, é algo que precisa ser cuidado, tratado, valorizado. Faz parte dessa construção simbólica que necessita habitar dentro de nós.

Há que se ver beleza para sobreviver, pois é a beleza quem vai salvar o mundo, assim como afirma Dostoievski, a beleza além daquela rasa e volátil contida na rapidez das redes sociais, como diz Byung-Chul Han, filósofo sul-coreano. Estamos falando da profundidade, da beleza que se persegue de dentro para fora, em um exercício de conexão com nós mesmos e nossos valores mais intrínsecos.

Então, vamos dar espaço a esse imenso vazio e construir um jardim bonito, cultivado por memórias, estrelas no céu, pois será sobre esse chão que iremos caminhar a vida toda.

Deixo indicações de leituras escolhidas com carinho para ampliar essa reflexão:

A poética do devaneio, de Gaston Bachelard.

A poética da infância - conversas com quem educa as crianças, Severino Antônio e Kátia Tavares.

Pode chorar, coração, mas fique inteiro, Glenn Ringtved.

A origem do beija-flor, Yaguarê Yamá.





Entrevista



TUdo
em evento

Foto: Jorge Bispo

Mulher Flor e a vida como ela é (ou pelo menos deveria ser)

Maria Flor manda o papo sobre casamento, monogamia, machismo e sobre a experiência de ser mulher nos dias de hoje

Natural de Laranjeiras, no Rio de Janeiro, Maria Flor, 41, sabe exatamente o que quer de sua vida como mulher. E essa construção vem acontecendo ao longo de experiências da vida pessoal e artística, que não são poucas.

Estreou na televisão com uma participação em 'Malhação', em 2003, e desde então acumula participações em produções da Globo, além de se dedicar ao cinema. Esteve em novelas como 'Cabloca', 'Belíssima' e 'Sete Vidas', e atuou no longa '360', de Fernando Meirelles. Também foi protagonista da série 'Aline' e integrou o elenco da série '3%', da Netflix. Em fevereiro de 2022, atriz deu à luz ao seu primeiro filho, Vicente, com o escritor e psicoterapeuta Emanuel Aragão, que já é pai do Martin, de 11 anos, com quem Maria Flor tem uma ótima relação.

A atriz está no ar em "Garota do Momento" como a dona de casa Anita. Na trama, que se passa nos anos 50, é casada com o autoritário Nelson (Felipe Abib) e mãe de dois rapazes. "Tenho esperança que os "Nelsons" por aí, por esse Brasil, também possam se questionar assistindo às cenas da novela e quem sabe repensar suas formas de agir", desabafa.

"Nós, mulheres, somos seres desejantes e pensantes, tanto quanto os homens, portanto, é impossível prender a mulher pela maternidade completamente."

Entrevista: Mariana Marçal

Anita é casada com um homem machista e autoritário, mas, ela se revela uma mulher alegre e otimista longe dele. Embora a história se passe nos anos 50, você acredita que mulheres com essa dualidade ainda existam na sociedade atual? Como essa representação pode ressoar com as experiências contemporâneas das mulheres?

Acredito que existe sim e muito. Vivemos em uma sociedade onde, infelizmente, muitos homens ainda acreditam que detém mais poder e importância do que as mulheres. Seja por conta do trabalho e do dinheiro que colocam em casa, seja por uma convicção que tem apoio da sociedade machista e patriarcal em que vivemos. É exatamente por isso que muitas mulheres brasileiras ainda vivem abusos e opressões vindas dos parceiros.

As mulheres não conseguem ter a sua individualidade e seus direitos respeitados, não podem ser livres e, ao mesmo tempo, casadas e com uma família constituída. Como o fato de ser casada e mãe tirasse dela o direito de ser indivíduo. É uma construção social que está enraizada na sociedade brasileira, a ideia de que o homem pode tudo e a mulher tem que pedir licença para ser, pensar, amar e desejar livremente. Precisamos então pensar em estratégias para desconstruir esse tipo de relacionamento e descobrir novas formas de se relacionar em um casamento. Acredito que a novela contando a história da Anita para tantas pessoas, com o alcance que uma novela tem, é um passo importante para essa reflexão e para que mais mulheres consigam acreditar em si mesmas e que são merecedoras da alegria, da vida, da diversão e criatividade que não podem ser abafadas pelos maridos. Ao mesmo tempo, tenho



Foto: Jorge Bispo

esperança que os “Nelsons” por aí, por esse Brasil, também possam se questionar assistindo às cenas da novela e quem sabe repensar suas formas de agir.

Em ‘Aline’, em 2008, você interpretou uma jovem que vivia um relacionamento não monogâmico. Considerando as transformações sociais e culturais que ocorreram desde então, como você vê a representação da não monogamia na sociedade atual? De que forma essa liberdade de se relacionar com várias pessoas pode ser entendida como um ato de empoderamento feminino?

Os homens sempre tiveram o direito de se relacionar com muitas mulheres, isso sempre foi permitido a eles e até incentivado pela sociedade como sinal de virilidade e poder. Vemos isso na novela também. O Nelson se relaciona com outras mulheres. Os homens ainda acreditam que são diferentes e precisam de mais sexo ou precisam se sentir mais desejados...enfim. Não é uma realidade distante. No caso da Aline existia uma modernidade

no programa e no quadrinho porque era uma mulher com o direito de se relacionar livremente com dois homens, e repare bem, eles estavam cientes disso e não se incomodavam, eram amigos e parceiros. Aline era a detentora do poder no triângulo amoroso. Ela ditava as regras. Isso foi muito moderno na época. Hoje em dia existe uma liberdade em se relacionar sem tantos enquadramentos e rótulos. Pode ser apenas sexo, podemos gostar de duas pessoas e essas pessoas podem saber e compreender isso, podemos namorar duas ou três pessoas ao mesmo tempo e todo mundo estar ciente disso. Os relacionamentos podem ser abertos e, ainda assim, existir uma cumplicidade e um casamento estruturado. Acho que a sociedade se abriu um pouco para as variadas formas de se relacionar. Não existem regras em como as pessoas devem amar ou viver suas vidas. Mas somos uma sociedade que, majoritariamente, ainda vive com a ideia da monogamia como a alternativa mais praticada. Eu, por exemplo, sou monogâmica.

Claro, que as pessoas nem sempre são na prática e na realidade da vida, mas como discurso ela ainda é a conduta mais utilizada. Porque não queremos sofrer, queremos segurança e abrir a relação, se permitir dialogar sobre a possibilidade de ter outros parceiros, ter uma vida sexual e afetiva mais aberta é uma instabilidade que se for encarada vai trazer questionamentos e incertezas profundas. Não sei se isso tem a ver com empoderamento feminino exatamente, mas claro que, de certa forma sim, uma vez que as mulheres estão tendo a possibilidade de se colocar mais ativamente na dinâmica amorosa. O que eu acredito é que se for real a possibilidade do diálogo sobre as maneiras de se relacionar, todo mundo sai ganhando.

Maria, ao longo de sua carreira como atriz, roteirista, diretora e escritora, você tem explorado diversas formas de expressão artística, desde muito jovem. Como suas experiências no cinema, teatro e televisão influenciaram a escrita do seu livro 'Já Não Me Sinto Só', e que mensagem você espera transmitir aos leitores sobre a complexidade das relações humanas?

Nossa, que pergunta difícil. Eu acho que sempre que faço um trabalho, tento pensar sobre a complexidade humana. Sobre a maneira com a qual vivemos, sobre a forma que nos relacionamos e pensamos a vida. O livro 'Já não me sinto só' não é diferente, mas, ao mesmo tempo, talvez seja o mais íntimo dos meus trabalhos, no sentido de ser literatura. O que está lá é o meu sentimento em relação ao amor, aos relacionamentos e a vida. Claro, que é um tanto romântico e ingênuo de certa forma, porque escrevi sobre uma mulher mais



jovem e mais inexperiente. O livro tem muitas coisas minhas e muitas sensações e lembranças que vieram de trabalhos que fiz e coisas que vivi. Ele é muito íntimo mesmo.

Em seus vídeos com Emanuel, vocês abordam diversos temas, entre eles, a desigualdade de gênero e as dificuldades enfrentadas pelos casais na construção de uma relação mais igualitária. Como você acredita que a comunicação aberta e a reflexão sobre essas questões podem ajudar os casais a desafiar as estruturas patriarcais em suas vidas diárias?

Eu acho que o diálogo é tudo que temos. A capacidade de se ouvir, pensar no que o outro está dizendo, elaborar, mudar de opinião ou não, falar, tentar se expressar, tentar expressar o que sentimos. Nada é mais poderoso

do que isso. E para mim é isso que falta na sociedade como um todo, no mundo, nas relações. Eu e Emanuel adoramos conversar. Quando a gente não está bem, a relação está chata, confusa, sabemos que é porque não estamos nos ouvindo, não estamos conversando. Paramos e fazemos isso. O Emanuel é psicanalista e parte importante da nossa relação é falar. Acho que por isso estamos aqui até hoje.

"Os homens sempre tiveram o direito de se relacionar com muitas mulheres, isso sempre foi permitido a eles e até incentivado pela sociedade como sinal de virilidade e poder."



Foto: Jorge Bispo

Recentemente, vocês lançaram o projeto 'sommelier do Tinder'. Como surgiu essa ideia e quais desafios e aprendizados essa experiência trouxe para vocês até agora? Além disso, como vocês vêm a influência desse projeto na dinâmica dos relacionamentos na era digital?

Esse projeto não vingou, na verdade. Eu lancei essa ideia em um vídeo, mas a coisa não funcionou exatamente. Como enviar o perfil, como a pessoa autorizaria essa exposição...enfim. Fizemos um Tinder para ver os perfis, mas não podíamos pegar um aleatoriamente e fazer o quadro. A logística da coisa ainda não funcionou, mas estamos tentando entender como fazer para resolver e dar continuidade a ideia.

Há um tempo eu vi a peça 'Querido Mundo', e o personagem de Miguel Falabella diz: 'Casamento é igual submarino, até boia, mas foi feito para afundar'. Considerando essa metáfora, como você vê a evolução da percepção sobre o casamento e os relacionamentos ao longo do tempo? Acredita que essa visão ainda se aplica às relações contemporâneas, especialmente em um mundo onde as dinâmicas amorosas estão mudando?

Eu acho que aquele casamento tradicional, com a mulher subordinada ao marido, sendo responsável pela criação dos filhos e, por isso, presa pela dinâmica da casa e a demanda das crianças, e o homem sendo o provedor financeiro e, por isso, livre para viver e experimentar a vida sendo ausente em casa e na criação dos filhos, é um acordo que não tinha como dar certo. Nós, mulheres, somos seres desejantes e pensantes, tanto

"As mulheres não conseguem ter a sua individualidade e seus direitos respeitados, não podem ser livres e, ao mesmo tempo, casadas e com uma família constituída."

quanto os homens, portanto, é impossível prender a mulher pela maternidade completamente.

Então, outros arranjos passaram a ser criados, apesar de muitas mulheres viverem no acerto tradicional ainda, com o acréscimo de proverem também financeiramente. Mas acho que estamos revendo o casamento, sim, cada vez mais os acordos têm sido refeitos e acho que as pessoas encontram suas formas de manter o casamento, mas muitas vezes abrindo mão de serem felizes.

Muitas mulheres compartilham a habilidade de ouvir e considerar argumentos que fazem sentido. Na sua perspectiva, até que ponto essa capacidade de mudar de ideia é fundamental para o sucesso, não apenas no âmbito profissional, mas também na vida pessoal das mulheres?

Eu acho que mudar de ideia é essencial. Precisamos mudar o tempo todo, senão como amadurecer, como revisar a vida? A última vez que mudei de ideia foi em relação ao que fazer no aniversário do Vicente. Eu e Emanuel conversamos e decidimos fazer algo menor. Foi bom.



Foto: Jorge Bispo

Como é a sua experiência de estar casada com um psicoterapeuta? Você percebe que as habilidades e abordagens que ele utiliza na terapia influenciam a dinâmica do relacionamento de vocês, e de que forma isso impacta a maneira como vocês se comunicam e lidam com os desafios do dia a dia?

Não, a clínica não tem nada a ver com o casamento. O que eu acho é que construímos uma capacidade de falar francamente sobre assuntos muitas vezes espinhosos.

E para finalizar, uma pergunta simples: quais são seus projetos para 2025?

Acabar a novela, viajar, ficar com meu filho e com a minha família. Namorar meu marido. Viver e tentar aproveitar o tempo.



A Cavalieri Advocacia atua nas áreas trabalhista, condominial, cível e de família, prestando assessoria e representação legal com ética e comprometimento. Conta com experiência para defender os direitos de nossos clientes e oferecer soluções jurídicas eficazes e seguras. Se precisar de orientação jurídica ou tiver dúvidas sobre questões legais, está à disposição para auxiliá-lo com segurança e profissionalismo.

Cavalieri Advocacia -
cavaleri.com.br

(11) 99891-1111 |
[@cavaleriadvocacia](https://www.instagram.com/cavaleriadvocacia)

DIREITO DE FAMÍLIA: SUA VIDA PODE MUDAR COM UMA ORIENTAÇÃO JURÍDICA CLARA E SEGURA

Muitas pessoas se deparam com situações delicadas envolvendo relações familiares e nem sempre sabem como agir legalmente. Divórcios, guarda dos filhos, pensão alimentícia, partilha de bens e falecimento de entes queridos exigem atenção e cuidado — especialmente quando há direitos envolvidos que, se não forem corretamente tratados, podem gerar prejuízos irreversíveis.

Divórcio e partilha de bens

O divórcio pode ser consensual ou litigioso. Em ambos os casos, é necessário resolver a divisão do patrimônio, conforme o regime de bens adotado. Essa definição jurídica garante segurança e evita conflitos futuros.

Guarda e pensão alimentícia

A guarda dos filhos menores é, em regra, compartilhada, mas deve ser ajustada conforme a realidade familiar. A pensão alimentícia deve atender às necessidades da criança ou adolescente, e pode ser revista judicialmente em caso de mudança na capacidade financeira dos pais. Em caso de atraso, é possível ingressar com ação de cobrança, inclusive com medidas mais rígidas, como a prisão civil do devedor.

União estável

Casais que vivem juntos de forma pública, contínua e com objetivo de constituir família podem ter reconhecida a união estável. Essa forma de entidade familiar tem os mesmos efeitos patrimoniais

do casamento, sendo necessário seu reconhecimento formal para garantir direitos em caso de separação ou falecimento.

Falecimento e inventário

Após o falecimento de um familiar, o inventário é o procedimento legal para transferir os bens deixados aos herdeiros. Mesmo quando não há patrimônio a ser partilhado, a abertura de inventário negativo pode ser importante para comprovar a inexistência de bens e permitir, por exemplo, o cancelamento de dívidas ou a regularização de obrigações pendentes.

Deixar de realizar o inventário pode impedir a venda de bens, o acesso a contas bancárias e até inviabilizar direitos previdenciários e patrimoniais dos herdeiros.

A importância da orientação jurídica

Questões familiares e sucessórias envolvem sentimentos, responsabilidades e, muitas vezes, insegurança sobre os próximos passos. Por isso, buscar orientação jurídica com um advogado é fundamental para garantir que os direitos de todos os envolvidos sejam respeitados.

Este conteúdo tem caráter exclusivamente informativo, com base na legislação vigente. Em caso de dúvidas ou situações concretas, recomenda-se consultar um advogado.

Espaços saudáveis para trabalhar em casa

Trabalhar em casa tornou-se uma realidade para milhões de pessoas nos últimos anos. E, com isso, um novo desafio se impôs: como criar espaços que não apenas atendam às demandas do trabalho, mas que também sejam saudáveis, acolhedores e produtivos?

O home office ideal vai muito além de uma cadeira confortável e uma boa conexão de internet. É preciso pensar em luz, ventilação, ergonomia, isolamento acústico e estímulos sensoriais. É o espaço que molda o comportamento, e a arquitetura tem um papel fundamental nesse processo.

Um ambiente de trabalho em casa deve ser separado, física ou simbolicamente, das áreas de descanso e convívio. Essa separação ajuda o cérebro a entender os momentos de foco e os de relaxamento, favorecendo o equilíbrio emocional e o desempenho profissional.

Nem sempre temos cômodos sobrando para transformar em escritório, mas há maneiras inteligentes de criar uma zona de trabalho eficiente mesmo em espaços pequenos. Nichos, divisórias leves, móveis multifuncionais e o bom uso da iluminação podem transformar cantos esquecidos em refúgios de concentração.

A ergonomia é um dos pilares do home office saudável. Cadeiras ajustáveis, mesas com altura correta, apoio para os pés, telas na altura dos olhos: tudo isso evita dores, fadiga e lesões por esforço repetitivo. Trabalhar com conforto é uma forma de cuidar do corpo.



A iluminação natural, mais uma vez, é protagonista. Um espaço de trabalho bem iluminado pelo sol estimula a criatividade, melhora o humor e reduz a sensação de fadiga ocular. Se possível, posicione a mesa próxima a uma janela — e, se não for viável, invista em luzes artificiais de temperatura adequada.

A luz branca neutra é a mais indicada para escritórios, pois se aproxima da luz do dia e favorece a concentração. Evite luzes muito quentes, que induzem ao relaxamento, ou muito frias, que podem gerar tensão. O equilíbrio é sempre o melhor caminho.

O silêncio também importa. Ou, ao menos, a possibilidade de controlar os ruídos. Cortinas pesadas, tapetes, painéis acústicos e até plantas ajudam a absorver sons indesejados. Fones de ouvido com cancelamento de ruído também são aliados preciosos em casas movimentadas.

Ter uma janela por perto permite não só entrada de luz, mas também ventilação natural e pausas visuais. Olhar para o horizonte, para o céu ou para uma árvore é um gesto simples que ajuda a aliviar a tensão mental e a oxigenar os pensamentos.

Plantas são grandes parceiras do home office. Elas purificam o ar, trazem frescor e ajudam a reduzir o estresse. Um pequeno vaso sobre a mesa já faz diferença. Se houver espaço, criar um jardim vertical ou um canto verde pode transformar o ambiente.

A escolha das cores também interfere no desempenho. Tons claros ampliam visualmente o espaço e trazem serenidade. Azuis e verdes favorecem a concentração. Evite vermelhos e laranjas em excesso, que podem gerar agitação. Cada cor tem sua

linguagem e seu efeito.

Personalizar o espaço é importante. Fotos, objetos afetivos, livros, quadros — esses elementos criam pertencimento e fazem do home office uma extensão da nossa identidade. Mas é preciso cuidado para não poluir visualmente o ambiente e dispersar o foco.

A temperatura do ambiente deve ser confortável ao longo do dia. Se não houver ar-condicionado, ventoinhas, cortinas térmicas ou mesmo umidificadores podem ajudar a manter a qualidade do ar e o conforto térmico.

Ter acesso fácil à água, frutas e lanches leves também faz parte da criação de um espaço saudável. Montar um pequeno aparador com esses itens evita deslocamentos desnecessários e incentiva hábitos mais equilibrados.



Para quem divide o espaço com outras pessoas trabalhando ou estudando, a organização é fundamental. Fones, calendários compartilhados, divisórias visuais e rotinas bem definidas ajudam a manter a harmonia.

Trabalhar em casa não pode significar viver no trabalho. É essencial que, ao final do dia, o ambiente seja reorganizado, desligado ou simbolicamente encerrado. Uma iluminação mais

quente, uma vela, um tecido leve cobrindo a estação de trabalho ajudam nessa transição. Evite que seu espaço de trabalho fique dentro do seu quarto.

O olfato também pode ser explorado como estímulo. Aromas cítricos ou mentolados ajudam a despertar. Lavanda e alecrim acalmam. O uso de óleos essenciais ou incensos pode ser integrado com moderação ao espaço.

A acústica, a cor, a luz, o ar, os cheiros — tudo compõe a

experiência de estar em um lugar. E o home office, mais do que nunca, precisa ser um espaço que acolha, incentive e proteja. É ali que passamos boa parte dos nossos dias.

A sustentabilidade também deve entrar na equação. Móveis de madeira certificada, reaproveitamento de peças antigas, iluminação LED, consumo consciente de energia — tudo isso é possível mesmo em pequenos escritórios domésticos.





O home office saudável é aquele que respeita o ritmo da casa e de quem vive nela. Que se adapta aos ciclos do dia, às mudanças do corpo, às necessidades do momento. Um espaço vivo, flexível, sensível.

Cada pessoa tem um jeito diferente de trabalhar — e isso deve ser refletido no projeto. Há quem precise de silêncio absoluto, há quem prefira música. Há quem trabalhe melhor de manhã, outros

à noite. A casa pode — e deve — acompanhar esses ritmos.

Não há uma fórmula única, mas há princípios que guiam: conforto, funcionalidade, beleza e bem-estar. Quando o ambiente reúne esses quatro pilares, ele se torna um verdadeiro aliado na jornada profissional.

Como arquiteta, é um prazer desenhar esses espaços. Ouvir as histórias, entender as rotinas,

propor soluções. Cada detalhe importa: desde a posição da mesa até a textura da cadeira. Porque, no fundo, o que queremos é um lugar para sermos inteiros, mesmo trabalhando.

E quando conseguimos criar um espaço assim — que inspira, acolhe, acalma e estimula — o trabalho se transforma. Ganha mais sentido. E a casa, mais uma vez, se torna extensão do que somos e do que queremos construir no mundo.

Mariana Meneghissso: 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 Neuro Arquitetura pelo Ipgog. Membro da Anfa Brazil, Academy of Neuroscience For Architecture. Titular, há 20 anos, do escritório Meneghissso e Pasquotto Arquitetura.

@meneghissso_pasquotto_arq





Arte de Rua Grafite nas vielas

Está rolando um movimento muito legal de grafiteiros no Parque São George. Incentivados pela Política Nacional Aldir Blanc, artistas estão levando arte e um colorido especial para as vielas do bairro. O "Mutirão das Vielas" é um movimento criativo que dissemina a arte do grafite e acaba engajando outros artistas e tribos.

Idealizado por Carlos Augusto Costa (CacoArtist), o Festival de Graffiti - Amigos do Parque São George tem como colaboradores: William Neto, Ricardo Beyruth, Isabela Panizzi Beyruth e Ícaro Chang.

Em breve vai acontecer o segundo encontro dessa galera com troca de stickers, sorteios, batalha de teg's e muito mais.

Só ficar ligado no insta da Revista Tudo que vamos divulgar por lá:
@tudoemrevista

○ Farol Santander recebe a exposição Viva Volpi - arte para brincar

Em oito espaços interativos, o público mergulha no universo colorido de Alfredo Volpi, com fachadas, projeções 360°, jogos e obras originais. É arte para explorar com o corpo todo — lúdica, sensorial e perfeita para todas as idades.

Onde: Farol Santander | R. João Brícola, 24 - Centro, São Paulo – SP

Quando: Até 27 de julho. Terça-feira a domingo, das 09h às 20h

Quanto: Ingressos por R\$45,00 (inteira) e R\$22,50 (meia-entrada).

Garanta a sua entrada no
www.farolsantander.com.br



Aulas de música gratuitas

O projeto 'Música para Cotia' – um dos premiados por edital lançado pela Secretaria de Cultura e Lazer de Cotia, com recursos federais, por meio da Política Nacional Aldir Blanc (PNAB) – está com inscrições abertas para aulas gratuitas de canto, teclado e violão.

As inscrições devem ser feitas até o dia 30 de maio de 2025 e as aulas começam no dia 20 de junho de 2025. Os participantes terão aulas teóricas e práticas ministradas pelo maestro Cícero Casanova, na estrada do Morro Grande, 1.154, no Jardim Ísis. Cada aula terá duração de uma hora e são direcionadas para iniciantes e intermediários. Os alunos receberão apostila de cada curso.

Para se inscrever é preciso ter idade a partir de sete anos.

As inscrições são feitas pelo WhatsApp (11) 9 9992-8684 e as vagas são limitadas.



Participe do 6º Desafio Morro do Saboo

Agendado para o dia 18 de maio de 2025, este evento acontece no Pesqueiro Morro do Saboo, em São Roque, SP. Os participantes poderão escolher entre uma caminhada de 5 km ou duas opções de corrida: 5 km e 7 km - Hard. A largada está marcada para às 08h00, com a retirada dos kits iniciando às 06h00. O local oferece uma infraestrutura completa, incluindo um restaurante que serve delícias como sushi preparado na hora. Desfrute das belezas naturais do Morro do Saboo enquanto se exercita e se diverte! As inscrições se encerram no dia 14 de maio de 2025, então, não perca tempo e garanta já a sua vaga!

A prova é restrita a 300 atletas.

O valor da inscrição será de:

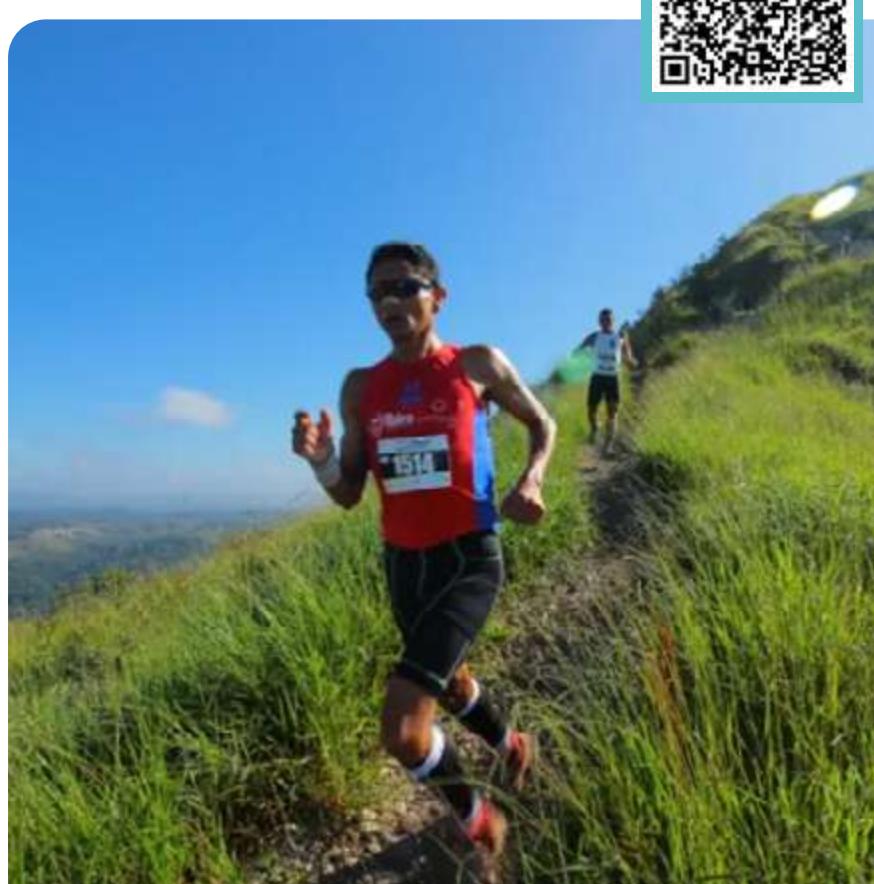
R\$ 99,00 (noventa e nove reais) para o kit básico para a caminhada - 5.5 Km – 7 Km

R\$149,00 (cento e quarenta e nove reais) para o kit com camiseta para a caminhada - 5.5 km – 7 km

Será cobrado de todos os inscritos o valor da taxa de serviço do site de inscrição online.

Idosos são obrigados a apresentar atestado médico com validade de 3 meses.

Informações:



Matilda no palco do Teatro Raposo

Na nova releitura da Cia de artes Top Five o espectador vai conhecer Matilda, uma jovem curiosa, que ama ler e fantasiar. Um dos principais desafios dela é lidar com seus pais, que não encorajam a paixão da filha pela leitura. Ao ingressar na escola Mundial, a personagem encontra a professora Anny, que se torna grande aliada, especialmente por apoiar o hábito de leitura e a imaginação fértil de Matilda.

No entanto, a escola também apresenta para Matilda um grande desafio, a Sra. Trunchbull, a diretora. Com isso, Matilda através de seus super poderes mágicos e muita coragem, embarca em uma jornada de enfrentar a grande vilã, defendendo seu senso de justiça e buscando criar um ambiente melhor para ela e seus amigos. Com músicas que irão deixar a história mais divertida, o espetáculo irá abordar temas como: estudos, amizades e tecnologia.

Ingresso promocional:

R\$29,90 / Confira condições

Teatro Raposo / Sala Irene Ravache
Rodovia Raposo Tavares km 14, 5
www.ingressoparatodos.com.br

Espetáculos: todos os sábados de maio (horários no site)



Mais comédia no teatro

A comédia O Marido da Minha Mulher está no Teatro UOL, em São Paulo, até 1º de junho, e promete arrancar boas risadas do público.

A história é sobre Alex, que, após morrer em um acidente, volta como fantasma para tentar impedir que sua esposa, Bruna, se case com seu rival Nico. Com a ajuda de Paulo, ele vai aprontar para sabotar esse novo romance.

A atriz Fefe Schneider, que estreia no teatro, interpreta Bruna e traz toda sua energia para a personagem. A peça é leve e divertida, perfeita para quem quer dar boas gargalhadas e curtir um momento descontraído no teatro.

Teatro UOL: Av. Higienópolis, 618 - Higienópolis - São Paulo - [@teatrouol](https://www.instagram.com/@teatrouol)

A peça rola às sextas, sábados e domingos, às 20h
Ingressos a partir de R\$ 30,00.



Arraiá sobre trilhos

Se você está em busca de um passeio irreverente com as crianças, repleto de tradição, sabor e histórias para contar, a dica é subir a bordo de um trem temático que vai transformar o caminho até Paranapiacaba em um arraiá sobre trilhos. Com decoração junina, comidas típicas e muita música, o Expresso São João convida as famílias para uma experiência que começa na Estação da Luz, no centro de São Paulo, e termina em um dos vilarejos mais charmosos do estado.

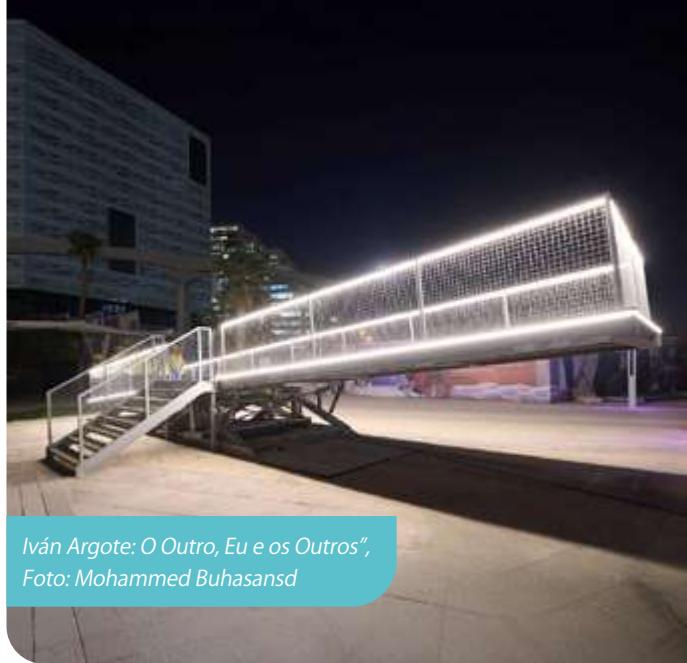
No vão do MASP...

O MASP abre uma nova fase no vão livre com O Outro, Eu e os Outros, instalação interativa do colombiano Iván Argote, que fica por lá até dezembro.

A obra, que já passou por Paris e Riade, chega ao Brasil transformando o espaço mais badalado da Av. Paulista em um grande playground coletivo, onde plataformas móveis funcionam como gangorras gigantes, inclinando-se conforme o movimento do público.

Mais do que um jogo de equilíbrio, a instalação convida à reflexão sobre o impacto do indivíduo no coletivo. Se uma pessoa se move, quase nada muda, mas se um grupo age junto, tudo pode se transformar.

É de graça e você pode visitar todos os dias, das 10h às 22h
Vão livre do MASP, na Av. Paulista.



Lançamentos nas telonas

Missão Impossível: O Acerto Final: A conclusão da saga de Ethan Hunt. Estreia em 22 de maio.

Karatê Kid: Lendas: Novo capítulo da franquia estreia em 29 de maio.

Lilo & Stitch: O queridinho da criançada está de volta! No live-action do clássico da Disney, Lilo, uma garota havaiana criativa e rebelde, adota Stitch, um alienígena fugitivo disfarçado de cachorro. Juntos, enfrentam confusões enquanto descobrem o verdadeiro significado de família. Stitch é caçado por agentes da Federação Galáctica, e a convivência entre os dois ainda chama a atenção da assistente social que acompanha Lilo e sua irmã mais velha, Nani, sua tutora legal.



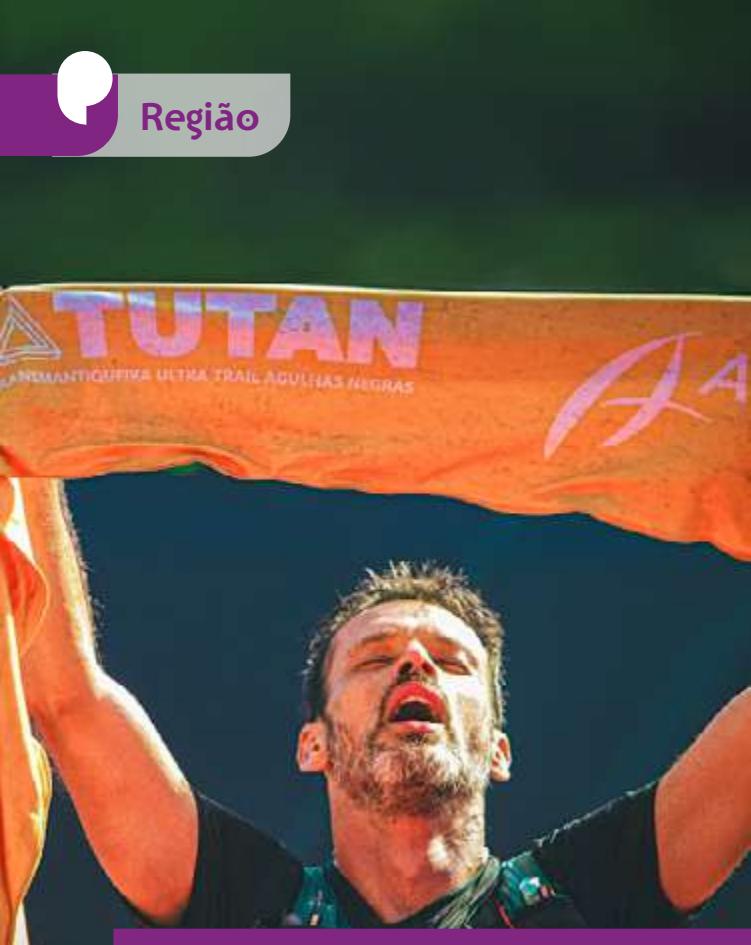
A viagem acontece no dia 21 de junho de 2025, com saída às 8h e retorno previsto para às 18h, no mesmo ponto de embarque.

O ingresso custa a partir de R\$310

Como reservar o passeio?

As reservas podem ser feitas diretamente pelo WhatsApp (11) 91364-2170

Devido à alta demanda, é recomendado garantir a vaga com antecedência.



Lucas Martins é treinado pelo Gueto, do Centro de Treinamento Esportivo Gueto, na Estrada do Capuava

Atleta da Granja e repórter da Band vence o maior evento de trail running do Brasil

O atleta de Cotia, Lucas Martins, que é granjeiro, repórter e apresentador do programa Brasil Urgente, da Band, venceu, em Penedo (RJ), a sexta edição do Transmantiqueira Ultra Trail Agulhas Negras (Tutan), considerado o maior evento de trail running do Brasil.

O ultramaratonista percorreu a distância de 75 quilômetros de montanha.

“Que jornada, amigos! Venci os 75k com tudo o que eu tinha de energia. Deixei cada gota das minhas forças na montanha”, escreveu Lucas em um post feito no Instagram.

“Não tirei fotos ou fiz vídeos porque estava focado na missão, mas registrei cada trecho do percurso no coração”.

Motos barulhentas, não!

O vereador de Cotia Celso Itiki (PSD) apresentou um Projeto de Lei que visa regulamentar o controle local da poluição sonora causada por veículos com escapamentos adulterados.

A iniciativa proíbe a circulação de quaisquer veículos automotores com emissão de ruídos superior aos níveis permitidos pela legislação ambiental vigente.

Em caso de irregularidades, a norma prevê que o veículo deva ser apreendido e a restituição ao proprietário será feita após a troca do escapamento.

Lembrando que a legislação ambiental e o Código de Trânsito Brasileiro já preveem limites e penalidades para ruídos emitidos por veículos.



Especial Raposo

Projeto Nova Raposo vira alvo do Ministério Público. Inquérito instaurado vai apurar a implementação do projeto

Para o MPSP, obras de infraestrutura e mobilidade urbana são necessárias para o melhor desenvolvimento das cidades, porém, o devido processo de participação popular e de estudos prévios devem ser observados, sob pena de os impactos negativos à população, ao meio ambiente e aos cofres públicos serem maiores do que os impactos positivos à mobilidade.

Entre as providências adotadas, foram pedidos esclarecimentos à Secretaria de Parcerias em Investimentos e à Agência de Transporte do Estado de São Paulo (ARTESP) quanto aos estudos que fundamentaram o projeto de concessão da rodovia.

Enquanto Cotia caminha as duras penas com o trânsito caótico da Raposo, a nova Estação Ambuitá da Linha 8-Diamante foi oficialmente entregue à população de Itapevi.

Desde o dia 4 de abril, o terminal opera em regime de operação assistida pela ViaMobilidade, que pertence a Motiva (antiga CCR), oferecendo mais uma alternativa de mobilidade urbana aos moradores da região.

“São 32 km já contratados em obras de expansão de trem e metrô na região metropolitana. Investir na mobilidade urbana é investir na diminuição de tempo de viagem, na sustentabilidade e na qualidade de vida da população. Quanto mais interligado o sistema for, melhor ele vai funcionar”, afirmou o governador Tarcísio de Freitas.

As obras da nova estação começaram em abril de 2024 e representam um investimento de R\$ 26,5 milhões. Localizada na Estrada de Araçariguama, 110, a estação ocupa o mesmo endereço onde funcionava a antiga unidade, desativada e demolida em 2010.

A previsão é que 2,1 mil passageiros passem pelo local diariamente – uma média mensal de 65 mil usuários.



Estação Ambuitá, em Itapevi, da Linha 8-Diamante, é inaugurada

Cotia, com uma população maior que Itapevi (274.413 contra 232.297) e com maior arrecadação, ficou pra trás da cidade que já foi um bairro. Itapevi está dando um show de progresso na mobilidade urbana

Região da Granja Viana vai receber a sede do Instituto Federal que contará com cursos técnicos, ensino médio integrado com o técnico e cursos superiores

Antiga Faculdade European será sede do instituto federal de Educação, Ciência e Tecnologia (IF's) de Cotia.

O Governo Federal confirmou recursos na ordem dos R\$41 milhões para a compra do prédio na região do jardim da Glória.



Teatro Municipal receberá nome de artista local

Após a polêmica do nome do teatro homenagear Silvio Santos, e com previsão de ser inaugurado ainda no primeiro semestre, o novo espaço terá o nome de Regente Antônio Pio após mudanças e pressão popular.

Formiga voltou atrás após uma enxurrada de mensagens incentivando o prefeito a homenagear artistas locais. "Após consulta pública - afinal, o dinheiro é público e quem manda é o povo", disse Formiga em suas redes sociais.

Os demais nomes sugeridos como: jair Rodrigues, Orlando Boldrin e Rita Lee terão seus nomes lembrados nas salas internas do teatro.



Antônio Pio foi maestro da Fanfarra Regente Feijó, conhecida em todo o estado de São Paulo

Cotia não terá escola cívico-militar

Governo de SP divulga lista das 100 escolas estaduais que vão se tornar cívico-militares no 2º semestre e Cotia não aparece na lista. Ao todo, nove escolas de cidades vizinhas passarão para o novo modelo.

Em 2024, ações na Justiça mantiveram o programa suspenso por cinco meses. A constitucionalidade do programa foi questionada.

No fim de novembro, Gilmar Mendes derrubou a decisão do TJ-SP e autorizou que o governo paulista desse andamento ao programa.



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

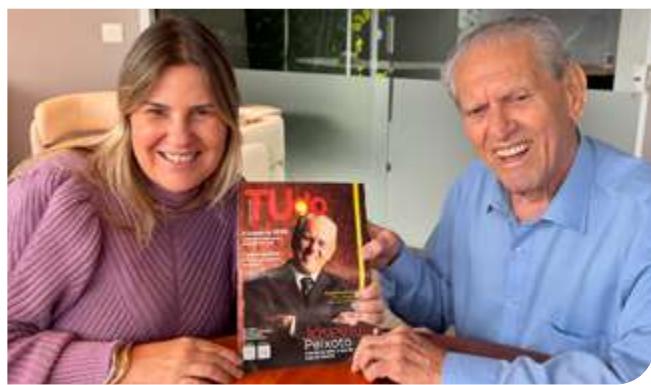


Caminha Inclusiva na Granja Viana



A 4ª Caminhada Inclusiva de Cotia, organizada pela Clínica Vivere e Instituto Ame, aconteceu em abril e teve o apoio da Revista Tudo, que levanta com muito carinho e respeito a bandeira da inclusão!

A Caminhada aconteceu no Parque Teresa Maia e teve várias atividades como Tai-Chi, capoeira, experiências lúdicas e contou com muitos patrocinadores que abraçaram a causa. O evento foi um sucesso e inspirador.



Visita do ilustre Joseval Peixoto

Foi um prazer receber o jornalista, radialista e advogado Joseval Peixoto em nosso escritório. Uma visita marcada por troca de ideias e boas conversas. Joseval que já foi capa da revista Tudo, se prepara para lançar em breve, sua autobiografia. Aguardem... [@josevalpeixoto](#)



Festival Internacional de Pães Especiais na Trilha do Pão

A Trilha do Pão apresentou seu mais novo festival de pães feitos com fermentação natural, sob o comando do chef Luiz Farias. A imprensa e convidados participaram do lançamento desta edição realizada na Trilha do Pão no The Square Open Mall. O evento apresentou uma seleção especial de pães que representam cinco países com histórias marcantes no mundo da panificação. São eles: Alemanha, França, Espanha, Itália e Portugal. O festival aconteceu no mês de abril. [@trilhadopaooficial](#)



Noite Especial na Mix Conceito

A revista Tudo teve a honra de participar do evento exclusivo do Polo Granja Viana de Arquitetura e Decoração e da Mix Conceito.

Na ocasião, os convidados assistiram a palestra do arquiteto Sergio Pelegrini, sob o tema "Jogando uma luz no Mundo da Arte". Foi uma noite muito especial e com muitas conexões.

[@pologranjaviana](#) [@mixconceitooficial](#)

Aqui tem de **Tudo**

ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795

SIGA NOSSAS REDES

FARMÁCIAS



Farmácia
Harmonia
MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA



11 9.9104-1349



11 4616-1615

*CONSULTE TAXAS DE ENTREGA



AV. PROF. MANOEL JOSÉ PEDROSO, 1740 - COTIA SP
11 4703-0314 | 11 4616-8944

Tudo

ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795

BIOMEDICINA INTEGRATIVA

Dra Valêscia C. F. Barbio

Biomédica Integrativa

CRBM 18.458 - SP



(11) 96039-8252

@vb.biomedicinaintegrativa

SHOPPING OPEN MALL THE SQUARE

Rod. Raposo Tavares, Km 22,14

Bloco A - Sala 320 - Lageadinho - Cotia - SP

Atendimento presencial e on-line



Terapia Floral

Homeopatia

Acupuntura

REIKI

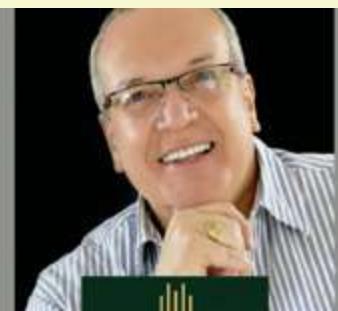
Aromaterapia

Cromoterapia

Método Kovacsik

Radiorreterapia Genética

MEDICINA ORIENTAL E QUIROPRAXIA



J.Melo

Medicina Oriental e Quiropraxia

Especialista em DORES
e INFLAMAÇÕES

Mais de 20 anos de experiência

(11) 97217-8181

Rua José Félix de Oliveira, 2060 | Granja Viana - Cotia/SP

CIRURGIA PLASTICA

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

Cirurgia
Estética

Cirurgia
Reparadora

Cosmeatária



The Square Open Mall

Bloco F - Conjunto 111 - Rod. Raposo Tavares,

Km 22, sentido interior, Granja Viana - SP

Tel.: (11) 2898-9823 | (11) 96638-8654

www.drmaurohenrique.com.br

ODONTOLOGIA E ORTODONTIA

WWW.SORRISODAGRANJA.COM.BR

Sorriso Da Granja
CENTRO DE DENTAL

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

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

Resp. Técnico Dr. Mauricio Matson CRD 45328



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

JUNIOR EXPRESS
MOTOBOM



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

TUdo

ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795

Deckpiso

Deks em Cumaru e
Madeiras Ecológicas Plásticas.

- Para sua casa ou comércio, com valores que cabem no seu bolso e rápida entrega!
- Entregamos pronta e acabadas.
- Decks com medidas e modelos sob medida, reformas e decorações em geral.



Deck de madeira ecológica



Deck: Cumaru sobre
vigamentos envernizados

Painéis: Ripadinho em Cumaru

Pergolado: Colunas e
vigamentos em Garapeira



Madeira: Cumaru (10 x 02)

Vigamento: 07 x 05

Acabamento: Lixado e envernizado
(Cetoldeck)

Fixação: Pregos Arrox antiferrugem

Durabilidade, resistência e beleza para seu espaço!

 11 98272 - 0614

 deckpiso.decoracao@hotmail.com

 @deckpiso

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 17,5 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 os novos pedágios free flow na Rodovia Raposo Tavares viralizou!!! Foram quase 6 mil encaminhamentos e mais de 3 mil likes.



Nossa visita à Farmácia Aura e Pele fez grande sucesso!!! Se você perdeu, veja agora.

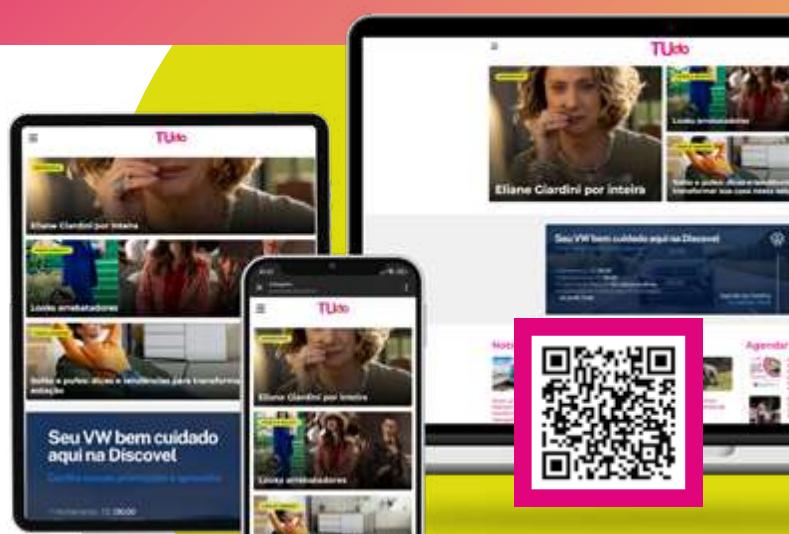


O reels mostrando nossa visita à Clínica Le Dermique bombou nas redes! Obrigadaaa



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



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

Possuimos 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.

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.

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 pets, 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!!



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

CRMV 17.506

CHEGOU O PODCAST

“Ai, Que Tudo!”

**DIRETO DA GRANJA VIANA,
COM CONVIDADOS QUE DÃO O QUE FALAR**

A Granja Viana acaba de ganhar um novo espaço de entretenimento, bate-papo e informação: o podcast “Ai, que Tudo!”.

O mais novo podcast da Revista Tudo, idealizado e apresentado pelas comunicadoras Alessandra Vespa e Roberta Smilari, chegou com conversas sinceras, divertidas e, claro, com convidados cheios de personalidade.

Gravado aqui mesmo na Granja, no Estúdio 21, o podcast já começa em grande estilo em sua primeira temporada, recebendo convidados de peso como os colunistas queridos de vocês, Marcelo Sampaio, dos conteúdos de viagem em “Garimpando”, e Eliana Tessitore, fisioterapeuta e professora de dança do ventre egípcia que escreve na coluna “Cuide-se”!

Também recebemos a criadora de conteúdo granjeira, Fernanda Biazini, trazendo um olhar afiado sobre comportamento e cultura, o vereador da cidade, Alexandre Frota, que fala sobre sua trajetória multifacetada, e o renomado numerólogo Giovanni Mattar, revelando curiosidades sobre a influência dos números em nossas vidas.

Com uma produção caprichada, cenário moderno e uma vibe descontraída, o “Ai, que Tudo!” promete ser o novo queridinho das plataformas de áudio e vídeo. O público pode esperar episódios semanais recheados de temas atuais, histórias inspiradoras e, claro, muito bom humor.

Um agradecimento muito especial aos nossos apoiadores: Cia Blend Coffee, Sunset Decor, Lótus Comunicação, Thaydecorinteriores e claro ao Estúdio 21 Podcast. Vocês são TUDO!!!!

Ah! Não esqueça de seguir o @podcastaiquetudo no Instagram e conferir os melhores cortes e os links completos das entrevistas, que estarão em vídeo no YouTube e em áudio no Spotify. Nos encontramos lá!



**SINTONIZE, ASSISTA, COMPARTILHE E
DESCUBRA POR QUE AQUI NA GRANJA,
AGORA, TUDO É AI, QUE TUDO!**

