

TUDO

em revista

184

Saiba tudo o que acontece na região e no mundo.

Cuide-se
Projeto 50 +
na Granja Viana

Bem-estar +
Clínicas e
profissionais

Viajar é preciso
Casal granjeiro
resolve viver na
estrada

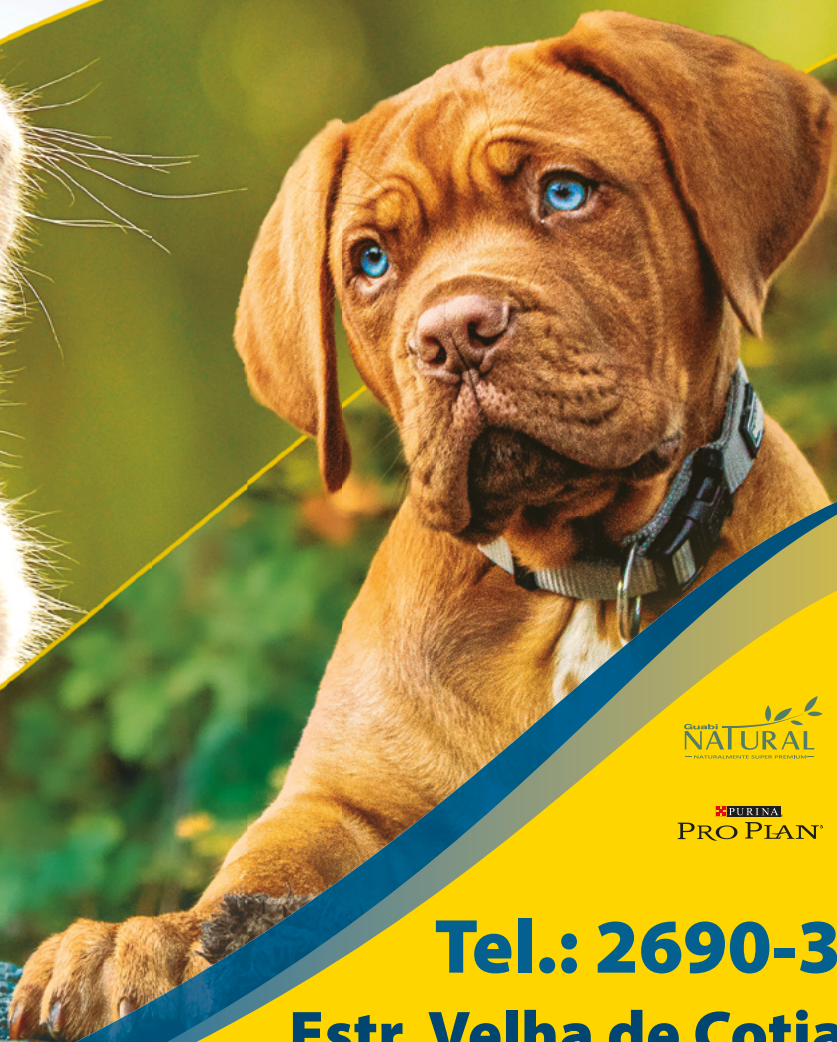
Nos holofotes da Lei

Fernando Libman, advogado granjeiro,
é destaque na mídia nacional



DOG'S DAY

A LOJA DO SEU ANIMAL



Premier^R

GRANDE
NATURAL
NATURALMENTE SUPER PREZIOSO

ROYAL CANIN

PURINA
PRO PLAN

N&D
PRIME

Tel.: 2690-3531

Estr. Velha de Cotia, 740

(ao lado do mercado Assaí)

TRANSDUSON

Medicina Diagnóstica Avançada



Tudo o que sua
saúde precisa,
com o cuidado
que ela merece.



Na unidade Transduson Carapicuíba, você resolve tudo em um só lugar. De exames laboratoriais a ressonância e cardiológicos, com tecnologia e precisão em cada detalhe.

Mais praticidade, organização e segurança para cuidar da sua saúde sem precisar ir a vários lugares. **E para caber na sua rotina, atendemos de domingo a domingo.**

Porque cuidar da saúde não é só sobre você.
É sobre quem faz parte da sua vida.

A **Unidade Mulher da Transduson** foi criada para oferecer um atendimento completo, acolhedor e especializado, pensado para cada fase da vida da mulher. Um espaço preparado para cuidar com atenção, sensibilidade e precisão, do check-up à investigação de cada detalhe.

Neste Dia das Mães, o cuidado ganha ainda mais significado. Porque quem passou a vida cuidando de todos também merece atenção, prevenção e acesso a um diagnóstico de qualidade.

Unidade Alphaville | Unidade Mulher
Alameda Araguaia, 943 – Portão 5
Centro comercial de Alphaville –
Barueri/SP

Unidade Carapicuíba
Av. Corifeu de Azevedo Marques, 209
Centro – Carapicuíba/SP



Antes de falar desse mês lindo que é abril, vamos relembrar que março foi mês de recordes!

Na Raposo, o trânsito antes das 5h da manhã ganhou destaque nas mídias regionais e a Tudo conseguiu fazer uma cobertura diária sobre a situação da Rodovia!

Quem conseguiu passar pelo nosso Instagram antes de sair de casa, se preparou (ou não) para esse enfrentamento que é o trânsito na Raposo!

Quem se deu bem foi o casal Marília e Eduardo que decidiu fugir do dia a dia caótico para viver por aí, @soltosnaburaqueira

Um motorhome virou casa/escritório e, agora, eles passam mais tempo na estrada do que em casa, vivendo as aventuras de quem escolheu a estrada, o mar e o céu como estilo de vida!

Falando neles, tem muita coisa pra se viver depois dos 50! Elka e Fernanda criaram o Projeto Desafio dos 50+, onde misturam esporte, amizade e um lifestyle diferente pela Granja Viana! Que tal fazer parte do projeto, hein?

Tem uma matéria incrível com o advogado criminal granjeiro Fernando Libman, que contou detalhes sobre a reviravolta no caso do falso médico de Sorocaba. Quem se interessa por casos investigativos e criminais como esse, vai gostar de saber os detalhes.

Que abril esteja sendo lindo pra vocês!

Mês que vem a gente se encontra novamente!

Roberta Maluciani

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.



Nossa postagem sobre um canil clandestino no bairro Raposo Tavares deu voz e opiniões a muitos leitores e seguidores, confira:

O que acontece, muitas vezes, é que as pessoas sabem que tem um canil clandestino, fazem a denúncia e o estado não toma providências. O cidadão faz a denúncia, coloca sua integridade à prova, denuncia várias vezes. E vê nada ser feito pelo poder público.
@dilmatoya

Tem que ficar preso e ter multa alta; fazer doer no bolso. **@silcatalogos**

Parem de comprar animais! **@ingreedleite**

Momento Tudo



Servidores públicos de Cotia manifestam contra a reforma da previdência municipal proposta pelo COTIAPREV (Instituto de Previdência dos Servidores do Município de Cotia)

06

Gastronomia

O outono chegou e com ele uma culinária sensível e acolhedora! Veja receitas deliciosas!

10

Projeto 50+

Uma dupla ressignifica o “cinquentou” e tem transformado a vida de mulheres pela Granja Viana. Caminhada, novas amizades e uma boa motivação pra curtir a idade

18

Viajar é preciso

O que a estrada uniu ninguém separa! Marília e Edu vivem e trabalham de dentro de um motorhome desbravando lugares

22

Matéria de capa

Dr Fernando Libman e o caso do falso médico de Sorocaba! O que levou à absolvição do réu?

38

“Ai, que Tudo”!

Confira os entrevistados da nova temporada do “Ai, que Tudo”!, o podcast da Granja Viana. Em sua terceira temporada, os programas estão especiais

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, Freepik e Pexels

Foto Capa

Marcos Santos

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.

Outono, seu lindo...

Essa estação repleta de charme e sabor chegou por aqui...

O outono chegou e com ele uma gastronomia que foca em pratos reconfortantes, cremosos e quentes, ideais para o clima ameno, utilizando ingredientes da estação como abóbora, cogumelos, caqui, uva e pinhão. A estação é marcada pelo amadurecimento dos frutos. Destacam-se caldos (verde, feijão), risotos (alho-poró, alcachofra), massas gratinadas e assados, harmonizados com vinhos tintos encorpados como Malbec e Cabernet Sauvignon.

Ingredientes da Estação:

Legumes e raízes: abóbora, batata-doce, cenoura, mandioca, mandioquinha, berinjela e cogumelos estão no auge da safra, oferecendo mais sabor e nutrição.

Frutas: caqui, uva, tangerina, abacate, jaca e kiwi são as frutas que caracterizam o período.

Sabores da terra: pinhão, alcachofra e castanhas trazem um toque rústico e sofisticado.

Pratos reconfortantes (Comfort Food):

Caldos e Sopas: caldo de sururu, caldo verde, caldo de mocotó e creme de abóbora com pinhão.

Massas e Risotos: penne gratinado com queijo, nhoque de kabocha (abóbora japonesa) com camarões, risoto de presunto parma ou alcachofra.

Assados: lombo de panela com farofa, tortas salgadas e focaccias recheadas.

Harmonização:

Para acompanhar os pratos em dias mais frescos, sugerimos vinhos tintos com maior corpo e concentração de taninos, como Cabernet Sauvignon, Syrah ou Malbec, que harmonizam com carnes e pratos estruturados.

Você encontra os vinhos na Casa Palla - @casapallaimportadora

Sobremesas:

Compotas de frutas da estação, tortas de maçã ou receitas com caqui e uva, exploram os sabores adocicados típicos desta época.

MOUSSE DE CAQUI



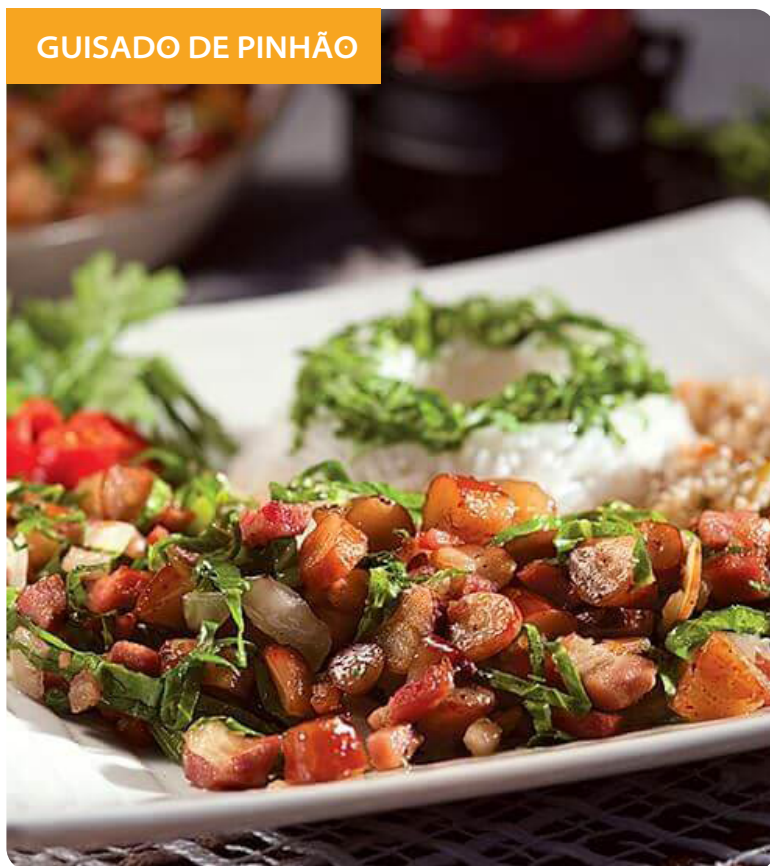
Ingredientes

- 6 caquis (maduros);
- 2 xícara (chá) de leite;
- ½ xícara de leite condensado;
- ½ lata de creme de leite (sem soro);
- 1 envelope de gelatina incolor.

Modo de preparo

Descasque e retire as sementes dos caquis. Bata toda a fruta no liquidificador junto com o leite, o leite condensado, o creme de leite e a gelatina em pó, que deve ser dissolvida de acordo com as instruções da embalagem. Distribua a mousse em uma forma ou em forminhas individuais. Leve à geladeira até ficar firme

GUISADO DE PINHÃO



Ingredientes

- 500 g de pinhão (cozido, descascado e cortado em pequenos cubos);
- Sal e pimenta a gosto;
- 200 g de Bacon Frimesa (cortado em pequenos cubos);
- 1 cebola média (cortada em cubos);
- 1 colher (sopa) de óleo vegetal;
- ½ copo de água;
- 200g de Linguiça Calabresa (cortada em pequenos cubos);
- Sal e pimenta a gosto.

Modo de preparo

Frite o bacon no óleo. Em seguida, acrescente a calabresa, o pinhão e a cebola. Deixe fritar e tempere com sal e pimenta (caso seja necessário, acrescente água). Sirva com arroz branco e farofa.

RISOTO DE PRESUNTO PARMA



A gordura suave e salgada do presunto precisa encontrar a cremosidade de um risoto bem feito e o toque picante da pimenta

Ingredientes

160 g de arroz arbóreo;

140 g de presunto cru
(fatias de 2 a 3 mm);

35 g de manteiga gelada;

40 g de queijo parmesão;

½ cebola picada finamente;

60 ml de vinho branco seco;

1 L de caldo de galinha quente (in natura, de preferência);

Folhas de sálvia picadas;

Sal a gosto;

120 g de queijo parmesão de boa qualidade ralado fino.

Modo de preparo do risoto

Aqueça uma panela funda em fogo médio, acrescente uma colher de sobremesa de manteiga e refogue a cebola até ela ficar transparente. Junte o arroz arbóreo e mexa bem. Em seguida, despeje o vinho no arroz e misture bem novamente, até secar.

Coloque uma concha de caldo de galinha quente e misture – vá vertendo o caldo aos poucos, sempre que começar a secar. Repita esse processo, mexendo sempre até que o arroz esteja al dente. Junte o queijo parmesão e as fatias de presunto cru fatiadas

grosseiramente com as mãos e misture bem o risoto, tomando cuidado para não quebrar os grãos de arroz.

Por fim, adicione mais uma concha de caldo, misture até ficar homogêneo e salpique as folhas de sálvia. Desligue o fogo, coloque a manteiga gelada restante no arroz e misture bem.

Uma opção é servir na cestinha de parmesão Modo de preparo da cesta de parmesão

Rale o queijo bem fino e divida-o em 2 partes. Reserve. Em seguida, forre uma assadeira com papel manteiga e espalhe o queijo ralado, formando dois círculos de aproximadamente 20 cm de diâmetro.

Leve ao forno médio (180°C a 200°C), preaquecido, por cerca de 10 minutos ou até que o queijo derreta e comece a borbulhar. Retire do forno e deixe amornar por 3 minutos.

Solte os discos de queijo com uma espátula e coloque-os sobre tigelas individuais emborcados. Com uma pequena pressão, dê o formato de cestinhas nas laterais do refratário e deixe esfriar completamente.

Na hora de servir, tire a cestinha da forma e coloque o risoto de parma dentro. Para decorar, você pode fazer um crispy de presunto cru: é só separar duas fatias do presunto do risoto e colocá-las esticados sobre papel manteiga em uma forma.

Pincele um pouco de azeite sobre elas, leve ao forno alto por 5 minutos ou até estarem dourados. Retire do forno, reserve sobre papel toalha e espere esfriar para servir.

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





Elka Justino e Fernanda
Grosman de Andrade do
Projeto Desafio dos 50+



Na Granja Viana, Desafio dos 50+

Caminhada, amizade e bem-estar para mulheres de todas as idades, especialmente com mais de 50 anos

Fazer 50 anos não é fácil; esta fase da vida envolve uma mistura complexa de mudanças físicas, desafios emocionais e a reinvenção pessoal. Embora muitas encarem essa fase como um período incrível de amadurecimento e descobertas, ela é marcada por profundas transformações hormonais (menopausa) e metabólicas, que geram inseguranças sobre o corpo, saúde e o seu lugar na sociedade.

Na Granja, nossa equipe conheceu uma dupla que ressignificou esta idade e está proporcionando vivências especiais para mulheres da mesma faixa etária. Fernanda Rosenthal Grosman de Andrade, 52 anos, advogada, e Elka Sofia Justino, empresária e pedagoga, 53 anos - ambas estudantes de educação física - as idealizadoras do grupo, se uniram quando decidiram encarar juntas o Caminho de Santiago de Compostela.

“Era um sonho antigo que finalmente ganhava forma. Durante os treinos preparatórios aqui no Brasil, outras três mulheres se juntaram a nós. Cada caminhada revelava uma conexão especial, e ali nasceu uma amizade daquelas que a gente chama de ‘irmãs de alma’. O que era apenas um preparo físico se transformou em algo muito maior: um grupo de apoio, cumplicidade e força”, fala Elka.

**“Porque 50 +
não é o fim de nada.
É o começo de
muita coisa boa”**



No Parque Cemucam, mulheres se exercitam e criam vínculos

Como diz a frase, não é terapia, mas é terapêutico; cada caminhada virou um momento de desabafo, de compartilhar histórias e de se sentir acolhida.

“Descobrimos que caminhar juntas é muito mais do que exercício físico. É criar vínculos, é motivação para não desistir nos dias difíceis, é celebrar cada pequena conquista com quem entende”, explica Fernanda.

As conversas durante as caminhadas viraram sessões de risadas, conselhos sinceros e até lágrimas compartilhadas. Cada quilômetro percorrido fortalecia não só o corpo, mas também a amizade. Foi nesse caminhar lado a lado que elas perceberam o quanto isso fazia bem, e quanto poderia fazer bem para outras mulheres também.

A dupla voltou de Santiago transformada, com uma bagagem emocional muito maior do que quando partiram. De volta ao Brasil, elas continuaram com as longas caminhadas, mantendo viva a magia de Santiago. Sempre pensando: como compartilhar essa experiência transformadora com mais mulheres?



O grupo incentiva outras mulheres ao movimento



Foi assim que nasceu o Desafio dos 50+: uma assessoria de caminhada especialmente pensada para mulheres, em especial a partir dos 50 anos.

De acordo com a dupla idealizadora, um espaço para se cuidar, se desafiar e se divertir.

“Neste lugar, o exercício deixa de ser uma obrigação e se torna prazer, diversão e celebração”, explicam..

O Desafio dos 50+

As atividades são pensadas para acolher mulheres em diferentes

momentos da jornada, com atenção especial às necessidades e potencial das 50+: tudo de forma adequada, segura e prazerosa.

Encontros regulares aos sábados de manhã no Parque Cemucam;

Acompanhamento de profissionais qualificados que respeitam o ritmo de cada participante;

Roteiros que privilegiam áreas verdes, proporcionando bem-estar e contato com a natureza.

Cuidando de corpo e mente

O Projeto realiza encontros

especiais com palestras e rodas de conversa sobre temas essenciais para nossa faixa etária:

Saúde física e prevenção;

Bem-estar emocional e mental;

Nutrição e qualidade de vida;

Menopausa e autocuidado;

Relacionamentos e autoestima.

Como Elka e Fernanda definiram, “Porque 50+ não é o fim de nada. É o começo de muita coisa boa!” Viva os 50!

Saiba mais em:

[@desafio_dos_cinquenta_](#)

Preciso mesmo cuidar tanto da saúde após os 50 anos?

Claro que sim!

Primeiro que o estrogênio, hormônio predominante nas mulheres, tem um papel protetor na saúde cardiovascular, reduzindo o risco de infartos e AVCs até a menopausa.

É importante você saber que a diminuição do estrogênio, comum na menopausa (45-55 anos) ou perimenopausa, causa sintomas como ondas de calor, secura vaginal, insônia, alterações de humor e ganho de peso. Essa queda aumenta o risco de osteoporose, doenças cardiovasculares e perda de massa muscular, exigindo acompanhamento médico.

Além disso, a diminuição de músculo em mulheres (sarcopenia) acelera após os 40-50 anos, impulsionada pela queda hormonal da menopausa, causando perda de força, metabolismo lento e aumento de gordura. A prevenção envolve treinos de força (musculação) e consumo adequado de proteínas para manter a autonomia funcional e a saúde óssea.

É fato que o sedentarismo encurta a sua vida, exercícios como caminhada, musculação e yoga melhoram a circulação, fortalecem os ossos e ajudam na manutenção do peso.

Mulheres nesta faixa etária estão mais sujeitas à ansiedade e depressão devido a questões hormonais e sociais, por isso, buscar apoio psicológico, praticar meditação e manter uma boa rede de apoio são medidas importantes.

O acompanhamento médico regular permite o diagnóstico precoce de doenças como câncer de mama, osteoporose e problemas cardíacos.





Em meio a altos níveis de estresse, ansiedade, e a cabeça funcionando 24 horas por dia, a pergunta é: você consegue ter hábitos diários como sono regular, alimentação saudável, fazer exercícios, ter pausas para lazer e cultivar relacionamentos positivos?

Parar, respirar fundo e ter um tempo pra si é o melhor caminho para adquirir novos hábitos e ter uma vida nova.

Confira profissionais e serviços que dão aquela ajuda para você viver mais e melhor!



Dra Lucia Costa


Consultas clínicas, cirúrgicas e estéticas, Preenchimento com ácido hialurônico, Estímulo de colágeno e rejuvenescimento, Peeling e microagulhamento, Laser CO2 fracionado e Fototerapia (vitiligo, psoríase e dermatite).

NOVIDADES

Tratamentos corporais com radiofrequência e ultracavitação e MESOJETGUN (microporação com drogas delivery) facial e corporal.

 11 95028-8878/11 95028-8221

 @dermadralucia

 dermatosdraluciacoosta.com.br




Polishop - Open Mall The Square

Estamos no Open Mall de The Square para oferecer exclusividade e inovação em produtos incríveis! Também realizamos atendimento via WhatsApp e entregamos suas compras no conforto da sua casa.

VIVA MELHOR COM NOVAS IDEIAS!

 11 98844-8877

 @polishophthesquare


 OPEN MALL THE SQUARE
Piso térreo - Loja 109A



Eliana Tessitore

O Protocolo Frequência Olfativa Sistêmica - FOS, desenvolvido por Eliana Tessitore, potencializa a energia vital para o enfrentamento de desafios com equilíbrio. Através de uma sessão sistêmica, são eleitos óleos essenciais exclusivos que promovem clareza, bem-estar e alinhamento interno.

 11 96456-0777

 @eliana.tessitore



PIN UP
CABELO / ESTÉTICA

Pin Up Granja Viana

Desde 2010, seu beauty spot na Granja.

- Cabelo - corte, cor, escova e tratamentos
- Produção - todas as ocasiões e noivas
- Unhas - manicure, pedicure, alongamento
- Cílios & Sobrancelhas - design e extensão
- Podologia & Reflexologia - cuidado e relaxamento
- Bronze & Depilação - pele lisa e iluminada

☎ 11 4612-2345/ 99012-7604

📍 @pinup_granjaviana

📍 Av. São Camilo, 186
Aberto de Domingo a Domingo



Thalita Maia
BELEZA E SAÚDE

Thalita Maia

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

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

☎ 11 98883-5769

📍 @thalitamaiahair



CLÍNICA ANDRADA
ESTÉTICA E SAÚDE

Clínica Andrada

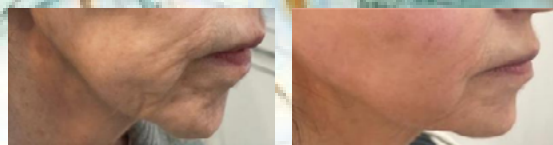
Referência em estética avançada, combinando tecnologia de ponta, protocolos exclusivos e um olhar clínico altamente estratégico para entregar resultados reais em emagrecimento e rejuvenescimento.

Reconhecida pelo método exclusivo R.I. – Redução Inteligente, a clínica oferece um atendimento personalizado e sofisticado, onde cada detalhe é pensado para proporcionar não apenas transformação estética, mas uma experiência única de cuidado, bem-estar e elevação da autoestima.

☎ (11) 91622-0808

📍 @andrada.clinic

📍 The Square Open Mall
Bloco E, Sala 619



A ciência e a tecnologia à serviço da sua beleza

- Emagrecimento e metabolismo**
- Nutrologia e Soroterapia**
- Medicina Esportiva**
- Endocrinologia e implante hormonal**
- Dermatologia Clínica e Estética**
- Harmonização Facial**



Tratamentos personalizados para LIPEDEMA

☎ 11 93280-9797
☎ 11 5194-9797



📍 @institutolonducci

Open Mall The Square - Bloco E - Sala 402



Neste outono-inverno que tal usar a elegância que herdou de sua tia- avó?

Por: Celso Finkler
celsofinkler@hotmail.com

Há algo de deliciosamente irônico no fato de que, em pleno 2026, a grande vanguarda da moda brasileira esteja no fundo do armário da sua tia-avó! Sim, aquela mesma gaveta onde repousam, há décadas, blazers com ombreiras dramáticas, saias midi que sobreviveram a inúmeros planos econômicos e bolsas que já ouviram mais fofocas do que qualquer grupo de WhatsApp.

Bem-vinda ao outono-inverno em que o tempo deixou de ser linear e passou a ser um acessório.

A elegância que atravessa gerações

Se há uma coisa que nós, brasileiros, sabemos (além de fazer um bom café e improvisar com dignidade), é que estilo não envelhece, apenas amadurece. E ninguém traduz isso melhor do que mulheres como Fernanda Montenegro, cuja elegância é tão atemporal que poderia facilmente desfilarmos em qualquer década... E em todas ao mesmo tempo.

Ou pense em Cate Blanchett, que frequentemente parece ter saído de um editorial de 1994, mas com a confiança de quem sabe exatamente o que está fazendo... E isso faz toda a diferença!

Mas me conte... Isso faz parte das tendências para este outono-inverno? Claro que sim! A ideia é canalizar essa mesma segurança. Porque, como sempre digo, moda não é apenas sobre a roupa. É sobre a narrativa que você veste.

Alfaiataria com história, literalmente

Os blazers estruturados voltam com força, mas não qualquer blazer. Estamos falando daquele que sua mãe usava no primeiro emprego, com ombros marcados e um corte impecável. A dica aqui é simples: equilíbrio. Combine essa peça mais "séria" com algo inesperado: uma camiseta minimalista, um jeans moderno ou até um tênis elegante. Pense em Tilda Swinton, que transforma alfaiataria em manifesto artístico. Resultado? Um look que diz: "sim, eu tenho história, e estilo para reinterpretá-la".



O tricô afetivo

Sabe aquele suéter que sua avó fez (ou guardou com um zelo quase religioso)? Ele agora é peça-chave. Tricôs oversized, texturizados e com cara de “herdei, não comprei” são o novo luxo silencioso. E aqui entra o truque: use com sofisticação. Uma calça de corte reto, botas elegantes e pronto, você está a um passo de um editorial digno de Julianne Moore, porque nada é mais chique do que parecer confortável, intencionalmente.



Como você pode perceber, a grande tendência deste outono-inverno não está nas vitrines, está na curadoria. É saber olhar para uma peça antiga e enxergar não o que ela foi, mas o que ela pode ser. É vestir um casaco que já teve outra vida e dar a ele um novo capítulo, agora com a sua assinatura. Porque, no fim das contas, estilo não é sobre seguir tendências, é sobre atravessá-las com personalidade, humor e, por que não, um leve toque de nostalgia bem editada.

Então, da próxima vez que alguém perguntar “de onde é seu look?”, você pode responder, com um sorriso quase aristocrático: “É vintage, de família... E de muito bom gosto, obrigada.”



Saia midi, a diplomata do closet

A saia midi vintage é aquela peça que resolve todos os conflitos: nem curta demais, nem formal demais, nem básica demais. As versões plissadas ou em tecidos mais encorpados irão dominar o inverno este ano. Combine com botas de cano médio e uma blusa ajustada, ou, para um toque contemporâneo, com um moletom sofisticado. Aqui, imagine Viola Davis: força, elegância e presença. A saia midi não grita, ela declara.



Acessórios com passado glorioso

Se você encontrar um broche antigo, use. Dois? Use também. Três? Agora estamos conversando. Bolsas estruturadas, óculos retrô e joias herdadas transformam qualquer look em algo singular. É o tipo de detalhe que Meryl Streep provavelmente usaria para, discretamente, roubar a cena sem nunca parecer que tentou. O verdadeiro luxo é saber usar!



Viajar é preciso



Soltos na Buraqueira

Casal graneiro escolheu viver com o pé na estrada

Viajar é terapêutico. E, imagine só fazer isso sempre, transformando o “pé na estrada” em lifestyle ou, em palavras melhores, em realização de sonho.

Marília Valença e Eduardo Seno, dois taurinos teimosos, ambos com mais de 50 anos, ela advogada e ele empresário de TI, resolveram mudar o estilo de vida e explorar o mundo sobre rodas, asas, em alto mar e vivendo aventuras inesquecíveis.

Para compartilhar as peripécias e os perrengues, o casal criou o Soltos na Buraqueira. Cada destino virou uma história a ser contada para os seguidores, além de ser um novo capítulo na vida do casal. Em 2025 foram 200 dias viajando e 165 dias em casa.

Juntos, já visitaram 12 países, 20 estados do Brasil - incluindo suas respectivas capitais - e uma quantidade imensa de cidades. Tudo isso, levando a vida profissional junto com eles. “Ao contrário do que pensam, não estamos de férias e nem aposentados. Trabalhamos de qualquer lugar, levando nossos computadores e conciliando reuniões, prazos e responsabilidades”, afirma Marília de Curitiba, onde tinham acabado de chegar enquanto estávamos fazendo essa matéria; mas, poderia ser de qualquer outro lugar do

Andorra, sudoeste da Europa



Beach Camping na Praia da Baleia, no Ceará



Chapada das Mesas, no Maranhão



Chapada das Mesas, no Maranhão



mundo, sempre em meio a paisagens incríveis, perrengues ou estradas intermináveis.

Portanto, o motorhome não é somente um meio de transporte, mas é local de trabalho, e de onde sai a renda para viver da forma que escolheram viver.

Este ano, a dupla está “gestando” um novo motorhome, que está sendo fabricado/montado no sul do Brasil, com previsão de ficar pronto em outubro deste ano.

Enquanto isso, a maior viagem de 2026 já está marcada e será uma travessia de navio, do Brasil para Europa. “Isso é totalmente novo pra gente. Nunca fizemos a travessia do Atlântico de navio, que é uma coisa que nós adoramos, então vamos realizar um sonho de muitos anos com essa travessia”, explica Marília. A previsão é que consigam curtir 38 dias pela Europa, passando pela França, Itália, Suíça, Alemanha, Holanda, Bélgica e Inglaterra.”Embora estejamos com tudo agendado e programado, o mundo anda tão louco e tão instável, que só nos resta torcer pela paz”, finaliza.



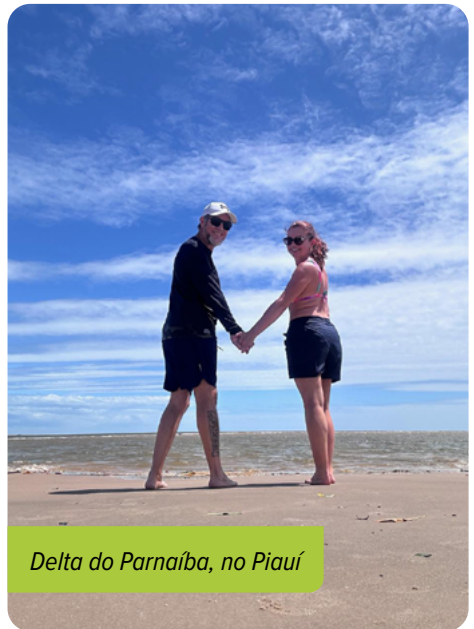
Chapada das Mesas, no Maranhão



Cruzeiro de Réveillon 2025 - 2026, pelo Caribe



Chegando em Franca, interior de SP



Delta do Parnaíba, no Piauí



Cozumel, México



Lençóis Baleenses, na Praia da Baleia, no Ceará

Viver em um motorhome oferece uma combinação única de autonomia, redução de custos fixos e proximidade com a natureza. De acordo com relatos de viajantes e especialistas no setor, os principais benefícios incluem:

Liberdade e Mobilidade

Casa em qualquer lugar: a maior vantagem é a possibilidade de levar sua casa para diferentes destinos, permitindo acordar em cenários variados, como praias ou montanhas, sem a necessidade de reservas de hotéis.

Ritmo Próprio: o estilo de vida permite explorar cidades e pontos turísticos no seu próprio tempo, sem a rigidez de roteiros pré-definidos.

Economia Financeira

Redução de Custos Fixos: Elimina gastos tradicionais como aluguel, contas de água ou luz, especialmente com o uso de painéis solares para autonomia elétrica.

Alimentação: Cozinhar as próprias refeições no veículo gera uma economia significativa em comparação com comer em restaurantes durante viagens.

Qualidade de Vida e Praticidade

Conexão com a Natureza: facilita o acesso a trilhas e ambientes naturais, permitindo um estilo de vida mais ao ar livre.

Sempre em Casa: mesmo mudando de localização, você dorme na sua própria cama e mantém seus pertences organizados, evitando o estresse de fazer e desfazer malas.

Pet Friendly: é ideal para quem tem animais de estimação, pois eles podem acompanhar os donos em todas as aventuras sem as burocracias de transportes tradicionais.

Flexibilidade Profissional

Nomadismo Digital: favorece o trabalho remoto, permitindo que profissionais trabalhem de qualquer lugar com conexão à internet, adaptando o horário laboral ao estilo de vida nômade.

Machu Picchu, no Peru



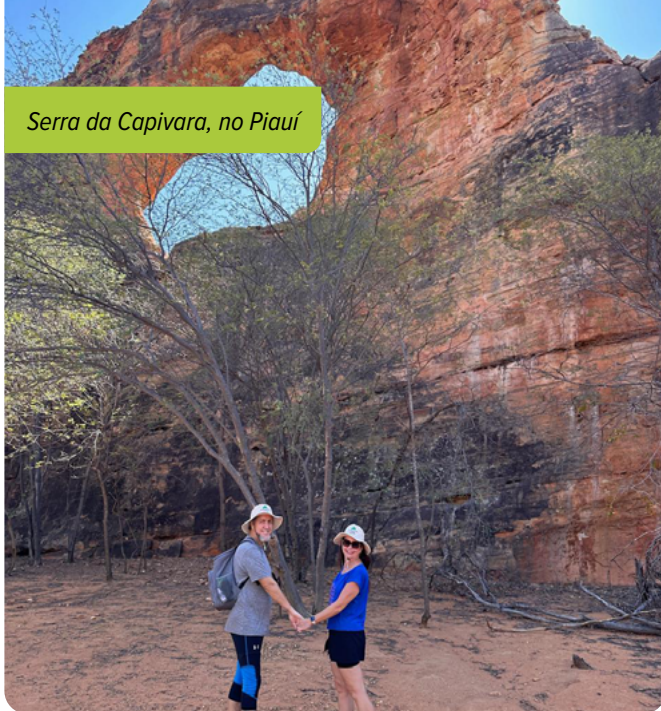
Passeio de helicóptero em Foz do Iguaçu, no Paraná



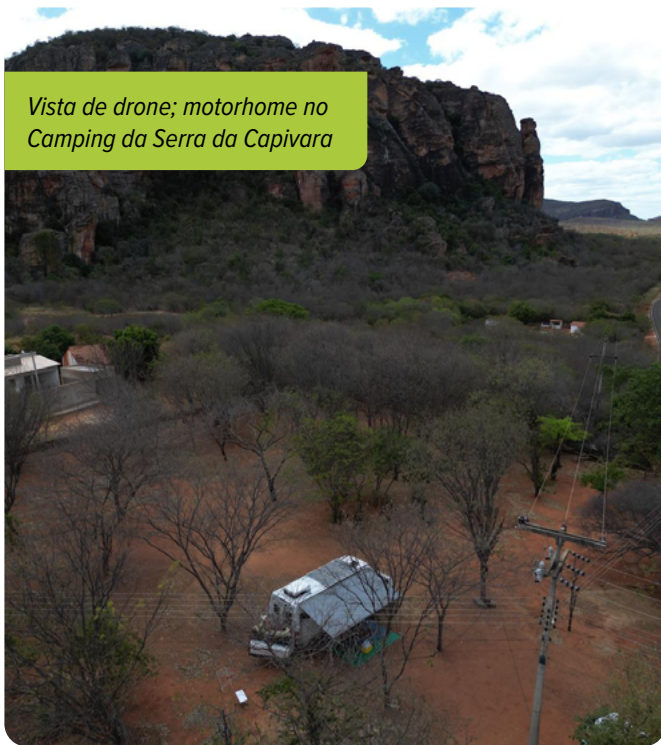
Pirâmide de Chichén-Itzá, no México



Serra da Capivara, no Piauí



Vista de drone; motorhome no Camping da Serra da Capivara



Lençóis Baleenses, na Praia da Baleia/Ceará



Se liga!

Os melhores destinos para motorhome combinam estradas cênicas com infraestrutura de campings. Destaques incluem o litoral de SP (Ubatuba/São Sebastião), a Serra Gaúcha, o litoral de SC e o Nordeste. Na América do Sul, a Ruta de los Siete Lagos (Argentina) e a Patagônia são imperdíveis, enquanto EUA, Nova Zelândia e Europa (Alemanha/França) oferecem estrutura de ponta.

Dica do Soltos na Buraqueira

O que levar para o camping no motorhome: extensão para tomada (energia é um item básico na estrada), repelente, lamparinas para espantar pernilongos, churrasqueira, geladeira abastecida.

Lembrando que existem muitos mitos sobre os campings brasileiros; é importante dizer que muitos deles possuem estruturas incríveis e paisagens de tirar o fôlego.

“É muito importante saber que viver com o pé na estrada exige planejamento, organização e muitas escolhas conscientes”, alerta o casal.

Nós aqui da TUDO, desejamos uma boa viagem.

E, desde já, pedimos: sigam esses dois no instagram: [@soltosnaburaqueira](https://www.instagram.com/soltosnaburaqueira)

Quem sabe você não será o próximo a ter esse estilo de vida, hein?

Em uma viagem de motorhome, não podem faltar itens de logística como mangueira de água com conectores, extensão elétrica longa, kit de ferramentas e calços para nivelar o veículo. Essenciais também são itens de cozinha (cafeteira, temperos), higiene pessoal, saco de lixo, lanterna e um kit de primeiros socorros.

Imprescindível: extintor de incêndio, triângulo, kit de ferramentas, lanterna, estepe, macaco e calços de segurança. Ah, Kit de primeiros socorros também não pode faltar.



Dr. Álvaro Assis e Dr. Fernando Libman, advogados do falso médico, Fernando Henrique Dardis

Imagens: Marcos Santos

DE QUEM NÃO É A CULPA?

Fernando Libman, do menino abandonado pela família biológica à nova geração de advogados criminalistas reconhecidos em âmbito nacional

Conflitos no Oriente Médio, crise política, guerra de narrativas na internet. Foi em meio a esses acontecimentos que o advogado criminalista Fernando Libman se tornou um rosto conhecido após aparecer em programas de alcance nacional, como o Fantástico, na maior emissora aberta do país.

A história de Fernando era para ser mais uma entre tantas outras, trágicas, semelhantes e esquecidas pelo tempo. Tudo indicava que seria assim, até o dia em que ele foi adotado por uma família de classe média e resolveu usar o seu drama para ajudar outras pessoas.

Muito jovem foi eleito vereador em Cotia. Conhecido como Fernando Jão, foi reeleito pelo povo quatro anos depois devido o trabalho que fez na Câmara Municipal e à frente da Secretaria da Juventude. “Eu entrei na vida pública para gerar oportunidades para as pessoas”, afirma.

Como tudo é um ciclo que tem começo, meio e fim, a carreira política deu lugar a sua profissão base - que é o direito criminal - e um acontecimento emblemático veio ser julgado agora, sob a sua defesa, e com êxito total no desfecho do caso.

Fernando Henrique Dardis, o falso médico que simulou a própria morte para escapar da Justiça, foi absolvido da acusação de matar a paciente Helena Rodrigues, em 2011.

Ou seja, os advogados do réu - Dr. Álvaro Assis e Dr Fernando Libman, reverteram uma situação que estava praticamente perdida. “Fernando Henrique entrou no tribunal condenado”, explica o advogado.

“Foi julgado se a atitude dele, como profissional da saúde habilitado ou não, causou a morte da dona Helena. O resto para nós é periférico e está sendo respondido em outros processos. [...] Demonstramos que a atitude dele não gerou nenhum tipo de morte a alguém”, disse Fernando Libman para mídias de circulação de massa, como o Fantástico.

O quanto sua trajetória política colaborou para você chegar no auge da sua carreira como advogado criminalista?

Eu tenho muito orgulho da minha história política em Cotia. Foi uma passagem muito exitosa e honrada. Fui vereador eleito e reeleito; foram oito anos como vereador e quatro como secretário. Passei por dois prefeitos - dos quais respeito muito - e alguns pares na Câmara Municipal que também têm o meu respeito. Conquistamos reconhecimento do governo estadual e federal com premiação, índices econômicos e de empregabilidade jamais vistos na história da cidade; ganhei o prêmio de melhor vereador da região oeste. Eu acredito que a política tenha que ter uma alternância de pessoas e de pensamentos e nós demos a nossa contribuição. Falo nós porque não fiz nada sozinho. Tive uma equipe muito boa que se entregava e se dedicava. Então, minha carreira política ajudou muito. O Dr. Álvaro sempre me diz: num júri, não podemos ter só conhecimento técnico, mas também conhecimento de vida.

Tudo o que passei no plenário da Câmara com pautas polêmicas, me deu alicerce para o direito penal que representa, na minha concepção, você dar voz àquele que não tem voz.

Então, a política é uma escola para qualquer pessoa, em qualquer área.

Fernando, você tem uma história bem representativa? Gostaria de compartilhar com a gente?

Eu fui abandonado quando criança e uma família de classe média me adotou. Talvez eu não fosse advogado se eu não tivesse tido essa oportunidade. Aliás, eu entrei na vida pública para gerar oportunidades para as pessoas. Meu desejo sempre foi atuar diretamente para a juventude. Eu sempre foquei na base. Se você atua na educação e investe nela, você diminui a necessidade de encarceramento.

Tem um livro que eu gosto muito, “Ninguém é inocente em São Paulo”, do Ferréz, que mostra que a ausência de oportunidade socioeconômica, pode levar a pessoa à margem da lei e cometer um crime.



Você conseguiu realizar, junto com a sua equipe, muitas ações legais em prol do jovem aqui em Cotia e gostaríamos que você lembrasse alguma iniciativa.

Para sintetizar essa questão de oportunidade, eu vou citar um case de sucesso na Secretaria da Juventude que foi o cursinho pré-vestibular gratuito, que tinha mais de 370 alunos; era dois polos e tínhamos apostilado da Unesp e professores da USP. Preparamos esses alunos para que concorressem em pé de igualdade uma vaga nas faculdades públicas. No Brasil, isso é um contrassenso. Todo mundo paga USP através do imposto, mas o sistema favorece aquele que teve melhor oportunidade de estudo. É o pobre subsidiando o estudo do rico. É uma loucura, mas é uma verdade.

Sei de muitas pessoas que conseguiram ingressar na faculdade com a ajuda do cursinho. Tivemos uma aluna que passou em Medicina, ou seja, a jovem muda a própria história e a história da família. Esse é só um exemplo.

E esse ciclo político se findou.

Eu acredito que a política tenha que ser essa alternância de pessoas e de pensamentos.

Vamos falar do caso do falso médico. Vocês venceram uma causa que estava praticamente perdida.

Esse caso foi amplamente noticiado no Fantástico, que é o caso do falso médico, que foi apresentado como morto. Em um dos processos, foi declarada a extinção da punibilidade pela morte do réu. Porém, descobriu-se que

a situação não era verdadeira. Isso foi depois da acusação de ter sido o responsável pela morte de uma paciente; em outubro de 2011, Helena Rodrigues procurou a Santa Casa de Sorocaba com sintomas de infarto. Ela foi atendida por Fernando Dardis, que se passava pelo médico “Dr. Ariosvaldo”. Nós provamos que a conduta dele de atender como médico não gerou a morte da vítima. Ele era um suposto médico de triagem, que encaminhava os pacientes para outros médicos. A vítima tinha comorbidades, não tinha controle glicêmico apesar da diabetes e grandes chances de ter uma morte súbita, com graves problemas no coração.

Ou seja, não é porque ele era um falso médico, que ele teria responsabilidade com aquela morte. Tanto é que quanto ao crime de exercício ilegal da medicina, ele já havia sido condenado.

“No Brasil, isso é um contrassenso. Todo mundo paga USP através do imposto, mas o sistema favorece aquele que teve melhor oportunidade de estudo. É o pobre subsidiando o estudo do rico. É uma loucura, mas é uma verdade”.



Faixa marrom em Jiu-jitsu, Fernando Libman já participou de diversos campeonatos, paulistas e brasileiros. Na foto, com o mestre Bruno Sanfona.

Mas, a gente só escuta falar que ele foi absolvido e que isso foi um absurdo.

Sim, mas é importante deixar claro que são dois casos diferentes. Foi muito bem projetada essa defesa, capitaneada por mim e pelo Dr. Álvaro. Foi um trabalho árduo e tortuoso. Tinham duas matérias do Fantástico nos autos e muitos fatos ali relatados não condiziam com a realidade. Nós montamos um time de advogados onde todos tiveram voz e tiveram a sua importância.

A questão é: seria imputado um homicídio cuja pena máxima é de 20 anos a uma pessoa que não teve correlação nenhuma com a causa morte.

Além disso, existem os juízes da internet. As pessoas pré-julgam: “se ele foi um falso médico, a senhora morreu pelas mãos dele”.

O perito que acompanhou o caso afirmou que não teve relação da atuação dele com o caso.

Se acontece um crime tributário dentro da empresa sendo que um contador toma conta dos tributos, eu posso colocar a culpa no dono da empresa? Não. Precisamos analisar se ele tinha ciência e deixou ocorrer, se ele tinha domínio do fato. No Direito Penal, como assevera Hans Welzel, não se admite a responsabilidade objetiva, sendo imprescindível, para a imputação penal, a demonstração de dolo ou culpa.

Assim, a mera posição do agente não pode ensejar, de forma automática, a imputação do resultado.

É necessária a comprovação do nexos causal aliado à existência de elemento subjetivo, a fim de que se configure a culpabilidade.



Eleito duas vezes vereador em Cotia, Fernando Libman transformou a vida de muitos jovens, principalmente

Fale sobre o papel da mídia neste caso.

Alguns repórteres acompanharam o julgamento. Eles presenciaram e concluíram que, de fato, a defesa, dentro daquela linha, tinha razão. Tanto é que ninguém sabia que tinha uma grande mentira ali dentro. A mulher que morreu chegou à unidade de saúde com dor lombar, e não dor no peito. Por outro lado, teve um veículo que noticiou que ela chegou com dor no peito e ele a medicou com remédio para câncer, uma grande mentira. Eu gosto muito de responder hater e, apesar de ter sido pouquíssimo atacado, eu perguntei a um deles: “quantas páginas do processo você leu”? Ele respondeu: “Nenhuma”. São os julgadores de internet.

Existem muitas acusações que o Ministério Público tem razão e tem muitas que eles erram ou acusam errado. Eu falo isso porque é só ligar a televisão e a gente vê diversos erros judiciais, com pessoas passando 15, 20 anos presas injustamente.

Nós entendemos que a mídia tem que “vender” alguns julgamentos, mas isso tem que ser menor do que a inocência de uma pessoa.

Mas e os jurados no tribunal? Não erram?

Se você pega a polícia, o Ministério Público, são instituições que estão calejadas, então, pra eles, condenar é normal, prender é normal. Os jurados são renovados periodicamente. O povo é muito mais sensível do que um profissional que julga diariamente, sem crítica nenhuma aos juízes. Não há nada melhor do que o povo decidir o que é melhor para a sua sociedade, para sua comunidade. Pra mim, a principal justiça e a melhor justiça é aquela que sai do povo, é praticada pelo povo e aplicada para o povo. Os jurados são pessoas sem pré-julgamento, que estão lá para ouvir os dois lados. O tribunal do júri é o único banco democrático. Existe um controle judicial acerca dos veredictos. Se eles julgarem contrário à prova dos autos, esse processo é anulado e acontece um novo julgamento.

Neste caso, foram quantas horas de julgamento?

Cerca de 15 horas de julgamento. É muito difícil que em 15 horas ininterruptas o juiz analise o processo nas letras frias do papel. Ali ele escuta o réu, escuta as testemunhas de defesa, de acusação, escuta sentimentos.

Acusar é muito mais cômodo do que defender.

E ninguém está livre de sentar no banco dos réus. E quem se senta, quer um julgamento justo. A gente não pode botar o dedo no rosto de ninguém. É muito grave.

Quanto tempo vocês demoraram pra elaborar a defesa?

Foram 60 dias debruçados neste processo, sendo dois julgamentos com a nossa bancada, sendo um deles resignado. Estudamos e nos preparamos muito. É um preparo emocional e psicológico intenso, que não vai somente para a letra fria do processo. Nós procuramos estudar os jurados. Uma semana antes nós concentramos toda a equipe envolvida no processo, doze pessoas. É uma verdadeira imersão. O resultado não vem por acaso.

Tínhamos um estado todo contra nós, que somos pessoas falíveis e limitadas, e fizemos uma defesa técnica e justa.

O seu escritório trabalha hoje com grandes operações da Polícia Federal e Civil, inclusive envolvendo o ex-prefeito de Taboão da Serra, José Aprígio da Silva, acusado de forjar um atentado contra si próprio em outubro de

2024, na véspera do segundo turno das eleições, para aumentar sua popularidade.

Estamos nas principais operações deflagradas nos últimos três anos. Atuamos maciçamente com crimes financeiros e branqueamento de capitais. No caso do ex-prefeito do Taboão, estamos na primeira fase do processo. Tem muita coisa que a imprensa falou que não condiz com o que está no autos do processo, até mesmo porque as questões políticas viram hiperlativas, com guerras de narrativas. Fora as grandes operações que já atuamos, faremos muitos júris.

Vocês utilizam Inteligência Artificial no trabalho de vocês?

Não tenho nada contra quem faz, mas nós não usamos. A IA não consegue pegar os detalhes. Nós entramos dentro do processo e começamos tudo do zero. O processo é contar uma história para quem não viu e não presenciou aqueles fatos. A IA não te dá raciocínio lógico.

Quando saiu o veredito deste caso específico, do Fernando, do falso médico, deu a sensação de que tudo valeu a pena?

É uma sensação muito parecida de vencer uma eleição. Tudo na minha

vida eu sempre me entreguei muito. Eu nunca prometo resultado, mas prometo minha melhor entrega. Esse processo teve muito bastidor. Houve muita confiança da família e uma grande pressão por ele já entrar condenado para a audiência. Quando o juiz deu o veredito, eu fui na sala ao lado, ajoelhei e agradei, porque é Deus que capacita e é Ele quem permite.

Disciplina na vida, disciplina na luta

O advogado Fernando Libman é faixa marrom em Jiu Jitsu. Ele teve um diagnóstico de lesão e veio a orientação de nunca mais fazer o esporte que ama. Doze anos se passaram e o seu preparador o ajudou para retornar.

“O jiu-jitsu é uma arte marcial focada em disciplina, respeito e humildade, indo além da técnica de luta “arte suave”. Baseado no controle e finalização, promove a superação pessoal e equilíbrio emocional, ensinando valores como retidão e controle do ego dentro e fora do tatame. É uma filosofia de vida que fortalece corpo e mente”, explica Fernando, que levou todos esses valores para a sua profissão e vida pessoal.

Siga: @fernando.libman



Operações que o escritório do Dr. Fernando Libman está trabalhando: Baiuca PF, Fim da Linha PF/GaecoSP, Plush GaecoSP, Carbono Oculto PF/GaecoSP, Sharks Gaeco SP, entre outras.

Como anda o comportamento humano

Ao longo dos quarenta anos de experiência profissional noto que o comportamento humano vem mudando intensamente e assustadoramente. Antes não se pensava no cuidado da saúde mental, não era enfatizado a sua importância. Hoje, sabemos que a saúde mental é fundamental na vida de todas as pessoas.

A forma como a gente se comporta tem muito a ver com o ambiente que nos rodeia. O comportamento humano está atrelado ao ambiente: ambiente modificado, comportamento mudado.

Com a chegada da internet e redes sociais, o funcionamento das famílias nunca mais foi o mesmo e isso interferiu muito nas relações interpessoais, afetando alguns aspectos de grande impacto como, falta de limite, dificuldade em lidar com regras, resistência a frustração, valores éticos e familiares. Falta de empatia.

As relações, hoje, são superficiais e isso reflete diretamente no nosso emocional, uma vez que as trocas e experiências são menores e empobrecidas.

Antes não tínhamos celular, portanto, não havia esse imediatismo, essa ansiedade, as brincadeiras eram todas ao ar livre, a convivência e a troca de experiências eram intensas.

As amizades eram sólidas com vínculos profundos baseados em lealdade, confiança mútua e valores compartilhados capazes de resistir ao tempo e à distância.

Elas se caracterizavam por empatia, suporte incondicional, honestidade e sintonia cerebral, funcionando como porto seguro que melhora a saúde física e mental.

Funcionamos conforme as nossas observações e conforme nos relacionamos com o universo externo.

A partir do momento que é possibilitado viver essa experiência, eu me limito às coisas e objetos que são colocados.

Os limites devem ser colocados de forma clara e segura. Colocar limites é um ato de autoproteção e respeito próprio, essencial para a saúde mental e relacionamentos saudáveis e não um afastamento das pessoas. Envolve comunicação clara, direta, consistente sobre o que é aceitável, valorizando suas necessidades sem culpa.

A família é o pilar da saúde física e mental da criança. É ela que vai educar de forma saudável e compete a ela colocar limites, esse é o papel da família e não deve ser delegado a terceiros.

Educar não é fácil, demanda tempo, investimento, além de ser trabalhoso, mas vale a pena ver o resultado.

Ser presente e participar da vida dos filhos com carinho, amor, colocando limites na hora certa e ensinando-lhes a receber o NÃO quando necessário, faz deles indivíduos mais seguros e estáveis emocionalmente.

Fique atento a alguns sinais de mudança de comportamento:

- Excesso de telas;
- Falta ou excesso na alimentação;
- Sono excessivo ou insônia;
- Irritabilidade;
- Apatia;
- Agressividade;
- Tristeza;
- Agitação.

Se necessário, busque ajuda profissional.



Cíntia Grecco da
Silveira Baraúna

Psicóloga - Pedagoga
CRP06/16056

Com especialização em
Distúrbios de Aprendizagem

Abordagem Cognitivo
Comportamental

ATELIER DA GRANJA

Rua Tapes, 34 – Granja
Viana – Cotia, SP

Tel: (11) 95056-3636

Garimpendo



Maravilhosa Matera

Puglia, amei e quero voltar

Sempre desejei viajar para o leste da costa italiana de carro acompanhado da minha família. A tal falada Puglia sempre foi um sonho a começar pelas incríveis e deliciosas Burratas frescas e os caseiros Oricchiettes, massas feitas na ponta do dedo por senhoras na cidade de Ostuni. Sou um guloso nato! (Risos).

Fizemos a Puglia de norte a sul, até a pontinha do salto da bota no mapa da Itália e vivenciamos verdadeiros espetáculos da natureza com uma história fascinante.

Os italianos dessa região são simpáticos e levam uma simplicidade no estilo de vida que é fascinante; amam comer e vivem alegres em comunidade, onde isso é parte da regra local.

Uma cidade mais linda que a outra, a começar pela Capital Bari, que é recheada de beleza e moradores felizes com uma noite agitada e uma orla poética.



Centro de Foggia



Emporio de Foggia no norte da Puglia



Delícias típicas em um Café na Puglia



Entrada da Cidade Histórica de Lecce

Fiquei, particularmente, apaixonado pela monumental Lecce, pela histórica Matera, pela charmosa Santa Cesarea Terme e pela pitoresca Otranto.

Ficamos hospedados em três pontos práticos, três noites em cada um, para conhecermos a região de lindas cidades: Foggia, Torre Dell'Orso e Bari. Foi perfeito.

A gastronomia grita o tempo inteiro e fica impossível não se jogar nas delícias locais como na massas de Ostuni preparadas na rua e os frutos do mar de Polignano a Mare. Dio Mio!



Centro histórico de Alberobello



Maravilhosa Matera



Monte Sant'Angelo

Mesmo no frio leve do inverno foi sensacional e não tivemos o tumulto das altas estações com o calor exagerado onde pudemos aproveitar mais sem o tradicional “rush” que impera no verão.

Cada estação tem sua beleza valendo cada instante vivido em cada lugar.

O Primitivo, vinho local, estava presente em todos os momentos e tudo era motivo de “Brindarmos a Vida”. E tem algo melhor do que isso ao lado de quem tanto amamos?

Esse foi mais um capítulo na história de vida de nós três e tenho a certeza de que é também na vida de muitos que se arrojam a sair mundo afora para garimpar o que existe por aí de melhor.

“Un brindisi alla Vita!!”

Organização @mister.travelbr



Orecchiette



Orecchiette

Marcelo Sampaio

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

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

@garimpendo.life
www.garimpendolife.com.br



Família de carro pela Puglia



Arte de Ostuni



Mais do que um percurso simbólico, o evento se tornou um espaço de encontro, escuta e celebração da vida, reunindo atividades culturais, momentos de integração comunitária e ações voltadas ao bem-estar.

A Caminhada Inclusiva 2025 levou centenas de pessoas ao Parque Teresa Maia com o objetivo de estreitar laços e fortalecer a rede de apoio pela inclusão:

“A Caminhada Inclusiva nasceu do desejo de dar visibilidade às famílias e mostrar que inclusão não é apenas um discurso — é presença, convivência e participação real na vida da comunidade.” Luciane Bomfim – Fundadora do Instituto AME.

Em 2026, a quinta edição é guiada por três palavras que traduzem o espírito do encontro: Voz, Valor e Vitalidade.

Voz, como reconhecimento da importância de ampliar a participação e a representatividade das pessoas com deficiência e de suas famílias na vida social.

Valor, como afirmação da dignidade, da potência e das contribuições de cada indivíduo para a construção de uma sociedade mais diversa e humana.

5ª Caminhada Inclusiva celebra Voz, Valor e Vitalidade

Evento realizado pelo Instituto AME e pela Clínica Dra Alessandra Russo reúne comunidade, inclusão e promoção da saúde em um percurso especial pelo Parque Teresa Maia

A Caminhada Inclusiva chega à sua 5ª edição consolidando-se como um importante movimento de sensibilização, encontro e celebração da diversidade humana.

Idealizada pelo Instituto de Apoio às Mães Especiais – Instituto AME e pela Clínica Dra Alessandra Russo, a iniciativa nasceu da união entre lideranças comunitárias e profissionais comprometidos com a construção de uma sociedade mais inclusiva, onde diversidade, respeito e pertencimento caminham lado a lado.

Desde a primeira edição, o encontro reúne famílias, pessoas com deficiência, profissionais da saúde, educadores, artistas e integrantes da comunidade em um momento de

convivência, troca de experiências e fortalecimento de redes de apoio.

A caminhada acontece em um ambiente acolhedor e integrado à natureza, com percurso realizado pelos caminhos do Parque Teresa Maia, permitindo que participantes de todas as idades vivenciem a experiência de forma acessível e segura.



Dra Alessandra Russo e Luciane Bomfim, Fundadora do Instituto AME

Vitalidade, como expressão da energia coletiva que move o encontro e também como convite à promoção do cuidado e da saúde.

“Quando falamos em vitalidade, falamos de movimento, saúde e qualidade de vida. A caminhada é um gesto simbólico que reforça a importância do cuidado com o corpo, com a mente e com as relações humanas.”

Dra. Alessandra Russo.

Ao longo de suas edições, a Caminhada Inclusiva vem se consolidando como um momento simbólico e transformador, reforçando a importância do cuidado, da convivência e do respeito às diferenças.

Mais do que um evento, a Caminhada Inclusiva representa um movimento que inspira a comunidade a construir, passo a passo, um futuro onde inclusão, saúde e pertencimento façam parte do cotidiano de todos.

5ª Caminhada Inclusiva
@caminhadainclusivacotia

Dia 25 de abril de 2026
Horário: 9h

Local: Parque Teresa Maia

Percurso: Caminhada pelos caminhos do parque

Tema da edição: Voz, Valor e Vitalidade

Participação: Aberta à comunidade

Realização

Instituto de Apoio às Mães Especiais – Instituto AME

Clínica Dra Alessandra Russo

Pra quem gosta de bater perna em Barueri, anote aí na agenda:

Até 24/04 - Exposição “PRESENÇA: entre ausências e sentidos”

Praça das Artes de Barueri - Entrada gratuita

Realizada pelo Verve Coletivo, convida à reflexão sobre memória e arte na Praça das Artes de Barueri (SP). A mostra explora o que permanece diante da ausência, com visita gratuita, oferecendo um espaço de desaceleração e sensibilidade.

Praça das Artes de Barueri – Piso -1 (R. Min. Raphael de Barros Monteiro, 255. Jd. dos Camargos – Barueri/SP).

Até 17/05 - Exposição itinerante “Barueri 77 anos”

Todas as Estações Culturais de Barueri - Entrada gratuita

Samba no Iguatemi Alphaville

Mais uma edição do tradicional Samba de Alphaville, feita pela Vero. Nesta edição, o evento dobrou de tamanho, com mais espaço, mais ativações e ainda mais gente que gosta de samba reunidos em um só lugar.

Não será permitida a entrada de menores de 18 anos.

Para entrar no evento, você vai precisar da camiseta e do QR Code do seu ingresso, além de uma pulseira.

Samba do Saruê e show dos Grupo Art Popular
No Pirajá do Iguatemi Alphaville

25 de abril, 16h às 23h - Ingressos: R\$180 - www.eventbrite.com.br



CINEMA

Abril já entregou alguns lançamentos e muito mais ainda está por vir!



Michael (23 de abril)

Cinebiografia musical de Michael Jackson, dirigida por Antoine Fuqua e estrelada por Jaafar Jackson, sobrinho do cantor. Jaafar é filho de Jermaine Jackson, irmão de Michael e um dos integrantes do The Jackson 5. Em uma postagem realizada em janeiro do ano passado, Jaafar escreveu: “Sinto-me humilde e honrado por dar vida à história do meu tio Michael. Para todos os fãs de todo o mundo, vejo vocês em breve”. “Michael” é uma aposta grande do cinema. O filme tem orçamento estimado em mais de US\$ 155 milhões, e o estúdio espera alcançar US\$ 1 bilhão de bilheteria mundial.



Diabo Veste Prada 2

O filme está agendado para estrear por volta de 1º de maio, com chances de sessões antecipadas no final de abril, trazendo o retorno de Meryl Streep e Emily Blunt.

A trama acompanha Miranda Priestly num momento de mudanças na moda e na indústria de publicações e revistas. Lidando com o colapso do jornalismo, Miranda precisa enfrentar ainda mais um obstáculo: sua antiga secretária Emily, que, agora, é uma executiva de alto escalão numa marca de luxo, tomando as decisões publicitárias da grife e, por isso, entrando no caminho de Miranda.

São Rock Music Festival

O São Roque Music Fest já tem data marcada e promete movimentar a cidade entre os dias 18 e 20 de abril. O festival reunirá música ao vivo, entretenimento e grandes nomes do cenário nacional, com destaque para a confirmação da banda Capital Inicial na programação.

O local oficial do evento assim como a data exata da apresentação do Capital Inicial não haviam sido divulgados até o fechamento desta edição. Além do show do Capital Inicial, o festival deve contar com outras atrações musicais e atividades complementares, consolidando-se como um dos principais eventos culturais da região durante a semana do feriado de abril.



Acompanhe os canais oficiais da Prefeitura para saber mais sobre o show do Capital Inicial e as demais apresentações

A Pinacoteca de São Paulo abre a temporada de exposições de 2026 com um verdadeiro nocaute artístico: “Knockout!”, primeira mostra institucional de Pascale Marthine Tayou no Brasil. O artista camaronês ocupa as sete galerias da Pina Luz com uma panorâmica que reúne mais de 25 anos de produção, incluindo obras históricas e trabalhos inéditos.

Em cartaz até 2 de agosto, a exposição convida o público a mergulhar em instalações vibrantes que transformam objetos do cotidiano em reflexões potentes sobre política, identidade e convivência global.

Os ingressos custam R\$ 40 (inteira), com gratuidade aos sábados e no segundo domingo do mês, reforçando o convite para todo mundo experimentar esse grande “nocaute” artístico no coração de São Paulo



Casa Guilherme de Almeida

Localizado em uma charmosa casa no bairro do Pacaembu, o museu é dedicado à memória do poeta, tradutor e jornalista Guilherme de Almeida. Além da exposição permanente, a Casa promove cursos, palestras, oficinas e eventos sobre literatura, tradução e arte. É um lugar ideal para quem se interessa por história, poesia e pelo movimento modernista no Brasil.

Onde? R. Macapá, 187, Pacaembu – Estação Sumaré do Metrô

Quando? De terça a domingo, das 10h às 18h

Entrada sempre grátis

Artista cotiano expõe na Casa Marielle Franco

A Casa Marielle Franco, em Cotia, abriu suas portas para as obras de Zé Paulo, morador antigo da cidade, proprietário do Ombak Rock Bar. Nascido em São Paulo, Zé - que cresceu e vive em solo cotiano - construiu sua trajetória artística entre a memória, a ruptura e a reinvenção. Começou a pintar ainda jovem, mas interrompeu a sua produção após a morte da mãe, experiência que o afastou da arte por duas décadas. Além da pintura, Zé realiza intervenções com colagem e materiais reciclados.

Entre seus trabalhos, destaca-se uma série dedicada aos orixás, onde a espiritualidade e cultura se entrelaçam em composições marcantes, carregadas de simbolismo e respeito às tradições afro-brasileiras. O valor arrecadado será revertido para a construção do terreiro que ele frequenta e integra como parte da corrente.

Para saber mais: [@zeoartista](#)



Zé Paulo se reconectou com a arte e expõe em espaço cultural, em Cotia



Linha 22-Marrom vai explorar empreendimentos comerciais nas estações (Imagem criada com uso de IA)

Linha 22-Marrom vai apostar em empreendimentos comerciais para ampliar receita

Ramal subterrâneo entre Cotia e a estação Sumaré, em São Paulo, prevê ampla receita imobiliária

A futura Linha 22-Marrom do Metrô de São Paulo, projetada para ligar Cotia à estação Sumaré, na Zona Oeste da capital, começa a ganhar contornos mais claros não apenas do ponto de vista técnico, mas também do modelo econômico que deverá sustentar sua implantação. A companhia acaba de lançar uma licitação para realizar o estudo mercadológico do ramal, ou seja, descobrir o potencial comercial que

boa parte das estações terá.

Com 29,4 km de extensão e 19 estações previstas, o ramal teve seu projeto preliminar concluído em 2025 e deve avançar agora para a contratação do projeto básico, etapa anterior à definição do modelo de concessão e início das obras.

O traçado atende regiões densamente povoadas e com forte

demanda reprimida por transporte de alta capacidade, como Cotia, Granja Viana, Rio Pequeno, Butantã e parte da Zona Oeste paulistana, até a conexão com a Linha 2-Verde em Sumaré. A estimativa é de que a linha transporte cerca de 680 mil passageiros por dia, sendo quase 400 mil novos usuários que hoje não utilizam o sistema metroferroviário.

Aneel abre processo para fim de concessão da Enel em São Paulo

A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) decidiu, durante o fechamento desta edição, abrir um processo para o encerramento da concessão da Enel São Paulo, responsável pela distribuição de energia na capital e região metropolitana.

A diretoria da Aneel votou por unanimidade, baseada no relatório técnico e voto do diretor Gentil Nogueira, pela adoção de medidas rigorosas contra a Enel SP, incluindo a recomendação de caducidade do contrato, ou seja, o encerramento antecipado do contrato da concessionária. A decisão ocorre devido ao histórico recorrente de falhas no serviço e desempenho inadequado, evidenciado em dezembro de 2025. Entre os principais problemas citados estão interrupções prolongadas no fornecimento, demora no atendimento emergencial e falhas no planejamento diante de eventos climáticos extremos.

Um dos episódios destacados no relatório foi o apagão de dezembro de 2025, que afetou cerca de 4,2 milhões de consumidores, sendo considerado um “episódio chave”.

A Enel terá prazo de 30 dias para apresentar defesa.

Após essa etapa, o caso será reavaliado pela relatora e, se mantida a recomendação, encaminhado ao Ministério de Minas e Energia, responsável pela decisão final.



Caso a caducidade seja confirmada, o governo federal poderá assumir temporariamente a operação ou definir um novo operador, por meio de intervenção ou licitação.

Segundo a Aneel, a concessionária acumula mais de R\$ 320 milhões em penalidades desde o início do contrato e, mesmo após planos de melhoria e fiscalizações, não conseguiu corrigir de forma definitiva as falhas apontadas.

O órgão também reforçou que eventos climáticos severos não isentam a empresa de responsabilidade, já que cabe à concessionária manter estrutura adequada para restabelecer o serviço em prazo razoável.

Nos últimos anos, a Enel tem sido alvo de críticas após sucessivos apagões que afetaram milhões

de consumidores, aumentando a pressão de autoridades e da população por melhorias no serviço.

Em nota, a Enel afirmou que a decisão da Aneel não representa ainda a perda da concessão, mas a abertura de um procedimento de avaliação. A empresa disse que irá se defender e sustenta que cumpre os indicadores previstos em contrato, além de confiar nos fundamentos técnicos e legais de sua atuação. A concessionária afirmou que cumpriu as exigências regulatórias, questionou a inclusão do apagão de 2025 no processo e alegou que irá demonstrar o cumprimento integral do contrato.

O processo segue em andamento e ainda não há decisão definitiva sobre o futuro da concessão em São Paulo.

“Ai, Que Tudo!”



Roberta com Dra. Alessandra Russo



Cadú e Roberta



Anna Bueno e Roberta

A nova temporada do “Ai, que Tudo!”! preencheu o estúdio de convidados especiais, conteúdo riquíssimo e um bate papo pra lá de gostoso.

Confira quem sentou de frente com Roberta Smilari na 3ª edição do podcast da Granja Viana.

Dra. Alessandra Russo

“Ah, parece que todo mundo agora tem TDAH”.

É verdade! O número aumentou porque o setor da saúde se capacitou para diagnosticar desde os casos mais leves aos mais críticos. Isso aconteceu devido a atuação de profissionais como a Dra. Alessandra Russo, neuropediatra especialista em reabilitação infantil, que há quase 30 anos estuda o desenvolvimento de crianças e jovens neurodivergentes. Ela veio até o podcast e esclareceu muitas dúvidas relacionadas a temas como inclusão e reabilitação.

Anna Bueno

Terapeuta integrativa especialista em cristaloterapia e florais, Anna Bueno veio compartilhar sobre reconexão, equilíbrio e transformação. Nesta entrevista, ela falou sobre como o desequilíbrio energético pode se manifestar: pessoas que falam demais, movidas pelo ego, ou aquelas que se fecham, se retraem e não conseguem se expressar.

Segundo ela, tudo isso pode ser sinal de que algo interno precisa de atenção. “Equilibrar a energia é, antes de tudo, buscar o seu próprio centro”, afirma.

Cadú, do Eixo Esplanada

Que o Eixo Esplanada é o novo bairro mais bem planejado de toda a região, todo mundo já sabe. Cadú veio nos contar como esse novo eixo urbano vai impactar na vida de quem mora em Vargem Grande Paulista e cidades vizinhas, já que foi desenvolvido para empreender, investir e morar. Um local de alto potencial econômico com lazer, com shopping, com mercado, ou seja, com TUDO o que você tem direito.

Desafio 50+ - Elka e Fernanda

Uma dupla maravilhosa, ambas com mais de 50 anos, estão transformando a vida de mulheres da região na mesma faixa etária, mostrando que esporte, novas amizades e momentos únicos entre elas podem ser fundamentais para uma vida maravilhosa após os 50. “Porque 50+ não é o fim de nada. É o começo de muita coisa boa”, afirmam. Elas criaram um desafio que envolve uma caminhada que, para além do esporte, cria vínculos.

Dr. Fernando Libman e Dr. Álvaro Assis

Advogados do falso médico de Sorocaba, Fernando Henrique, a dupla contou como conseguiu absolver o réu da condenação pela morte de uma senhora, cuja família alega ter morrido depois de ter sido atendida por ele. Dr. Fernando e Dr. Álvaro vieram compartilhar como foi o preparo para essa audiência e as técnicas usadas na defesa do homem que entrou praticamente condenado injustamente por homicídio no tribunal.

Cintia Baraúna

Como anda o comportamento humano? Ao longo dos quarenta anos de experiência profis **PIN • UP** Cabelo / Estética, Cintia Baraúna nota que o comportamento humano vem mudando intensamente e assustadoramente. A forma como a gente se comporta tem muito a ver com o ambiente que nos rodeia. O comportamento humano está atrelado ao ambiente: ambiente modificado, comportamento alterado. Episódio imperdível.

Confira os episódios no **@aiquetudopodcast**



Fernanda Grosman, Roberta e Elka Justino



Fernando Libman, Roberta e Dr. Álvaro Assis



Roberta e Cintia Baraúna



Instagram



Spotify



YouTube

Agradecimento Especial aos Apoiadores desta temporada:



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



FÓRMULAS
FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO E HOMEOPATIA

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

11 4703-0314 | 11 4616-8944

TUdo

ANUNCIE AQUI:
11 99972-9795

MEDICINA ORIENTA 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

Daniela Morrone

Artista Plástica



Trabalhos exclusivos
feitos para dar aquele
toque especial na sua
decoração. Colagens,
ilustrações e telas em
acrílica.

11 98177 7333

@danimorrone_art

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 f /revistatudo2021 X @revistatudo

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



A MGC Mármore recebeu mulheres incríveis para um chá da tarde preparado com carinho em celebração ao Dia das Mulheres. Um encontro marcado por conversas inspiradoras, trocas genuínas e novas conexões.

A experiência contou com uma oficina especial conduzida pela florista Denise, da [@dellafloresoficial](#), onde cada convidada pôde criar seu próprio buquê — um momento leve, criativo e cheio de significado.

Mais do que uma comemoração, foi uma oportunidade de fortalecer relações, compartilhar histórias e viver, juntas, instantes que ficam na memória.

[@mgcmarmores](#)

A Revista Tudo foi convidada para uma evento especial ao som de Luciana Mello, talento da nossa região, em um dos palcos mais icônicos da Granja Viana: o Bar Brahma Granja Viana no The Square Open Mall.

Um show emocionante, cheio de presença e conexão com o público — daqueles que marcam e deixam saudade.

Uma experiência única, que reforça o poder da música em criar memórias inesquecíveis.

[@barbrahmagranjaviana](#)

[@openmallthesquare](#)



Um dia especial para quem ama pets!

O Colégio Rio Branco realizou mais uma edição do RiobranCão, um encontro cheio de carinho, diversão e conexão entre tutores e seus bichinhos — e foi um sucesso!

A manhã foi marcada por momentos incríveis, com sorteio de brindes, feira de adoção, gincanas e agility, banho e tosa, avaliação comportamental gratuita e feira de serviços e muito mais!

Famílias e seus pets aproveitaram cada instante, reforçando o quanto o amor e o cuidado com os nossos bichinhos fazem toda a diferença. Que venha a próxima edição!

A [@casafunedog](#) esteve presente e abrilhantou ainda mais o evento! [@colegioribrancosp](#)

Tudo conectado



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 o trânsito caótico na Raposo Tavares às 4h50 da manhã, viralizou. Foram mais de 95 mil visualizações e mais de 700 compartilhamentos. É necessária uma solução urgente!



A divulgação sobre a Páscoa na Cacao Show unidade de Cotia recebeu um número alto de visualizações. Vale Conferir!



O reels com a visita da Publisher da revista Tudo - Roberta Smilari na Todeschini Granja Viana gerou muito engajamento e visualização. 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 pra as consultas

Exames:

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

Os exames que não são realizados na hora possuímos

parceria com laboratórios de referência.

Possuímos também:

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

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

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

Além de muito amor, temos:

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

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

O Banho & Tosa é muito importante para a saúde dos pelos, então nos preocupamos muito com isso

Nossa preocupação vai além do Banho. Ao passarmos as mãos no bichinho podemos encontrar algo de anormal e imediatamente informamos a nossa veterinária para avaliar e avisar ao tutor do pet sobre o caso.

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



CRMV 17.506



Venha conhecer a Família Pet

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

Agende nossos serviços

Tel.: 11 98908-0023

Instagram: @familiapet.granjaviana

Flexível, acessível, profissional.



Espaços de trabalho econômicos
para empresas de todos os
tamanhos em Cotia.

HQ

Parte da rede IWG

Escritórios
Coworking
Salas de reunião



Saiba mais em hq.com

0800 047 4930

© HQ 2026