

em revista

TUDO

181

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

SEM
DOR
NAS COSTAS
CAMPANHA DE APOIO À SAÚDE
DA COLUNA VERTEBRAL

SMARTPHONES

O uso exagerado desses equipamentos compromete a saúde da coluna.



Observe o peso e a pressão exercidos sobre a região cervical. Esse mau hábito gera fadiga nos braços e dores intensas no pescoço.

SENTADO

Para quem passa boa parte da vida na posição sentada, é importante observar a curvatura da coluna e o tronco para frente, podemos desenvolver um mau hábito que você se sentirá no pescoço.

2026: o ano do protagonismo

Agenda cultural para toda a família

Como está a saúde da sua coluna?

Entrevista com um dos maiores especialistas em coluna, Luis Ricardo de Souza Gandolfi, da Spina Saúde e ITC Vertebral

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



SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS



@TUDOEMREVISTA

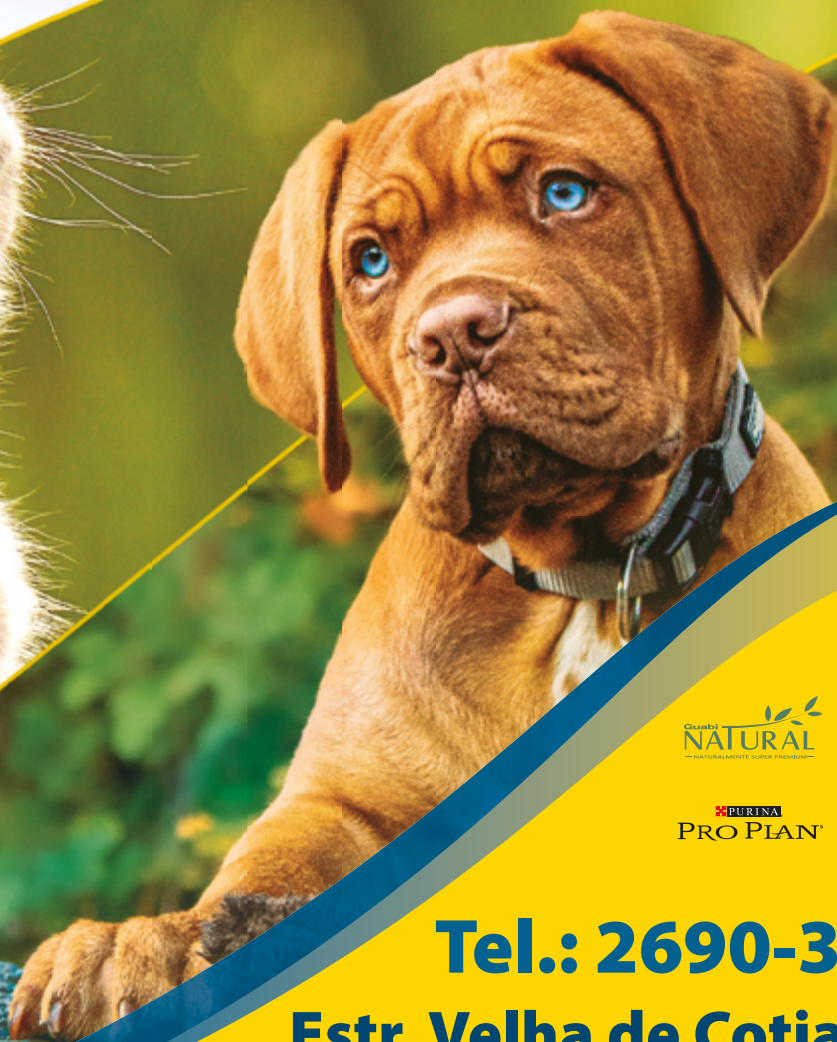


@REVISTATUDO2021



DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



Premier®
NATURAL

Chickadee
NATURAL
NATURALLY DELICIOUS. SUPPLEMENTED.

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

N&D
PRIME

Tel.: 2690-3531

Estr. Velha de Cotia, 740

(ao lado do mercado Assaí)

A evolução da Ressonância Magnética acaba de chegar à Transduson

Com **tecnologia de última geração** em Ressonância Magnética, a **Transduson** eleva o padrão dos diagnósticos e transforma a experiência do paciente **do início ao fim**.



- Imagens de alta definição para diagnósticos mais confiáveis
- Maior precisão médica na detecção de alterações
- Exames mais rápidos e eficientes
- Mais conforto, segurança e tranquilidade durante o exame



Carapicuíba
e Alphaville



Agende seu exame ou
saiba mais pelo QR Code.

Mood Ano Novo

Ir pra academia, ter uma alimentação mais equilibrada, cuidar mais da mente, fazer um trabalho voluntário, ser feliz.

Quais os seus planos para esse ano que iniciou repleto de esperança por dias melhores, hein? Tenho comigo que a mudança acontece de dentro pra fora e, se nós não transformamos a nossa forma de ser e de enxergar as situações, nada ao nosso redor muda. Meu desejo é que, neste ano, você realize os seus sonhos e aposte em transformações positivas e que sejam funcionais para o que você escolher ser e fazer.

Segundo as previsões da nossa colunista, Eliana Tessitore, "Se 2025 foi o ano de fechar gavetas, ressignificar e limpar o que não servia para liberar o peso do passado (Vibração 9), PREPARE-SE: 2026 é a tela em branco, o portal da coragem, o ano 1, que abre espaço para o novo".

Por aqui, a Revista Tudo continua a mesma, mas a forma de pensar da nossa equipe, assim como nossas opiniões, amadureceram e abriram novos espaços para expressarmos nestas páginas um jeito diferente de fazer comunicação. Estamos nos adequando e, não diferente do mundo, fomos engolidos pela era digital. Páginas impressas são complementadas por um mundo virtual ilimitado, conectando os bairros da nossa região ao mundo, a pessoas, a estilos de vida espalhados por esse planeta.

Nosso time de leitores cresceu. Dos que folheiam as páginas aos que rolam o mouse, chegamos a ser vistos por mais de um milhão de pessoas e é exatamente isso que acontece quando abrimos espaço para o novo e nos adequamos a ele.

Essa edição está muito especial e esperamos que nossa relação não termine quando você ler a última página da última matéria, mas sim que ela continue quando você buscar por novos conteúdos da Tudo na imensidão da web.

Nos vemos aqui e nos vemos por lá! Feliz 2026!

Roberta M. S. L. L.

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.

A ineficiência da ENEL no último apagão, em dezembro, deu o que falar nas redes sociais da nossa revista. Segundo relatório, 75% da cidade de Cotia ficou sem energia elétrica.

O problema está no contrato. De nada adianta trocar a operadora e manter o mesmo tipo de contrato. Eles trabalham em cima de contrato e o contrato permite tais eventos e prevê a não obrigatoriedade de contratações imediatas, por exemplo. Para melhorar, é necessário rever isso. @eduzadakphoto

Privatização é uma armadilha. A empresa privada só lucra e o estado e o povo pagam a conta. @pajero_full_3d

Uma empresa que vem há anos nos cobrando uma verdadeira fortuna de luz, e que não aplica e não investe em trabalhos preventivos, em funcionários bem treinados, em mão de obra suficiente para atender a demanda, não merece ficar mesmo. @tatacaviglia

Momento Tudo



O presidente dos Estados Unidos, Donald Trump, afirmou em 03/01 que forças americanas atacaram a Venezuela e capturaram o presidente Nicolás Maduro, em declaração feita em uma rede social.

06

Gastronomia

O consumo de alimentos da estação e os benefícios à saúde. Confira receitas.

10

Cuide-se

Em 2026, o ano do protagonismo: seu manual integrado para iniciar e prosperar. Descubra como alinhar corpo, mente, emoção e espírito.

16

Moda

Sobreviver a uma liquidação é quase viver um filme de ação misturado com romance proibido e thriller psicológico.

18

Educação

O que você pensa sobre expor seus filhos a vídeos no youtube?

20

Matéria de capa

Especialista em coluna, Luis Ricardo Gandolfi, e tratamentos possíveis para quem sofre com dores.

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 Carillo Holanda - @raelhc

Fotos complementares

Depositphotos, Freepick e Pexels

Foto Capa

Prime Photo Art - @primephotoart

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.



Frutas da estação mais quente do ano

Receitinhas leves pra você curtir o verão de boa

Os dias mais quentes do Brasil, que se estendem até março, são ricos em diversidade de frutas, verduras e legumes da estação. Consumir alimentos dessa época não só garante produtos mais frescos e saborosos, mas também contribui para uma alimentação equilibrada e cheia de nutrientes.

Quando optamos pelos alimentos sazonais, aproveitamos de forma mais completa o que a natureza oferece no auge de sua qualidade. Afinal, os produtos da estação são colhidos mais perto de seu ponto ideal de maturidade, o que aumenta seu valor nutricional e reduz a necessidade de conservantes. Além disso, essa escolha também incentiva a produção local e reduz o impacto ambiental.

Frutas do verão

O verão é especialmente generoso em frutas suculentas e refrescantes. Estas quatro opções abaixo são excelentes escolhas para aproveitar a estação ao máximo.

Abacaxi

Rico em vitamina C e bromelina, uma enzima que auxilia na digestão, o abacaxi é perfeito para sucos e sobremesas leves. Além disso, é uma fruta extremamente versátil, que combina bem com pratos salgados, como saladas e grelhados, trazendo frescor às refeições. Experimente grelhar fatias de abacaxi com um toque de mel para uma sobremesa diferente.



Mousse de abacaxi sem lactose e sem açúcar

Ingredientes

- 2 xícaras de abacaxi picado (fresco ou congelado);
- 1 xícara de iogurte de coco (ou outro iogurte sem lactose);
- 2 colheres de sopa de xilitol ou outro adoçante.

Modo de preparo

No liquidificador, coloque o abacaxi picado e bata até obter um purê liso. Adicione o iogurte de coco e o xilitol (ou outro adoçante). Bata novamente até que a mistura esteja bem homogênea. Distribua a mousse em taças ou potinhos individuais. Leve à geladeira por pelo menos 2 horas para que a mousse fique bem firme e gelada. Sirva a mousse fria, e se desejar, decore com pedaços de abacaxi ou hortelã.

Suco refrescante de abacaxi e limão

Coloque no liquidificador meio abacaxi, meio litro de água e um limão com a casca, tirando a parte do miolo para não amargar.

Coloque uns cubos de gelo, açúcar a gosto. Observação: bata primeiro o abacaxi, depois coloque o limão e dê umas 3 pulsadas, coe e sirva.

O suco de abacaxi com limão é um poderoso aliado da saúde, combinando a ação anti-inflamatória e digestiva da bromelina do abacaxi com a vitamina C e antioxidantes do limão, resultando em: fortalecimento da imunidade, melhora da digestão, desintoxicação, auxílio no emagrecimento e redução de inchaço, além de contribuir para a saúde cardiovascular e renal.

Manga

Fonte de vitaminas A e C, além de fibras, a manga é versátil e pode ser consumida in natura ou em saladas. Ela também é um ingrediente excelente para smoothies e molhos. Misture pedaços de manga com iogurte natural e hortelã para um lanche equilibrado e refrescante.

Ceviche de manga



Ingredientes

- 2 mangas;
- 1 cebola roxa cortada em tirinhas;
- Folhas de hortelã;
- Folhas de coentro;
- Suco de 4 limões;
- Sal;
- 1 colher (sopa) de pimenta-dedo-de-moça picada (sem as sementes);
- 1 colher (chá) de gengibre ralado;
- 50 ml de leite de coco;
- 2 colheres (sopa) de gergelim preto;

Modo de preparo

Pique a manga. Acrescente a pimenta picada, a cebola cortada em tiras, as folhas de hortelã e de coentro grosseiramente picadas e o gengibre. Regue com o suco de limão e misture bem. Junte o leite de coco, misture novamente e polvilhe o gergelim. Sirva em seguida.

Pudim de Chia com Manga e Coco



Ingredientes

- 200 ml de leite de coco;
- 3 colheres (sopa) de sementes de chia;
- 3 colheres (sopa) de coco ralado + para polvilhar;
- 3 colheres (sopa) de melado, xarope de maple, açúcar demerara ou mascavo;
- ½ colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 manga pequena picada em cubos.

Modo de preparo

Coloque em uma tigela o leite de coco, as sementes de chia, o coco ralado, melado e o extrato de baunilha. Misture, cubra e deixe em temperatura ambiente por 30 minutos. Mexa, volte a cobrir e leve à geladeira por 3 horas (ou de um dia para o outro).

Monte camadas da chia com leite de coco e cubos de manga em copos ou tigelinhas individuais. Polvilhe com coco ralado e sirva em seguida, ou guarde na geladeira.

Melancia

Composta por cerca de 90% de água, a melancia é ideal para hidratar o corpo nos dias quentes, além de fornecer licopeno, um antioxidante poderoso. Consuma em fatias, sucos ou até mesmo em saladas com queijo feta e hortelã.



Sorbet de melancia com manjeriço

Ingredientes

- ½ xícara (chá) de mel;
- 1 xícara (café) de água;
- ½ xícara (chá) de folhas de manjeriço;
- 1 xícara (café) de suco de limão siciliano;
- Polpa de 1 melancia baby picada;

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e leve ao freezer em um recipiente de vidro. A cada uma hora, retire o recipiente do freezer e quebre os cristais de gelo, formando, aos poucos, uma massa com consistência de sorbet.

Se desejar, sirva com folhas de manjeriço na decoração. Outra opção é preparar a massa do sorbet com a ajuda de uma máquina de sorvete caseiro (sorveteira).



Drink com melancia

Ingredientes

- 50ml Grey Goose Essences melancia e manjeriço;
- 150 ml de soda;
- Lâmina de melancia;
- Gomo de limão Tahiti;
- Decore com folhas de manjeriço frescas;

Modo de preparo

Em uma taça de vinho com bastante gelo, acrescente Grey Goose Essences, um squeeze de limão espremido, três lâminas de melancias e complete suavemente com soda. Decore com ramo de manjeriço.

Legumes de Verão:

Abóbora e Abobrinha:

versáteis e ótimas para refogados ou sopas frias.

Berinjela: perfeita para assar, grelhar ou usar em parmeiana.

Chuchu: leve, com vitaminas B e fibras, ideal para saladas e refogados.

Jiló e Quiabo: clássicos da culinária brasileira, ricos em fibras.

Milho Verde: ótimo em saladas, sopas ou assado na espiga.

Pepino: hidratante e refrescante, essencial em saladas.

Pimentão: adiciona cor e sabor, usado em saladas, refogados e recheios.

Verduras e Folhas de Verão:

Alface, Agrião, Rúcula, Escarola (Chicória): ricas em fibras, vitaminas e minerais, ótimas para saladas e sucos.

Couve, Espinafre, Alho-poró: fontes de ferro, cálcio e vitaminas, ideais para refogados.

Creme de abóbora com gengibre



Ingredientes

- 2 rodela de gengibre cortadas em pedacinhos;
- Azeite de oliva;
- 1 dente de alho amassado;
- Abóbora picada (sem casca);
- Água.

Modo de preparo

Refogue o gengibre e o alho no azeite. Adicione a abóbora picada e vá colocando água aos poucos, para a abóbora ir cozinhando. Tampe a panela e deixe em fogo baixo. Quando a abóbora estiver bem molinha, bata com um mixer ou no liquidificador.

Onde comprar frutas frescas, legumes e verduras na região

Terraiz Sacolão - Rua da M.nha, 184, Parque Bahia @terraizsacolao

O ano do protagonismo: seu manual integrado para iniciar e prosperar em 2026

Descubra como alinhar corpo, mente, emoção e espírito para plantar as sementes de uma nova vida.

Se 2025 foi o ano de fechar gavetas, ressignificar e limpar o que não servia para liberar o peso do passado (Vibração 9), PREPARE-SE: 2026 é a tela em branco, o portal da coragem.

Sobretudo, 2026 vibra com a energia do Início (Ano 1), segundo a Numerologia e a força do Cavalo de Fogo no Horóscopo Chinês.

Este é o Ano Universal de vibração 1 ($2+0+2+6 = 10$; $1+0 = 1$), que abre espaço para o novo, exige ação, ousadia e a coragem de ser o protagonista da sua própria história.

Para ter sucesso neste novo ciclo de nove anos, a preparação precisa ser integral. Vamos nos alinhar aos 4 pilares: físico, mental, emocional e energético (ou espiritual).

Por exemplo: ao escolher um cuidado para seu corpo físico, fique atento às consequências para seu corpo, sua mente, suas emoções e sua energia. Você pode realizar algumas perguntas a si mesmo: esse cuidado físico será benéfico ao meu corpo ou farei somente porque todo mundo faz; ou ainda, exigirá de mim mais do que posso? Ele perturba meus pensamentos ou organiza minha mente? Como

me sinto emocionalmente ao realizá-lo: baixa ou aumenta minha autoestima? Ao realizá-la fico disposto ou depauperado?

Falando em corpo, o Ano 1 exige movimento. Se a mente deseja iniciar um projeto, é o momento de se planejar, entendendo que a ansiedade e pressa inicial poderão ser as molas propulsoras para seguir adiante. Nesse caso, o próprio transcender da realização do projeto para seu corpo, te acalmará promovendo estrutura e saúde para sustentá-lo. Sendo “Ano 1”, as práticas que já alinham os 4 pilares poderão ser favoráveis, como a Reeducação Postural Global (RPG|Soucard), práticas orientais como Taichi Chuan, Chi Gong e práticas integrativas com danças étnicas, que são fundamentais para construir a “espinha dorsal” do seu novo eu. O “Ano 1” também exige que você mantenha seus pés firmes no chão (aterramento) para sustentar as ideias ousadas que virão.

Agora é a vez da sua mente: aquilo que pensa e o modo como desenvolve seus pensamentos. No ano do protagonismo teremos dois desafios: vencer a procrastinação e o medo de falhar.

ATENÇÃO: O Ano 1 não aceita mais a vítima ou o coadjuvante, o que abrirá espaço para você exercer sua autonomia. Para isso, defina metas claras e mensuráveis (prospete datas para início, desenvolvimento e término das etapas, por exemplo).

Terapeuticamente, este é um momento que a Constelação Sistêmica Familiar pode te ajudar, para trabalhar a relação com sua força para agir, que simbolicamente está na relação com seu Pai e/ou com a Força Masculina (interna), que está ligada à ação, à autoridade e à capacidade de iniciar e concretizar. Sua Força com a Energia Feminina (interna) e/ou a relação com sua Mãe podem estar ligadas à manutenção do propósito, persistência, planejamento e sustentação dos seus projetos, desenvolvimento e cuidado nos encerramentos dos processos.

No cenário emocional, agora é a vez do seu “coraçãozinho”. Sendo o Ano Universal 1 o desafio pode estar entre criar coragem e agir, contra o risco de impulsividade e esgotamento.

ATENÇÃO: Seu coração será convocado a ser o protagonista. Uma dica de ouro: ao tomar uma escolha, antes de tudo, sinta o que acontece no seu corpo ao decidir-se por isso. Conforto? Desconforto? Infla seu ego? Gera autoconfiança ou sensação de puxar um “freio de mão” para proteger sua paz interior? Gera medo de recomeçar?

Uma das potências de um Ano 1 é a cura da insegurança. Aquela insegurança sutil que te travou nos últimos anos será desafiada pela força de ação. Muitas pessoas que carregam medos de dependência emocional serão forçadas a se posicionar; o alívio

em assumir que somente elas são responsáveis pelas suas vidas - sobre a liderança de suas vidas - e criar independência financeira ou afetiva. A sugestão acima, de atividades que promovam o “aterramento”, irão favorecer vitalidade, entusiasmo, como uma força natural para tirar os sonhos do papel, o que aliviará a depressão e a apatia, substituindo-as pela motivação intrínseca.

Um lindo convite de 2026 será estarmos presentes no aqui e agora, favorecendo as energias de recomeço nos relacionamentos (companheiros, parceiros de trabalho, filhos, pais, etc...), com paixões intensas e assim, relacionamentos em crise tenderão a serem definidos: ou se fortalecem com novos projetos em comum, ou se encerram rapidamente, pois a energia 1 não sustenta o que é ambíguo.

Se você esperava um ano de calma após o turbulento encerramento de 2025, o Universo tem outras notícias: 2026 é um convite energético para o protagonismo. A vibração do Ano Universal 1 exige iniciativa e a paixão, impulso e velocidade do Cavalo de Fogo (horóscopo chinês) exigirão o cuidado para não mascararmos uma insegurança através da pressa, do agir por impulso e acabarmos criando uma armadilha, com falta de planejamento, condições físicas pertinentes, vontade de fazer tudo ao mesmo tempo, podendo nos levar a ansiedade e esgotamento físico, mental, emocional e energético.

O elemento Fogo (aspecto do horóscopo chinês do Cavalo de Fogo), pode se manifestar como raiva e explosões emocionais se não aprendermos a canalizar essa energia de forma saudável e estratégica.



ATENÇÃO: O Ano 1 é o ano do “Eu Sou”. O risco é transformar a autoconfiança em competitividade cega, orgulho excessivo e disputa de poder nas relações. O desejo de ser o “melhor” ou o “primeiro” pode minar parcerias valiosas.

As dicas de sabedoria que irão enviar um sinal constante ao seu subconsciente de que você estará pronto para agir e prosperar navegando nas energias de 2026:

- Observar antes de agir;
- Escolher com coragem (a partir do seu coração);
- Alinhar conscientemente com os 4 pilares: físico, emocional, mental, energético;
- Saber onde mirar: foco e calma (sentir seu próprio ritmo);
- Busque solidez e estrutura nas suas escolhas e não no palco;
- Para lidar com a impulsividade, o trabalho terapêutico que promova o aterramento e o autoconhecimento é vital. A Constelação Familiar, por exemplo, ajuda a limpar os emaranhamentos passados para que a energia do 1 possa se manifestar de forma autêntica e não autodestrutiva;
- Chakra dominante: Muladhara (vórtice número 1: ligação com a Terra);
- Cores: vermelho (vitalidade, paixão, coragem) e laranja ou dourado (protagonismo, prosperidade, entusiasmo);
- Óleos essenciais: laranja (alegria e leveza), limão (limpa energias estagnadas), alecrim (tonifica), erva cidreira (clareza mental) e cedro (equilibra e alinha);
- Incorpore sons curativos (Mesa Lira) logo no início do ano para sintonizar sua frequência pessoal com a alta vibração de início e realização.



Este é o momento de semear o futuro que você deseja. O que você plantar agora, colherá pelos próximos nove anos. Não adie mais o seu protagonismo.

2026 é o ano que abre espaço e te convida a encontrar e exercer sua força. Não pelo quanto você pode lutar, mas pelo quão bem você pode liderar sua própria vida, com alinhamento, equilibrando paixão, paz e o bem comum.

O MARKETING DIGITAL DE VERDADE CHEGOU COM TUDO NA GRANJA VIANA

TUDOON
— MARKETING DIGITAL —

Agência de Marketing digital
TUDOON 11 94038-4545
agenciatudoon.com.br





Novos Ciclos

2026 chega encerrando aquilo que não mais nos pertence e abrindo espaço para o novo.

Para que insistir no que não lhe agrega mais e que está distante dos seus objetivos de vida?

No último dia 12.12.2025 tivemos uma data muito significativa onde São Miguel Arcanjo, presente em diversas súplicas mundiais, chegou para afastar aquilo que não nos faz bem.

Aqueles que souberam entender esse movimento estarão abertos a novas oportunidades enxergando as maravilhas que o universo nos oferece e que, muitas vezes, por costumes pré estabelecidos, não damos importância e até mesmo descartamos.

Agora, chega um novo ano e com ele novas chances de viver na alegria e na fé.

Escreva seus objetivos para esse novo ano e estabeleça uma conexão intensa interior para que possa, de verdade, realizar cada um deles.



O que te faz feliz nessa nova jornada?

Para mim, estabelecer cada vez mais uma relação íntima e próxima com meu lindo rebento, trabalhar entregando o melhor do que posso oferecer, conectar-me com pessoas que agregam e engrandecem meu dia a dia, buscar mais contato com a natureza, o sol e a água, viajar sempre muito que é o que alimenta meus sonhos e minhas descobertas e, por fim, estar mais e mais mergulhado na verdadeira espiritualidade.



E você? Para onde pretende caminhar?

Aquele que não cria desejos estagna e, assim, para no tempo e na evolução própria.

Seguimos vivendo e aprendendo e, para isso, é preciso enxergar o amanhã aproveitando a lição do ontem, as boas e as não tão boas, mas todas as lições.

Que seu 2026 seja intenso de novidades, conquistas e descobertas. Garimpe o inusitado e permita-se ir muito além daquilo que já pensou viver um dia!

Flores e flores para ti e todos os seus.

Todo meu carinho,
Marcelo Sampaio



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



Liquidação de verão: um filme recheado de muita sedução, armadilhas e glamour em pleno sol tropical

Por: Celso Finkler | celsofinkler@hotmail.com

Sobreviver a uma liquidação é quase viver um filme de ação misturado com romance proibido e thriller psicológico. O sol nasce em janeiro com aquele tom dourado exagerado, igual filtro de cinema que promete glamour até no suor. A cidade desperta devagar. Mas as vitrines, aaaah, essas despertam como se nunca tivessem visto você: com luzes piscando, placas em vermelho berrante, manequins expostos em posições dramáticas (alguns sem cabeça, inclusive), como se estivessem em cena, atuando num filme-catástrofe, gritando silenciosamente: CORRE MULHER QUE TÁ TUDO EM PROMOÇÃO!

E assim começa o verdadeiro blockbuster do verão: a vingança das etiquetas. Imagine uma trilha sonora épica, e você, em câmera lenta, entrando na loja como a protagonista absoluta - o vento batendo no seu cabelo (mesmo que seja o ar-condicionado), um olhar específico de curiosidade contida e a bolsa presa no ombro como se fosse um equipamento tático.

Cena 1: O chamado das placas ou, se preferir, a sedução vermelha

A câmera foca num grande letreiro piscante: ATÉ 70% OFF. E então um zoom dramático percorre algumas micro letras que ninguém lê: “em peças selecionadas”. Você olha, a placa olha de volta. E nesse duelo, você sabe que ela está tentando te seduzir.

É aí que o filme muda de gênero, de romance para suspense. À sua volta, os compradores correm como figurantes de filme de desastre natural, empurrando araras, disputando cabides, encarando peças como se fossem barras de ouro. A trilha aumenta. O clima pesa. Uma tentativa de capturar a “peça dourada” toma conta do set, ops, da boutique em liquidação.

Cena 2: a arara do destino. Mas tá valendo também: o labirinto do caos

Câmera na mão empurrando lentamente uma arara lotada. Uma blusa verde neon cai no chão em câmera lenta, com a delicadeza

de um soldado caindo no campo de batalha. Em cada cabide, uma promessa e um perigo: uma saia plissada que quase serviu no Natal; um macacão que exige acrobacias para vestir; uma regata que só fica bonita se você estiver bronzeadada e iluminada por luz profissional.

Você observa a arara como o Indiana Jones atravessa uma caverna cheia de armadilhas: um passo em falso e... Bum! Arrependimento.

Cena 3: o flashback financeiro. Ou: o preço era esse mesmo?

A edição corta rapidamente para você (sim, você mesma) entrando na loja no mês passado e olhando a mesma peça custando R\$189. Agora, a etiqueta diz que antes era R\$279 e, após um super-ultra-mega-hiper-blaster desconto, voltou a R\$189! Suspense. Trilha tensa. Zoom no seu olhar desconfiado: é golpe! Sempre foi golpe.



Cena 4: o embate

Você mal pega um vestido e surge ele, o vendedor, com a teatralidade de um vilão de novela, mas, com a urgência de um ator principal de filme B, e diz: “essa é a última peça, tá? A câmera se aproxima. Você olha para baixo e pensa: “última, mesmo? Assim... Última do estoque? Última do estado? Última do planeta?”

Cena 5: o que vale a pena pegar com direito a zoom cinematográfico!

A câmera passou suavemente pelas peças certas, iluminando-as como se fossem relíquias preciosas.

Os clássicos que sobreviveram a qualquer moda:

Vestido leve, saia midi neutra, camisa branca impecável - trilha suave, enquadramento romântico. E ainda tem aquela peça cara que você desejou desde outubro: close no seu sorriso. É quase um reencontro. Quase um beijo The End!

Biquínis que não vão deixar marcas esquisitas no seu bronze:

A câmera mostra você segurando um modelo básico, elegante, digno de protagonista de romance à beira-mar.

Sandálias confortáveis que não ativam o seu heroísmo para andar:

A trilha aqui é de vitória.

Cena 6: o que você deve evitar - com iluminação dramática e sombra suspeita

Tendências duvidosas que só funcionam no Instagram: Sua vida é mais do que rede social, meu bem!

Peças que lhe desafiam: um dia eu caibo em você. Flash de terror. Trilha pesada.

Roupas com defeito “fácil de arrumar”. A câmera mostra uma costureira inexistente, esperando eternamente, enquanto uma peça apodrece no seu armário.

Sandálias que fazem barulho de chinelo molhado: pléct-pléct-pléct. Horror absoluto.

Cena Final: vim, vi, comprei e venci!

A trilha sobe. Você caminha em câmera lenta para fora da loja, sacolas ao vento, óculos escuros de estrela internacional, sensação de dever cumprido - ou pelo menos minimamente controlado. Você sobreviveu.

Comprou bem. Driblou truques e saiu com a dignidade quase intacta.

As portas automáticas fecham atrás de você como cortinas de cinema. Sobem os letreiros: baseado em fatos reais. Porque, convenhamos, toda liquidação é um filme e você, minha diva, sempre será a atriz principal!



ATIVE O SININHO

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

O que você pensa sobre expor seus filhos a vídeos no youtube? Certamente você diria que é contra e como educadora, presencio as narrativas dos meus estudantes dizendo:

“Adri, cuidado, isso é youtube”.

“Em casa eu só posso ver youtube uma vez na semana.”

E por aí vai... e é claro que precisamos cuidar com muito zelo desta exposição, pois há muito o que se filtrar, desde apelos de youtubers mirins e adolescentes que, para ganharem “likes”, promovem rotinas enlouquecidas do dia do sim, dia de abrir 50 caixas de bonecas surpresas ou dia de comer só alimentos vermelhos, amarelos... Consumismo, alienação, futilidade e outros agentes que prestam apenas desserviços para a formação da criança e precisam sim ser contornados.

Porém, novamente nos cercamos de sanções ao invés de pararmos para refletir e orientar os pequenos em suas escolhas. Como pais e educadores, precisamos exercer o poder de curadoria que há em nós, não o de veto. Quem não tira um tempo do dia para se refestelar e rir à toa com os engraçadíssimos e inteligentes memes? As crianças também buscam a cultura do seu tempo. Temos a missão de perpetuar e resgatar valores de outras épocas, assim como as brincadeiras do passado, as histórias, as memórias, mas também precisamos olhar para o agora sem medo, com toda a bagagem que temos para ajudar as crianças a discernir o que vale ou não a pena.

E esse dreno carece de repertório para ser eficaz e de uma intervenção de quem está com a cuca aberta e fresca para, de fato, peneirar essa quantidade imensa de vídeos e canais à luz de um valor mais amplo para uma formação e uma existência digna. Estamos falando de autonomia.

Recentemente, com meus estudantes, realizamos duas atividades envolvendo produções audiovisuais. Uma foi a gravação de podcasts sobre animais que estávamos estudando e, a outra, foi a gravação de vídeos dos pequenos lendo ou declamando poesias de um livro querido pela turma. Me surpreendi com o engajamento das crianças, mesmo aquelas com uma atitude mais reservada, revelaram uma postura despojada, engraçada e muito leve diante das câmeras ou do gravador.

Diante dos materiais apresentados pelos alunos, pudemos contemplar a presença de um discurso com referências de falas inspiradas em alguns desses “youtubers”:

“Fala galera, tudo bem com vocês?”

“Deixe seu like e se inscreva no canal.”

Então, comecei a refletir sobre as gerações anteriores que também experimentaram linguagens contemporâneas propagadas, talvez, por programas de televisão ou rádio. Vivenciamos, por exemplo, nos anos 90, a influência dos VJs da MTV, nos anos 50 as novelas do rádio, os desenhos animados como o Picapau, Jetsons e Flintstones que chegaram com mais força nos anos 60, e entre tantos formatos e conteúdos diversos, fomos alvo do impacto de toda essa produção em nossos discursos escritos, orais e até no comportamento. Hoje, é muito mais difícil, obviamente, controlar toda essa oferta de infindáveis produções nas redes sociais e no Youtube, sendo assim,

eu proponho que possamos ajudar nossos pequenos na tarefa de escolher, argumentando junto a eles sobre essas escolhas.

Em sala, tivemos um amplo debate sobre o tema e os próprios estudantes chegaram a conclusão que propagar poesias poderia ser um grande presente que alcançaria pessoas que, talvez, nunca teriam acesso a esses livros e autores:

“Adri, pode ser que uma criança não conheça o livro *Passarinhos do Brasil*, mas esteja com o celular do pai dela e daí vai ver nosso vídeo e ficar feliz com a poesia.”

“Eu não gosto quando ficam pedindo para comprar coisas. Pode ser que uma criança não possa comprar e fique triste vendo tantos brinquedos sendo abertos.”

Relatos como esse, vindo de meninos e meninas do alto dos seus 6 ou 7 anos, nos impulsiona a abrir perspectivas para absorver o desejo dos pequenos em se mostrarem para o mundo, de um jeito respeitoso, cuidadoso, é claro sob o olhar dos pais, com a missão de revolucionar as redes, com leituras, conteúdos que podem atingir tantas outras crianças.

Restringir não liberta, vetar não orienta, vamos seguir artesanalmente, ajudando a selecionar o que pode ser relevante, buscando um senso ético e estético. E como vamos conseguir tal proeza? É simples! Buscando para nós os mesmos caminhos, refletindo sobre o que é verdadeiro, belo, importante, potente, que nos presenteie, mesmo que seja com somente

algumas risadas. Então, vamos ativar nossos “sininhos” e despertar o olhar comprometido com a manifestação expressiva do nosso cotidiano!

Vamos nos inspirar? Segue uma dica de leitura:

As Cem Linguagens da Criança
Por Carolyn Edwards (Autor), Lella Gandini (Autor), George Forman (Autor)



A Salvação do Belo
Por Byung-Chul Han (Autor), Gabriel Salvi Philipson (Tradutor)



Luis Ricardo consolidou-se como líder técnico e gestor em saúde. Atuou como diretor clínico e responsável técnico de unidades especializadas em coluna vertebral integradas à maior rede de clínicas do segmento na América Latina.

*Fotos: Prime Photo Art
@primephotoart*

VOCÊ JÁ CUIDOU DA SUA COLUNA HOJE?

Luis Ricardo de Souza Gandolfi, da Spina Saúde e ITC Vertebral, bateu um papo com a gente sobre a coluna vertebral, essa estrutura óssea que o consagrou como referência nacional no assunto

Como anda a saúde da sua coluna?

Sente dores? Desconforto para fazer as atividades do dia a dia?

Saiba, então, que você faz parte de um grupo composto por cerca de 27 milhões de adultos no Brasil que sofrem com doenças crônicas na coluna, o que corresponde a aproximadamente 18,5% da população adulta brasileira, segundo dados da Pesquisa Nacional da Saúde, realizada pelo IBGE e Ministério da Saúde.

Mas, o que eu posso fazer pra mudar isso?

A primeira resposta, sem dúvida é: procurar um profissional que realmente vá resolver o seu problema.

A REVISTA TUDO foi conhecer de perto o trabalho de Luis Ricardo de Souza Gandolfi, um profissional com mais de 10 mil pacientes diretamente tratados e que se tornou uma referência reconhecida no manejo de casos complexos, incluindo quadros com indicação cirúrgica. O especialista passou a exercer influência não apenas no atendimento clínico, mas também na formação de equipes, na educação em saúde e no desenvolvimento de serviços especializados na região.

Doutor, conte pra gente: como anda a saúde da coluna dos cotidianos, apesar de atender pessoas de todo o Brasil? Quais os problemas mais comuns entre seus pacientes?

De forma geral, o que vemos em Cotia reflete o estilo de vida atual: muitas horas sentadas, excesso de telas, pouca atenção à postura e sedentarismo acabam cobrando um preço da coluna. Isso não é exclusivo da cidade, acontece em todo o Brasil. A diferença está em buscar ajuda no momento certo. A dor não deve ser mascarada com remédios — ela é um sinal de alerta de que algo não está funcionando bem.

A maioria desses quadros pode ser prevenida e tratada com sucesso. O aumento das academias é positivo, mas também temos visto muitas lesões causadas por treinos inadequados. Avaliar a coluna antes de iniciar o fortalecimento é fundamental. Corrigir desalinhamentos e alinhar fisioterapia e exercício faz toda a diferença.

O que mais preocupa hoje é que os problemas de coluna estão surgindo cada vez mais cedo. Já atendo pacientes muito jovens, inclusive adolescentes, com hérnia de disco e dores persistentes. A isso se soma o fator emocional: estresse, ansiedade e sobrecarga mental aumentam a tensão muscular e intensificam a dor.

A dor é real e não é só fraqueza. Corpo e mente estão profundamente conectados. Ignorar os sinais pode transformar algo tratável em um problema crônico. Por isso, cuidar da coluna



é cuidar do corpo como um todo. Quanto mais cedo esse cuidado começa, maiores são as chances de preservar saúde, movimento e qualidade de vida.

“A dor não deve ser mascarada com remédios”

São mais de 10 mil pacientes atendidos nestas duas décadas de atuação clínica e experiência em manejo de casos complexos. Imaginamos que já tenha tido contato com os mais variados casos. Fale um pouco dessa trajetória.

Ao longo de mais de 22 anos de atuação clínica, com mais de

10 mil pacientes atendidos, a trajetória naturalmente se torna muito rica em aprendizados — tanto do ponto de vista técnico quanto humano. Cada paciente traz uma história diferente, um desafio único e, muitas vezes, expectativas moldadas por dor crônica, limitações funcionais e até frustrações com tratamentos anteriores.

Nesse período, tive contato com casos simples e extremamente complexos: desde dores posturais do dia a dia até hérnias volumosas, estenoses de canal, deformidades da coluna, falhas de cirurgias prévias e pacientes com múltiplas comorbidades. Essa diversidade de situações foi fundamental para amadurecer o raciocínio clínico e entender que não existe uma solução única para todos.



Um dos grandes aprendizados dessa trajetória foi a importância do manejo individualizado. Nem sempre o caso mais grave no exame de imagem é o que mais sofre, e nem toda dor intensa significa necessidade de cirurgia. Saber ouvir o paciente, correlacionar sintomas, exame físico (principal) e exames de imagem é algo que só o tempo e a experiência ensinam.

Outro ponto marcante foi acompanhar a evolução da medicina da coluna: novas técnicas minimamente invasivas, avanços em bloqueios, infiltrações, reabilitação e, principalmente, uma visão cada vez mais multidisciplinar do tratamento. Hoje, o foco não é apenas “tratar a coluna”, mas devolver função, autonomia e qualidade de vida.

Por fim, essa caminhada reforçou algo essencial: trabalhar com dor exige empatia. Muitos pacientes chegam fragilizados, com medo e insegurança. Fazer parte do processo de recuperação — seja aliviando a dor, evitando uma cirurgia desnecessária ou conduzindo um caso complexo com segurança — é o que dá sentido a essa trajetória e motiva a seguir evoluindo todos os dias.

“Nem sempre o caso mais grave no exame de imagem é o que mais sofre, e nem toda dor intensa significa necessidade de cirurgia”

Você sempre demonstrou inclinação para áreas de alta complexidade clínica. Destacou-se academicamente, participou de monitorias em massoterapia e anatomia e buscou, desde cedo, aprofundamento técnico em ortopedia, traumatologia e reabilitação musculoesquelética. Por que optou por esse caminho?

Desde o início da formação, sempre tive uma inquietação muito grande em entender o porquê das coisas, especialmente quando o assunto era dor e limitação funcional.

A área musculoesquelética, em especial a ortopedia e a traumatologia, exige exatamente isso: raciocínio clínico apurado, domínio da anatomia e capacidade de integrar diferentes abordagens terapêuticas. Esse desafio intelectual sempre me motivou.

A anatomia deixou de ser apenas matéria e passou a ser uma ferramenta viva de trabalho. Entender cada estrutura, cada relação anatômica e como pequenas alterações podem gerar grandes impactos clínicos despertou em mim um interesse natural pelos casos mais complexos.

Além disso, percebi muito cedo que pacientes com dores crônicas ou quadros ortopédicos mais graves, muitas vezes, chegam sem respostas claras ou após tratamentos fragmentados. Isso despertou em mim o desejo de me aprofundar tecnicamente para oferecer soluções mais completas, baseadas em diagnóstico preciso, reabilitação baseada em evidência científica e acompanhamento contínuo.



A escolha pela alta complexidade também veio da compreensão de que ela exige uma visão ampla: não basta tratar o sintoma, é preciso entender o contexto biomecânico, emocional e funcional do paciente.

Em resumo, optei por esse caminho porque ele me desafia diariamente, me obriga a estudar constantemente e, principalmente, porque me permite fazer diferença real na vida de pessoas que, muitas vezes, já haviam perdido a esperança de melhora.

Um dos campos mais desafiadores da fisioterapia é o de tratar disfunções da coluna vertebral, que exige precisão técnica, raciocínio clínico avançado e atualização constante. Como você enxerga esse segmento de coluna no Brasil? Os avanços estão acontecendo?

O cuidado com a coluna no Brasil vem evoluindo, e isso é algo positivo de se observar. Hoje, há mais conhecimento, mais profissionais buscando especialização e uma compreensão maior de que muitas dores na coluna podem — e devem — ser tratadas de forma conservadora, com avaliação cuidadosa e fisioterapia baseada em evidência bem conduzida.

Ao mesmo tempo, ainda existem desafios importantes. O acesso ao tratamento especializado não é igual para todos, e muitos pacientes chegam tardiamente. Além disso, a grande maioria das clínicas ainda atende de forma coletiva e isso faz uma enorme diferença, afinal, não tem como um

profissional dar atenção para 10, às vezes até 15 pacientes ao mesmo tempo. Falta, em muitos lugares, uma cultura de cuidado contínuo, que priorize o acompanhamento, a reabilitação e a prevenção.

Vejo esse momento como uma fase de transição. A fisioterapia de coluna está ganhando mais espaço, mais respeito e mais embasamento científico. Mas, o grande avanço, na minha visão, acontece quando conseguimos unir técnica e humanidade: ouvir o paciente, entender sua história, individualizar o tratamento e devolver não só movimento, mas confiança e qualidade de vida. É aí que o cuidado com a coluna realmente faz sentido.

Você se consolidou um líder nato, recebendo Moção de Reconhecimento do CREFITO, prêmios empresariais e institucionais concedidos por entidades regionais e convites para palestras em faculdades, eventos científicos e ações comunitárias. Fale um pouco da sua atuação na liderança.

Minha liderança inclui: supervisão e capacitação de equipes multidisciplinares, implementação de protocolos clínicos avançados, atuação em eventos acadêmicos, palestras e jornadas científicas e participação em projetos de prevenção, performance esportiva e educação em saúde.

“O acesso ao tratamento especializado não é igual para todos, e muitos pacientes chegam tardiamente”



Busco manter a minha equipe sempre atualizada e capacitada, isso faz parte da essência da nossa clínica. Além disso, contratamos e seguimos sempre treinando quem gosta de cuidar de pessoas. Lidamos com quadros clínicos complexos então, nosso atendimento deve ser ainda mais acolhedor.

E todo esse trabalho e reconhecimento o levou a abrir as portas da Spina Saúde _ITC Vertebral, uma referência em fisioterapia na região. Conte sobre a Clínica e o que as pessoas encontram nela?

Buscamos trazer o que há de melhor para a região pois entendemos que não faz sentido uma pessoa com dor, ter que buscar atendimento longe.

Investimos sempre em tecnologia para oferecer aos nossos pacientes o que há de melhor e mais moderno, sempre baseado no que é cientificamente comprovado e em uma equipe realmente especialista.

E você uniu diferentes frentes em um só lugar, certo?

Sim. Na Spina Saúde tratamos o corpo todo. Temos R.P.G, Quiropraxia, Fisioterapia Ortopédica, Terapia Manual, pre e Pós Operatório, Fisioterapia Esportiva, Recovery, Acupuntura, Massagens, Pilates e Fortalecimento. Já no ITC Vertebral, oferecemos tratamento especializado da coluna vertebral, ajudando pacientes que sofrem de hérnia de disco lombar, hérnia de disco cervical, dor ciática, cervicalgia, lombalgia, fibromialgia, dentre outras.



Conhecemos o espaço e vemos o quanto você se preocupou em deixá-lo acolhedor.

Estamos localizados no Praticittà Granja Viana onde todos têm fácil acesso. Conseguimos ajudar desde a retirada do paciente do veículo (muitos chegam realmente sem conseguir andar). Priorizamos o bem-estar desde o momento da chegada para que a experiência seja prazerosa de forma completa. Cada núcleo de atendimento tem sua sala separada para que todos possam ficar à vontade.

Perfil empreendedor e impacto regional

Empresário desde 2010, Luis Ricardo construiu e expandiu clínicas especializadas que se tornaram referência regional.

Seu modelo de atuação alia:

- Atendimento clínico de alta qualidade;
- Gestão profissional de serviços de saúde;
- Compromisso com responsabilidade social e acesso à saúde.

Esse posicionamento contribuiu para o fortalecimento do ecossistema de saúde local, geração de empregos e elevação do padrão técnico do atendimento oferecido na região.

Quer saber mais sobre o Spina Saúde e sobre o trabalho do Luis Ricardo na região?

www.spinasaude.com.br

(11) 95885-1081

@spinasaude

@luisricardogandolfi





Casa com cara de fazenda traz revestimentos em tons de terracota. Por que esta cor está em alta?

Uma casa para sonhar, morar e receber. Projetada em 450 metros quadrados, no interior de São Paulo, foi idealizada pela arquiteta Alê Rovito para uma família grande para momentos de lazer e, ao mesmo tempo, para o convívio familiar.

Na área externa, a fachada, sauna e piscina foram revestidas com a tonalidade terracota. O piso foi revestido com cerâmicas naturais da Lepri.

A tonalidade quente e acolhedora terracota é uma tendência na decoração, valorizada por seu tom quente e terroso que traz aconchego e conexão com a natureza. Por oferecer infinitas possibilidades de

aplicação, de objetos a revestimentos, a terracota toca os sentidos e se adapta facilmente a diferentes estilos decorativos. A origem da palavra remete diretamente à terra queimada, simbolizando sua tonalidade natural e calorosa. Composta por nuances entre o laranja, o vermelho e o marrom que adicionam profundidade e sofisticação a qualquer ambiente.

A área de lazer também contempla uma varanda com espaço gourmet que recebeu forno à lenha, fogão industrial, churrasqueira e forno de pizza. Do lado de dentro, o décor segue a mesma linha estética: atmosfera de campo e uma profunda conexão com a natureza.

Os projetos da arquiteta Alessandra Rovito unem experiência, sensibilidade e técnica para transformar projetos em espaços que acolhem histórias e refletem personalidades. Como fundadora do AR Arquitetura, ela lidera uma equipe dedicada a entregar soluções personalizadas e de alta qualidade. Ouvir e dialogar com seus clientes e fornecedores é sua marca registrada, pois acredita que é assim que consegue transformar ideias em projetos viáveis. “Somos apaixonadas por Design e Beleza, mas não seguimos nenhum padrão estético específico. Pelo contrário, aqui nós valorizamos a forma do cliente de ver o mundo”, afirma Ale.

A cor terracota

O terracota é considerado uma das cores-chave para 2026 por

evocar conforto, estabilidade e uma conexão profunda com a natureza, atendendo ao desejo contemporâneo de criar ambientes acolhedores, orgânicos e sofisticados. Essa tonalidade terrosa, que mistura laranja e marrom, traz calor e autenticidade, alinhando-se a um estilo de vida que valoriza o refúgio, a simplicidade e a terra.

Conexão e Natureza: o tom reflete a busca por elementos orgânicos, simulando argila e paisagens naturais, oferecendo sensação de “abraço” e segurança.

Aconchego e Estabilidade: como um tom terroso refinado, ele traz um equilíbrio visual necessário, proporcionando sofisticação e calor tanto na moda quanto na decoração.

Versatilidade: o terracota combina com diversas texturas naturais (fibras, madeira, linho) e cores neutras, tornando-se uma base versátil.

Presença no Mercado: A cor já ganha destaque em coleções internacionais de moda (Fendi, Marni, Louis Vuitton) e em paletas de design de interiores, sendo apontada como uma cor-chave para o Inverno 2026.

Embora outras cores (como Verde Mineral ou Dançarinho das Nuvens) também sejam apontadas para 2026 por diferentes previsões, o terracota se fortalece como uma aposta sólida para criar ambientes modernos, intimistas e naturais.

A cor terracota corresponde à tonalidade alaranjada da argila, que é usada para fazer vasos, telhas e tijolos. No círculo cromático, fica entre o marrom e o laranja, com um toque suave de vermelho. Isso faz com que o terracota seja estratégico na decoração de ambientes internos e externos de diversos estilos. Afinal, não é tão sóbrio e forte quanto o marrom. E, embora seja vivo, não é tão vibrante quanto o laranja ou o vermelho. Essas características fazem dele uma ótima opção para trazer personalidade para os espaços, mas sem deixar de lado a sensação de acolhimento.



Imagem do Portal Archtrends: piso com cara de casa de campo

Cores que combinam com o terracota:

- O branco é um tom clássico quando se trata de cores claras e neutras. Por isso, harmoniza muito bem com o terracota e ainda ajuda a ampliar os ambientes menores.
- Quem busca uma alternativa para o branco encontra uma excelente opção no bege. Isso
- porque ele ajuda a compor uma paleta equilibrada e charmosa.
- O verde é outra cor que se dá bem com o terracota, pois ajuda a deixar a decoração mais acolhedora, leve e natural.
- Entre os tons de azul, o azul-marinho é o que mais combina com o terracota, criando um contraste interessante e sofisticado.

- Deseja deixar o ambiente caloroso? Então, saiba que terracota e mostarda são a dupla perfeita. Explore as cores e as misture de modo uniforme para criar um visual harmônico.

Colaborou com esta matéria:

Silvia Celani é jornalista especialista em Arquitetura e Decoração.
Whatsapp: (11) 98411-9575
silvia@mafer-comunicacao.com.br

Colaborou também:

Blog: blog.archtrends.com/

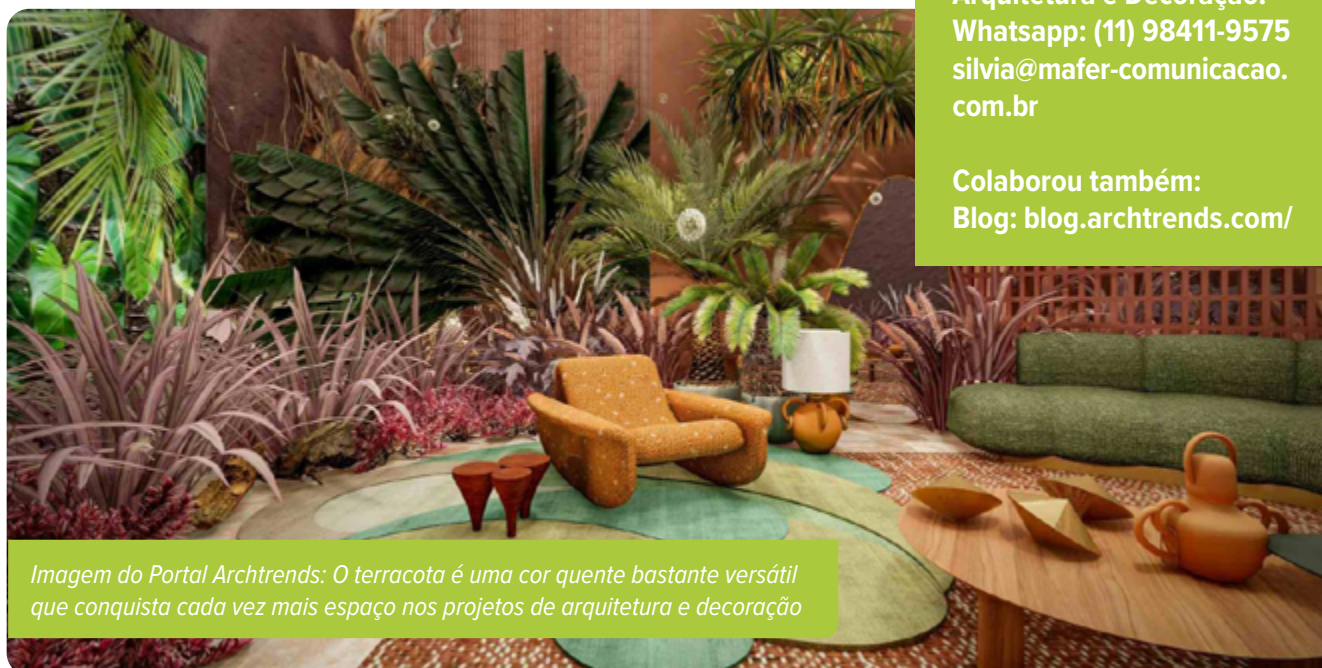


Imagem do Portal Archtrends: O terracota é uma cor quente bastante versátil que conquista cada vez mais espaço nos projetos de arquitetura e decoração

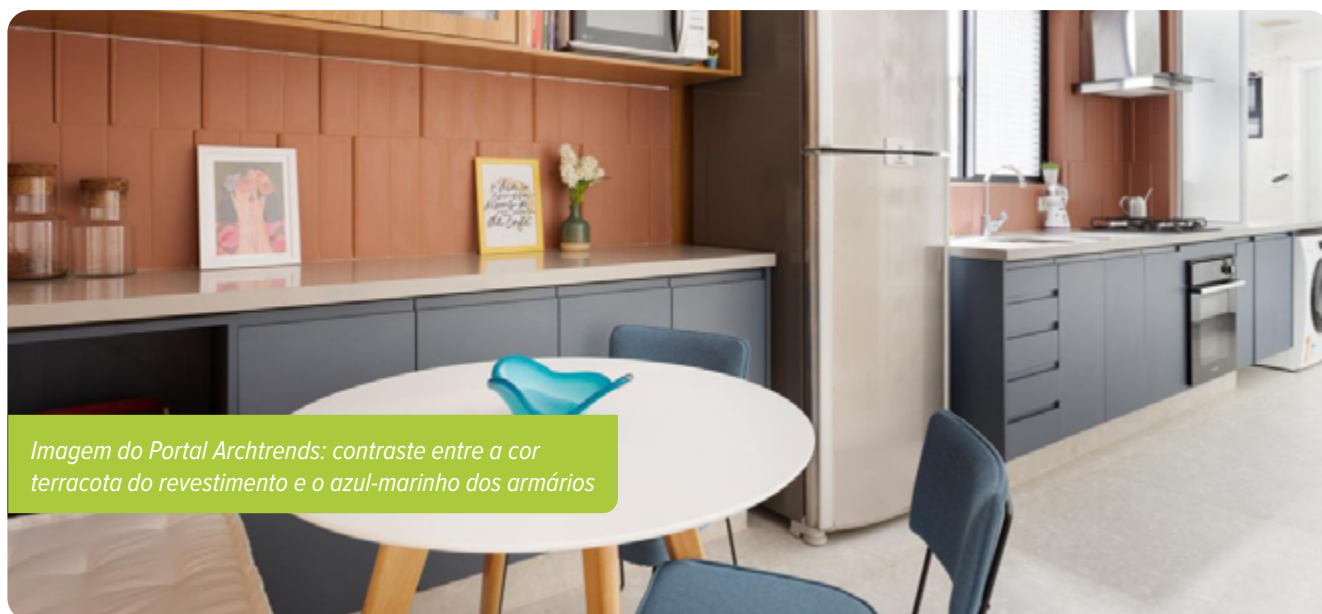
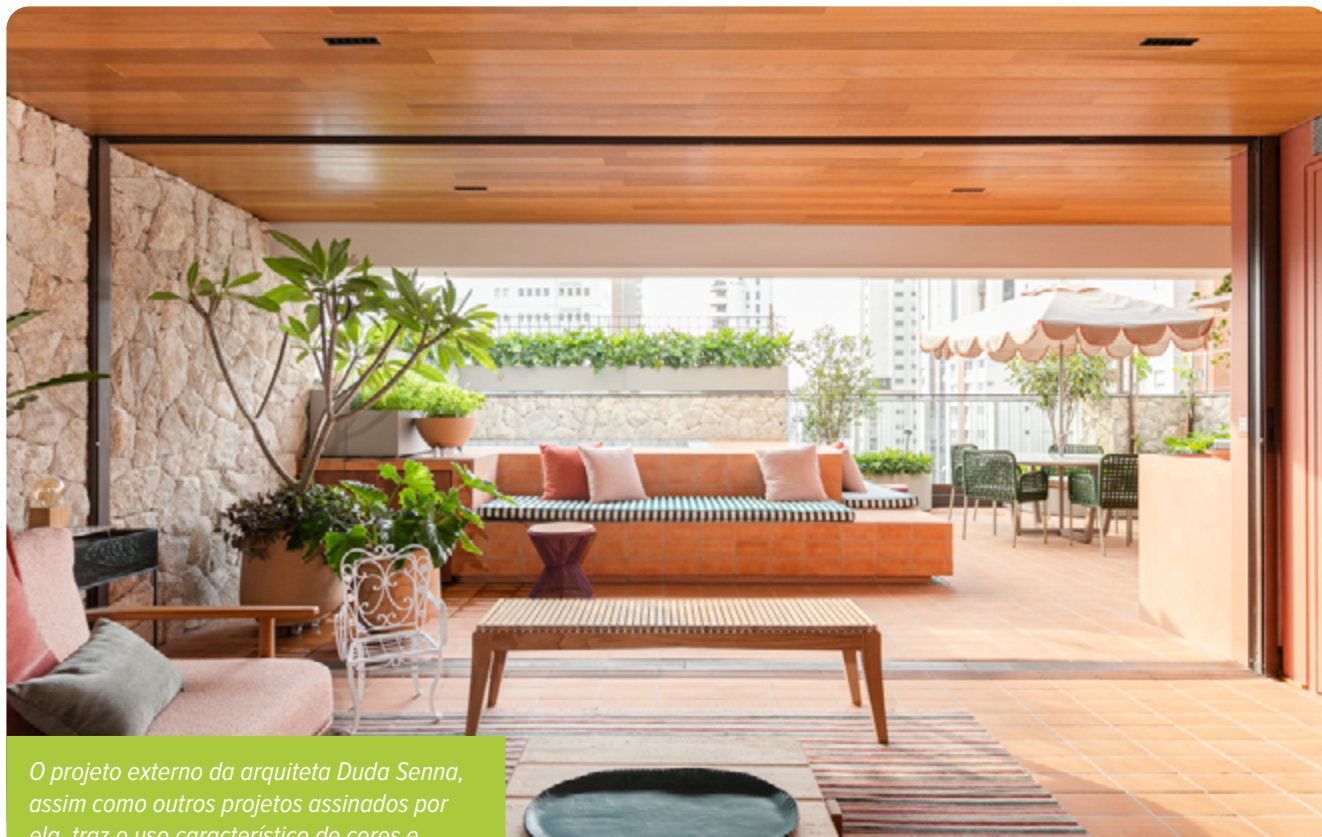


Imagem do Portal Archtrends: contraste entre a cor terracota do revestimento e o azul-marinho dos armários



O projeto externo da arquiteta Duda Senna, assim como outros projetos assinados por ela, traz o uso característico de cores e texturas. Carioca, busca trazer o colorido e a alegria do Rio de Janeiro para seus projetos, conferindo-lhes personalidade, criatividade e sofisticação. Fotos: Gisele Rampazzo





Pé na areia, caipirinha...

São Sebastião divulgou a programação oficial que irá movimentar a cidade durante a Temporada de Verão 2026. Serão duas grandes agendas musicais: o Verão Show, no Complexo Turístico da Rua da Praia, no Centro, e o Festival de Verão, na Praça Pôr do Sol, em Boiçucanga, na Costa Sul.

É importante destacar que as compras de camarote e área vip serão realizadas exclusivamente de forma on-line no site oficial:

www.veraoshow.com.br

Até o dia 31/01 vai rolar:

16/01 Luan Santana

17/01 Jorge & Mateus

23/01 Matuê + Dennis

24/01 Zé Neto & Cristiano

30/01 Thiaguinho

31/01 Natanzinho Lima

Com o Festival de Verão na Praça Pôr do Sol, em Boiçucanga, a Costa Sul também receberá uma agenda completa de shows ao longo de janeiro, levando entretenimento e lazer para a região de forma totalmente gratuita.

Confira abaixo a programação completa do Festival de Verão na Praça Pôr do Sol

16/01 Luan Pereira

17/01 Rael da Rima

23/01 Kamisa 10

24/01 Marcelo Falcão

30/01 Ferrugem

31/01 Mari Fernandez



Valorização dos artistas locais

Todos os shows do Verão Show e do Festival de Verão terão abertura com artistas locais, fortalecendo a cultura sebastianense e valorizando talentos da cidade. A iniciativa reforça o compromisso da gestão em promover oportunidades para músicos da região e ampliar a diversidade cultural durante a temporada.

***Divulgamos os shows a partir do dia 16 devido a data de lançamento da edição de janeiro.**

Lugares perfeitos em SP para você fazer piquenique ao ar livre com seus filhos

Caminhos do Mar | Parque Estadual Serra do Mar



Ideal para crianças um pouco maiores, o parque fica na antiga Estrada Velha de Santos, entre São Bernardo do Campo e Cubatão. Tem natureza exuberante e ótima estrutura para famílias, com mesas, banheiros, bebedouros e food trucks.

Ingressos: www.caminhosdomar.com.br

Meia-entrada: R\$25

Horto Florestal | Parque Estadual Alberto Löfgren



Na Zona Norte de SP, aos pés da Serra da Cantareira. Perfeito para piqueniques com crianças de todas as idades, com muitos animais soltos, mesas, banheiros, água potável e vendedores de comida.

Rua do Horto, 931

Todos os dias, das 5h30 às 18h

Entrada gratuita

Pico da Lua | São Roque



Mirante natural famoso pelo pôr do sol, localizado em um dos pontos mais altos da cidade. Área aberta, com pedras e vista incrível para o Oeste. Ideal para um piquenique rápido no fim do dia.

Estr. Taipas de Pedra, Alto da Serra – São Roque

Cachoeira Vargem do Salto



Boa opção para relaxar, fazer piquenique e se refrescar. Possui piscinas naturais, estacionamento próximo e acesso fácil. Em dias quentes, costuma ficar cheia.

Ingresso: R\$20 por carro (cooler cobrado à parte)

Estrada de terra curta e em boas condições

Atenção para áreas escorregadias

Estreias no cinema

🕒 O Diário de Pilar na Amazônia



Em *O Diário de Pilar na Amazônia*, uma menina curiosa, extrovertida e exploradora chamada Pilar embarca em diferentes aventuras na floresta amazônica para ajudar uma amiga a reencontrar a família. Com sua rede mágica, um presente dado por seu avô, Pilar viaja até a Amazônia junto com o colega Breno e o gato Simba. Lá, eles fazem novos amigos, como a ribeirinha Maiara, cuja comunidade foi destruída. Com a ajuda de figuras folclóricas, a jovem e seus amigos embarcam num desafio de encontrar a família de Maiara e impedir o contínuo desmatamento na região. **Estreia dia 15/01**

Exposição do Museu Catavento leva as crianças para uma viagem pelo Universo dos Astronautas!

Prepare-se para uma viagem fora da órbita! O Museu Catavento, no centro de São Paulo (SP), convida famílias para embarcar no “Universo dos Astronautas”, uma exposição imersiva sobre viagens espaciais que reúne relíquias da NASA, experiências sensoriais e objetos que realmente foram ao espaço. A mostra segue até 1º de fevereiro de 2026 e marca o início do “Ano do Universo” no museu. Um período dedicado às descobertas sobre o cosmos.

O espaço funciona de terça a domingo, das 9h às 17h, com entrada permitida até as 16h. Os ingressos custam R\$18 (inteira) e R\$9 (meia-entrada), e a visita é gratuita às terças-feiras. Crianças de até 7 anos têm entrada gratuita. A visita é livre para todas as idades, mas o passeio é especialmente indicado para crianças a partir de 5 anos, que já conseguem aproveitar melhor as atividades interativas e os recursos audiovisuais da mostra.

Compre seu ingresso:
www.museucatavento.org.br

Visual da sala Lua: visitantes verão de perto um traje de treinamento utilizado na Missão Apollo (Museu Catavento/Divulgação)

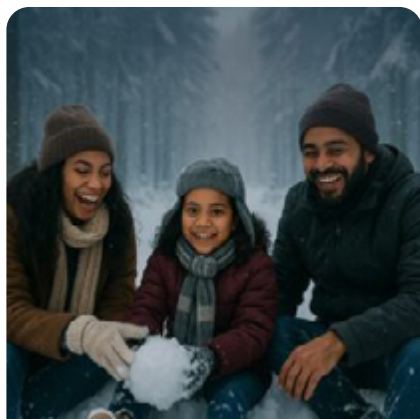


Neve em Sampa?

Prepare o casaco, as luvas e o espírito natalino: São Paulo ganhou um bosque de neve em pleno verão! Até o dia 10 de fevereiro de 2026, a Oca do Parque Ibirapuera será tomada por uma experiência imersiva com neve, temperatura de até -20°C e cenários que prometem encantar crianças e adultos em busca de um passeio diferente para as férias. A atração funciona todos os dias, das 10h às 21h (com última entrada às 20h) e é indicada para todas as idades, com áreas específicas para famílias com bebês e crianças pequenas. As entradas já estão disponíveis a partir de R\$69,90 (meia-entrada).

Saiba mais em: articoneve.com

Toda a neve usada no espaço é produzida com água purificada e tecnologia nacional, que gera focos reais por resfriamento. A Oca recebeu isolamento térmico especial e controle de temperatura automatizado para garantir a segurança dos visitantes. A produção é da Artic On Ice Experience, em parceria com a Visual Farm e a Secretaria de Cultura do Estado de São Paulo.



Em Cotia

Férias da criançada com aula básica de sobrevivência, circo e oficinas criativas. Preparem-se!

O Galpão Mandala, em Cotia, vai oferecer oficinas de férias para que a criançada explore novas habilidades e aprenda técnicas que não são ensinadas nos dias de hoje.

Por exemplo: você sabe manusear uma bússola? Ou dar um nó de marinheiro?

Que tal deixar a garotada aprender tudo isso e muito mais?

Além da proposta do Galpão, que é fazer as crianças se movimentarem nesse período tão desafiador para elas e para os pais, a ideia é que elas aprendam lições que serão levadas para a vida.

De acordo com a equipe do espaço, a oficina será uma verdadeira experiência para os participantes. “Trabalharemos com altura no tecido acrobático, o movimento do corpo a partir de acrobacias no chão, o malabarismo como instrumento para afinar a coordenação motora e a visão periférica, a arte terapia de diferentes formas e as noções básicas de sobrevivência, com técnicas não somente para serem usadas em situações de risco, mas como forma de desenvolver habilidades práticas”, explica.

Quer saber toda a programação? @galpaomandala

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



A tradicional clínica odontológica do **Dr. Danylo Dias Araújo**, referência em Cotia, celebrou sua reabertura em grande estilo. O novo espaço, agora **ampliado, mais moderno e funcional**, foi apresentado em um encontro especial que reuniu **amigos, pacientes, parceiros e representantes da mídia**. @dr.danylo



A **Casa Noble Negócios Imobiliários** promoveu uma **ceia de Natal** especial para celebrar o encerramento do ano ao lado de colaboradores e convidados. A confraternização contou com o menu assinado pela **Trilha do Pão**, em uma noite marcada por integração, celebração e bons momentos. @casanobleimoveis



A clínica do **Dr. Hugo Andrada**, no **The Square Open Mall**, foi palco do lançamento em grande estilo do **Hypro**, tratamento estético que já se tornou o queridinho do momento. O evento reuniu convidados, parceiros e formadores de opinião para apresentar a tecnologia, que combina inovação, resultados naturais e alta performance. Uma dia marcado por experiências, troca de conhecimento e celebração da estética moderna. @hugoandrada.clinic



Tempo de confraternização na **Proinvest**, que reuniu seu time para um dia especial de integração, troca e celebração. Um encontro marcado por conexão, reconhecimento e fortalecimento dos laços entre colaboradores. @proinvestimobiliaria



Comunicale celebrou 25 anos em noite de festa na flagship da Grand Brasil

A **Comunicale Agência de Comunicação** comemorou seus 25 anos de atuação com uma festa em grande estilo realizada na flagship da Grand Brasil, em Alphaville. O evento celebrou a história da agência fundada pelas sócias Ana Paula Boralli Peres e Patrícia Fernandes, que transformaram a marca em uma das principais referências em Relações Públicas, comunicação integrada e produção de eventos na região.

A noite reuniu influenciadoras e jornalistas de destaque de Alphaville, Granja Viana e arredores, que prestigiaram as empresárias e registraram o encontro em uma foto coletiva que já se tornou um marco das comemorações. [@comunicale.official](https://www.instagram.com/comunicale.official)

A pré-estreia do **Lado A, Lado Adolescente, no Cineflix do The Square Open Mall**, foi um sucesso e contou com a presença do simpático e talentoso **Fausto Carvalho, o Menzinho**. Conhecido nas redes sociais por seu jeito irreverente e bem-humorado, ele conquistou o público em uma noite especial.

Menzinho é o grande entrevistado do **primeiro episódio do programa**, que já está disponível no YouTube. [@ladoaadolescente](https://www.instagram.com/ladoaadolescente) [@ofaustocarvalho](https://www.instagram.com/ofaustocarvalho) [@trilhadopaooficial](https://www.instagram.com/trilhadopaooficial)



Falta de água atinge moradores da região

Moradores da capital e da Grande SP têm relatado falta d'água. No interior paulista, a cidade de Salto adotou rodízio no abastecimento.

Em Cotia, as reclamações não são diferentes; moradores de algumas regiões relatam que a água chega na torneira, mas não sobe para a caixa d'água.

Em rede nacional, o diretor da Sabesp disse que: “Nesses últimos dias, tivemos alto consumo em função dessa onda de calor. As partes mais baixas consumiam mais e a água acabava não chegando nos pontos mais altos. Por isso, alguns momentos de intermitência no abastecimento”, afirma Nivaldo Rodrigues, diretor regional da Sabesp.

A redução da pressão, que diminui vazamentos e acaba diminuindo também o consumo, é usada como parte de um sistema de contingência que acompanha o nível dos reservatórios, a quantidade de chuva e o consumo. Quanto menos água disponível, mais tempo de pressão reduzida. Começou em agosto com oito horas e estamos agora com dez horas dessa pressão reduzida, segundo a Sabesp.

Até o fechamento desta edição, a Grande São Paulo estava na faixa três da contingência. Na quatro, a pressão limitada é de 12 horas; na faixa cinco, são 14; na seis, 16 horas já com captação no chamado volume morto ou reserva técnica profunda. A faixa sete é a de rodízio.

A expectativa é de que, com todos economizando e com a chegada das chuvas, não seja preciso restringir ainda mais o fornecimento desse bem tão precioso e que faz tanta falta.

O Sistema Alto Cotia é um dos sistemas administrados pela SABESP, destinados à captação e tratamento de água para a Grande São Paulo.

Moradores do Residencial Vintage reclamaram falta d'água no último dia de 2025; eles já estavam sem água na parte alta do condomínio há quatro dias. *Com informações do Jornal Nacional.*

Valor abusivos de estacionamento em Campos do Jordão



Recentemente, publicamos uma matéria com o Secretário de Turismo de Campos do Jordão, Fábio Izar, que, inclusive, era morador da Granja Viana!

Devido ao seu potencial turístico, muitos brasileiros movimentaram a cidade alta neste final de ano, porém, denúncias relacionadas aos preços abusivos de estacionamento pipocaram na internet.

Após pátios de estacionamentos particulares cobrarem diárias de até R\$150 de turistas, a Prefeitura de Campos do Jordão anunciou uma série de ações que vai realizar para tentar coibir a cobrança de preços abusivos na cidade.

Cobrança abusiva no litoral

O mesmo tem acontecido pelas praias do litoral catarinense e fluminense. Entre os valores citados nas redes sociais, estão porções simples, como batata frita e pastel, custando R\$150, além de consumação mínima variando entre R\$400 e R\$500.

Uma moradora de Cabo Frio viralizou ao relatar dificuldade para pedir o petisco mais barato do cardápio, de R\$150, sendo forçada a comprar o mais caro: 'Garçom falava que não tinha'. Procon intensificou a fiscalização nas cidades.

Atenção: consumação mínima é prática proibida por lei.

Verão 2026

Afogamentos no litoral paulista e os cuidados a serem tomados.

Dez pessoas morreram por afogamento em praias do litoral de São Paulo entre os dias 1º e 3 de janeiro de 2026, segundo balanço do Grupamento de Bombeiros Marítimo (GBMar). No mesmo período, 334 pessoas que estavam em situação de risco no mar foram resgatadas pelas equipes de guarda-vidas.

Os municípios com maior número de ocorrências foram Guarujá, São Sebastião, Ubatuba e Mongaguá, onde os atendimentos se concentraram ao longo dos três primeiros dias do ano. No dia 1º de janeiro, Guarujá registrou 28 ocorrências, com 41 pessoas salvas. Já São Sebastião contabilizou 34 atendimentos e 52 resgates. Ubatuba, Ilhabela e Mongaguá também apresentaram números expressivos de ocorrências.



Equipes de resgate na Prainha Branca, no Guarujá / Foto Costa Norte

Um turista de Itapevi, de 25 anos, morreu afogado após desaparecer no mar na Prainha Branca, em Guarujá, no litoral paulista. O caso foi registrado no dia 21/12 e mobilizou equipes do Grupamento de Bombeiros Marítimo (GBMar).

Janeiro é mês de conscientização

O Janeiro Branco é uma campanha de conscientização do cuidado com a saúde mental, marcando o primeiro mês do ano. Assim, a iniciativa foi criada em 2014, por um grupo de psicólogos de Uberlândia, Minas Gerais.

A escolha do período não é por acaso: o início de um novo ano pode gerar ou aumentar a ansiedade, seja pela frustração de não ter cumprido metas do ano anterior, ou pelo anseio por mudanças.

O Brasil está no 11º lugar do ranking de países mais ansiosos do mundo, com 13,2 milhões de pessoas com algum transtorno de ansiedade.



Radar com IA ainda não chegou na Raposo

A inteligência artificial (IA) está sendo adotada por diversas empresas de gestão de rodovias para melhorar o monitoramento em tempo real e aumentar a segurança nas estradas brasileiras.



A tecnologia que trabalha em favor da segurança no trânsito chegou no Brasil.

As câmeras, instaladas em pontos estratégicos das rodovias, têm resolução ultradefinida e conseguem identificar detalhes mesmo com veículos a 300 km/h. Elas operam dia e noite, sem interferência de reflexos ou baixa luminosidade. A IA analisa as imagens em tempo real e sinaliza possíveis infrações.

As informações captadas pela ferramenta são confirmadas por agentes humanos antes da autuação.

Em Ribeirão Preto (SP), uma das primeiras concessionárias a adotar o sistema, os números impressionam: entre julho e novembro de 2025, foram registradas mais de 20 mil infrações, sendo mais de mil por uso do celular e quase 17 mil por falta do cinto de segurança.

De acordo com a concessionária, houve redução de 30% nos acidentes após a instalação dos equipamentos.

PELO BRASIL



Novas regras de aposentadoria. Confira!

A “nova lei” do INSS se refere às regras de transição da Reforma da Previdência de 2019, que aumentam gradualmente idade e tempo de contribuição anualmente; para 2026, homens precisarão de 64 anos e 6 meses (35 anos de contribuição) e mulheres 59 anos e 6 meses (30 anos de contribuição), com acréscimo de 6 meses sobre 2025, além das regras fixas como idade mínima (65H/62M) e regras de pedágio.

Principais Mudanças para 2026 (Regra Progressiva):

- Homens: 64 anos e 6 meses de idade + 35 anos de contribuição.
- Mulheres: 59 anos e 6 meses de idade + 30 anos de contribuição.

Outras Regras em Vigor:

- Regra Permanente (Pós-Reforma): Mulheres 62 anos e 15 anos de contribuição; Homens 65 anos e 20 anos de contribuição (após 2019).
- Regra dos Pontos: Soma de idade + tempo de contribuição. Em 2025, 92 pontos (M) e 102 (H); em 2026, sobe para 93 (M) e 103 (H).
- Pedágio 50% e 100%: Regras de transição para quem estava próximo de se aposentar em 2019, exigindo um tempo extra de contribuição.

PELO MUNDO

Ataque surpresa dos EUA à Venezuela

O presidente da Venezuela, Nicolás Maduro, e sua esposa, Cilia Flores, foram capturados pelos Estados Unidos durante um ataque surpresa nas primeiras horas do primeiro sábado do ano, em 03/01.

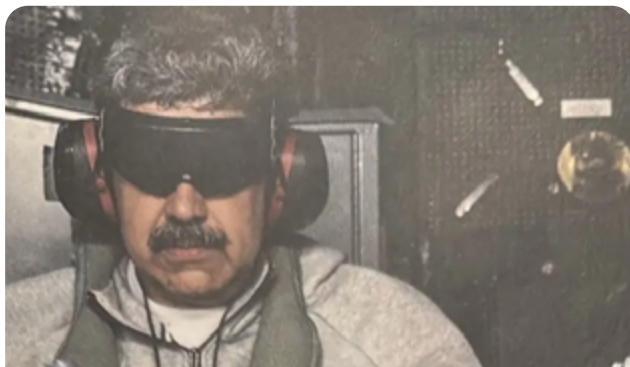
Maduro é indiciado por conspiração narcoterrorista, conspiração para importação de cocaína, posse de metralhadoras e dispositivos destrutivos e conspiração para possuir metralhadoras e dispositivos destrutivos e outros crimes.

O presidente dos EUA, Donald Trump, descreveu a ação militar que resultou na detenção do venezuelano e de sua esposa como “um dos ataques mais precisos” da história do país.

Ele afirmou ainda que os Estados Unidos irão governar a Venezuela até que seja concluída uma “transição segura, adequada e criteriosa”.

Nas redes sociais, a população mundial tem se dividido nas opiniões. Alguns acham que Trump deu a desculpa de acabar com o narcotráfico para tirar proveito das reservas de petróleo da Venezuela. Por outro lado, outro grupo de pessoas acreditam que a vida dos venezuelanos - que vivem sem as necessidades básicas sob a Governo Maduro - vai melhorar.

Com uma estimativa de 303 bilhões de barris, a Venezuela abriga as maiores reservas comprovadas de petróleo do mundo.



Presidente dos EUA também fez críticas ao governo do México e afirmou que é preciso ‘fazer alguma coisa’ em relação ao país.

Aqui tem de **TUdo**

ANUNCIE AQUI: **11 99972-9795**

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

ODONTOLOGIA E ORTODONTIA

WWW.SORRISODAGRANJA.COM.BR



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

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

Resp. Técnico Dr. Mauricio Mahoni CROSP 45328



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

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

TUdo
ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795

SEU ESCRITÓRIO NA **GRANJA VIANA**

Produtividade, conforto e praticidade se encontram na **Jetta Offices**, um espaço moderno de coworking e escritórios privativos criado para profissionais e empresas que buscam estrutura completa e uma localização estratégica na Granja Viana.

Salas privativas para 1 a 6 pessoas

Endereço fiscal para sua empresa

Sala de reunião equipada

Infraestrutura completa

Transforme sua rotina profissional e descubra como é trabalhar em um espaço criado sob medida para o seu desenvolvimento.

Jetta
Offices

jetta.eng.br
 (11) 98940-4723
 [@jettaoffices](https://www.instagram.com/jettaoffices)



JUNIOR EXPRESS MOTOBOY



Agora também com furgão
entrega ou retirada com preço justo!

Transporte de malotes e pequenos volumes.

Bancos e transporte, deixe conosco.

Sua entrega ou retirada com preço justo!

4612-8980 / 9 8320-0612

www.juniorexpress.com.br

juniorexpress.24hs@hotmail.com

CONFIRA AS CONDIÇÕES POR TELEFONE

TUdo ANUNCIE AQUI: **11 99972-9795**

SIGA NOSSAS
REDES SOCIAIS



@tudoemrevista



/revistatudo2021



@revistatudo

"Ai, Que Tudo"



Roberta Smilari e Alê Vespa são as anfitriãs e responsáveis pelo projeto

O "Ai, Que Tudo"! é o podcast da Granja Viana e trouxe, ao longo de 2025, um conteúdo incrível sobre temas da atualidade.

Em 2026 não será diferente.

Entrevistados de peso, bate papo descontraído, informação, entretenimento, parcerias e muito mais.

Comandado pela dupla Roberta Smilari e Alê Vespa, esse podcast está dando o que falar.

@aiquetudopodcast



Instagram



Spotify



YouTube



Amanda Druziani, da Clinique Renoir, falou sobre reposição hormonal, prevenção do câncer de mama e gestação.



Pickleball é o esporte da vez; então, os convidados foram os professores do Clube Pitangueiras que são referência na modalidade.



Henry, o cara do bacon, chegou a produzir 8 mil quilos de produto defumado no próprio quintal e hoje é mestre em charcutaria



O time da School of Rock sentou de frente para a nossa dupla e contou sobre a metodologia própria para ensinar música e que os alunos simplesmente amam.



Nossa página no instagram já faz parte da rotina dos Granjeiros!!!! Que honra sermos referência na região e todos os dias podermos receber suas curtidas, comentários, compartilhamentos e visualizações. Continuem nos prestigiando e compartilhando pois assim juntos iremos muito mais longe!!!!

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

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



A publicação sobre a pré-estreia do Lado A, Lado Adolescente com a presença do simpático e talentoso Fausto Carvalho, o Menzinho, aqui no Cineflix no The Square Open Mall foi um sucesso!!!!



Fez sucesso a divulgação sobre a rotina da publisher da revista Tudo no The Square Open Mall. O conteúdo ficou Tudo!!!! Se você perdeu, veja agora!



O reels com a minha experiência na Pin Up ficou incrível!!!! Foram muitos comentários e visualizações. Imperdível!



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 para 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

LOTES MULTIUSO | POTENCIAL CONSTRUTIVO ATÉ 5X

NÃO FIQUE FORA DO

EIXO

esplanada

VARGEM GRANDE PAULISTA



LANÇAMENTO FASE 2 | BOULEVARD OPEN MALL

UM EIXO URBANO DESENHADO PARA UMA INFINIDADE DE NEGÓCIOS



LOJAS DE DIVERSOS
SEGMENTOS



PET SHOPS



RESTAURANTES



CONVENIÊNCIAS



FARMÁCIAS



ESCOLAS



POSTOS DE
COMBUSTÍVEL



AGÊNCIAS
BANCÁRIAS



MERCADOS
DE BAIRRO



ACADEMIAS

ALTO POTENCIAL DE VALORIZAÇÃO

um bairro urbanizado de uso misto que está
revolucionando vargem grande paulista



eixoesplanada.com.br

Av. Dep. José Camargo
Vargem Grande Paulista/SP

(11) 97968.0862

Coordenação de vendas



Realização



Empreendimento Imobiliário Novo Centro Vargem Grande Paulista Ltda. Matrícula no 149920 do Oficial de Registro de Imóveis e Anexos da Comarca de Cotia/SP. Certificado GRAPROHAB no 374/2023. Imagens meramente ilustrativas. As informações, condições comerciais e características do empreendimento estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Coordenação de Vendas: CIA Multiplataforma Imobiliária - CRECI 16.988-J.