

A man with grey hair and a beard, wearing a black t-shirt and light-colored trousers, is crouching in a lush garden. He is surrounded by various green plants, including agave-like plants in the foreground. The background is filled with dense foliage and trees.

Revista **Circuito** da Informação

Edição 61 - Ano 5 Novembro 2004

Região Oeste

www.revistacircuito.com

Raul Cânovas
Paisagista

Granja Viana -
Alphaville -
Adeia da Serra -
Raposo Tavares -

Plantando felicidade

Especial
Afogamento infantil:
Todo cuidado é pouco



O verde, a natureza, a qualidade de vida que eles proporcionam, com certeza são motivos primordiais para todos que optaram viver em nossa região. E são eles que trazem, cada vez mais, moradores da capital para curtirem o bem estar que este meio ambiente nos oferece. Pensando nisso procuramos um conceituado paisagista, Raul Cânovas, que tem como elemento básico em seus projetos a utilização de plantas nativas da mata atlântica, mantendo dessa forma, uma grande identificação com o público da região. Além das plantas, muitos jardins do bairro, complementam-se com belas piscinas. Magnífico para o verão! Porém existe um lado não tão belo nessa paisagem: o perigo de afogamento. Uma reportagem que servirá de grande alerta para a estação que mais registra casos deste tipo. Confira também uma entrevista exclusiva com o reeleito prefeito de Carapicuíba, Fuad Gabriel Chucre. E aguarde que estamos preparando uma edição repleta de surpresas para dezembro.

...04 FLÁVIA LIPPI

...06 FABIO ARRUDA

...08 MARCOS SÁ

...10 MARCIA TAVARES

...12 MARCOS SODRÉ

...14 CAPA: RAUL CÂNOVAS

...16 ESPECIAL

...18 REGIÃO

...20 COMUNIDADE

...22 FIQUE LIGADO

...24 REGIÃO

...26 CLASSIFICADOS



Revista
Circuito
da Informação

Diretora de Publicidade:
Fernanda Figueiredo C. Levi
fernanda@revistacircuito.com

Diretora de Redação:
Gabriela Gómez Napolitano
gabi@revistacircuito.com

Jornalista Responsável:
Gabriela Gómez Napolitano
MTB 27.264

Diagramação e Arte:
Luciana Brito
lubrito@revistacircuito.com

Redação: Gabriela Lozasso
jornalismo@revistacircuito.com

Foto Capa: Douglas Moreira

Fotos: Douglas Moreira

Circulação: Granja Viana, Alphaville,
Aldeia da Serra e Raposo Tavares.

O Circuito da informação é uma publicação gratuita e mensal. Os artigos assinados não expressam obrigatoriamente a opinião deste veículo sendo de responsabilidade de seus autores. CNPJ 03.709.882/0001-57

Redação e Publicidade:
Av. Denne, 168 – 2º andar - Granja Viana
Cotia – SP - CEP: 06708-230
PABX: 4702.3936
revistacircuito@revistacircuito.com



MSCHULER

moda e cultura na Granja Viana

CHOCOLATE



VIVAVIDA



Agora também moda praia *Lenny*

LITA MORTARI

Av. São Camilo, 1096 - Granja Viana - Tel. 4702.6072



Meditar:

Relaxar e focar da melhor maneira

Muitos dizem que este mundo está cada vez mais caótico e que as pessoas não têm mais tempo para desfrutar de um bom momento de calma. Essa realidade é verdadeira para aqueles que não conhecem os prazeres e benefícios da meditação. Ligar a TV, hoje em dia, é aflorar os nervos e cercar-se de medo; a meditação por sua vez é relaxamento e renovação das energias do corpo e da alma. Esse gostoso exercício mental não é restrito apenas para os praticantes de Yoga ou budistas. Hoje em dia a meditação vem ganhando adeptos e conquistando o gosto de mais e mais pessoas.

Meditar é um exercício para aumentar a potência interna individual e pode ser praticado por qualquer pessoa desde que bem orientada. Ela é um momento de paz em que a mente pode desfazer-se de pensamentos distraídos focalizando apenas o bem estar. O livro “Meditação” de Regina Shakti, professora de yoga e proprietária do Krishna Shakti Ashram, em Campos de Jordão transmite a experiência dessa profissional. Ela, que pratica yoga há mais de trinta anos credenciando-se como uma das maiores especialistas no Brasil, lançou, em julho, o livro que é na verdade um guia prático que orienta desde como preparar o local para meditar até como sentar-

se e o que pode atrapalhar a meditação.

Acompanhado por um CD, este propõe uma meditação ativa para organizar a mente e as emoções. Repetindo os exercícios diariamente, o praticante notará



uma mudança positiva em seu dia-a-dia, bem como no enfoque de seus problemas cotidianos.

A meditação não é uma prática mágica, que promete solucionar aflições e problemas, mas sim um exercício mental que leva o sujeito a encarar de maneira diferente os obstáculos com os quais se depara. A calma, o foco e a consciência são estimulados visando um equilíbrio

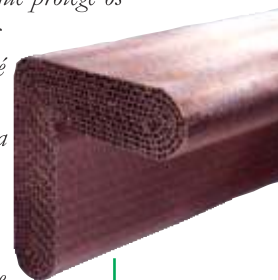
emocional que acaba por se refletir em todas as áreas da vida. Quem pratica meditação se desgasta menos e produz mais, com muito mais consciência.

Em “Meditação”, de Regina encontram-se os principais exercícios para meditação, os mesmos ensinados em seu Ashram em Campos do Jordão (SP) onde vive atualmente – um local que é a antítese do stress moderno, uma espécie de spa espiritual para renovar a alma e o corpo.

Reportagem Fernanda Cancio
Editoria Flávia Lippi

Toque Verde

Um substituto ecológico para o isopor. A novidade é o corrupad, um aglomerado de papelão que protege os equipamentos dentro das embalagens. O produto é biodegradável, enquanto o isopor leva séculos para se dissolver no ambiente. Procure pelo corrupad. Vamos nos habituar com esse novo produto e proteger o meio ambiente.



**REGINA SHAKTI LANÇOU COM
SUCESSO LIVRO SOBRE MEDITAÇÃO
PELA PREMA EDITORA**



A mestre em yoga Regina Shakti lançou o livro "Meditação", pela PREMA EDITORA no mês de outubro cercada de amigos e VIPs no Centro Cultural e Gastronômico Chakras, em São Paulo (SP). "Meu objetivo, ao preparar este livro e o cd, é mostrar a meditação como um exercício acessível a todas as pessoas, de qualquer idade, religião, cultura ou condição social. A meditação pode ser facilmente incorporada ao dia-a-dia, auxiliando na concentração e proporcionando o equilíbrio

**"MEU OBJETIVO AO
PREPARAR ESTE LIVRO E
O CD É MOSTRAR A
MEDITAÇÃO COMO UM
EXERCÍCIO ACESSÍVEL A
TODAS AS PESSOAS, DE
QUALQUER IDADE,
RELIGIÃO, CULTURA OU
CONDIÇÃO SOCIAL."**



Aparecida Liberato e Drica Lopes.

emocional", esclarece a autora. Durante o lançamento do livro, Regina Shakti promoveu uma meditação coletiva no lounge do Espaço Chakras, onde ensinou aos presentes as técnicas de meditação para praticar em casa. Participaram da meditação coletiva alguns convidados como Aparecida Liberato (numeróloga), Drica Lopes (atriz e apresentadora), Linda Conde (fotógrafa) e Marcelo Faisal (arquiteto paisagista).



HONDA Daitan

O Maior Grupo Honda do Brasil

Muito Mais Honda, Muito Mais Perto de Você

daitan.com.br



DAITAN SUMARÉ
Av. Sumaré, 1.421
3675 0655



PAV
DAITAN OSASCO
Av. dos Autonomistas, 2.400
3682 2151



DAITAN IBIRAPUERA
Av. Ibirapuera, 2.771
5536 9966



Verão: País tropical, sol, praia e ops!.... chuva.

Como estar impecável para frequentar as praias deliciosas deste nosso litoral com clima tão imprevisível?

Passo nº 1: Cuide do corpo o ano inteiro! Nada de se “enquadrar” no alvo das campanhas das clínicas de estética e academias de ginástica que lançam aos pobres mortais o desespero de, em novembro e dezembro, correr atrás do prejuízo de um ano inteiro de vida mansa e sedentária. Não existe milagre!

Cuidar do corpo deve ser a prioridade. E nisso inclua cuidados especiais com as mãos e pés, sem se esquecer dos calcanhares e cotovelos. Unhas bem cuidadas são um cartão de visitas 365 dias por ano.

O calçado adequado também é fundamental. Sandálias de dedo para as mulheres e chinelos de borracha para os homens, devem pisar apenas sobre as areias... Após a praia, um banho gostoso – muito hidratante no corpo e uma roupinha colorida, levanta o visual e está de acordo com o verão. Um

sapatinho leve, sapatilha ou chinelo com sola de couro, são extremamente fresquinhos e conferem um visual mais elegante. Cuidado com sandálias de salto muito alto, pois se não forem bem utilizadas deixarão você parecendo um boneco com pernas de pau.

“(...) TENHA EM CASA UNS PRESENTINHOS TIPO “MIMOS”

JÁ EMBALADOS: VELINHAS AROMATIZADAS, ABRIDORES DE GARRAFA ENGRAÇADOS, BARALHOS BONITOS. AO RECEBER UM CONVITE PARA UM DRINK OU ALMOÇO, SERÁ UM DIFERENCIAL IMPORTANTE CHEGAR COM ESSE PACOTINHO PARA A ANFITRIÃ.”

Sentar-se à mesa ostentando o transadíssimo biquinho ou a sunga da moda, não tem a menor graça. Nada que uma saída de praia ou uma camiseta alegre e descontraída não resolva e lhe confira um ar mais apropriado. Num final de semana na praia, receber amigos para um drink é uma ótima pedida!

Para não passar aperto, tenha sempre na geladeira, Prosecco, cerveja em boa quantidade e vodka para as caipirinhas. Importante: preparar esta deliciosa bebida brasileira com vodka russa ou polonesa, não está com nada! Muito ostensivo e o drink nem fica tão saboroso.

Sucos leves acrescidos de uma folhinha de hortelã e salpicados de muito gelo raspado são charmosos e refrescantes. Bons aperitivos são fáceis de servir assim que as visitas aparecem.

Uma seleção de frios bem apresentada em uma peça de madeira ou lamina de vidro e o famoso coringa: um bom mix de nozes e sementes em charmosas cumбуquinhas.

Você não imagina a maravilha que pode resultar uma lata de atum com alguns temperinhos e as práticas torradinhas.

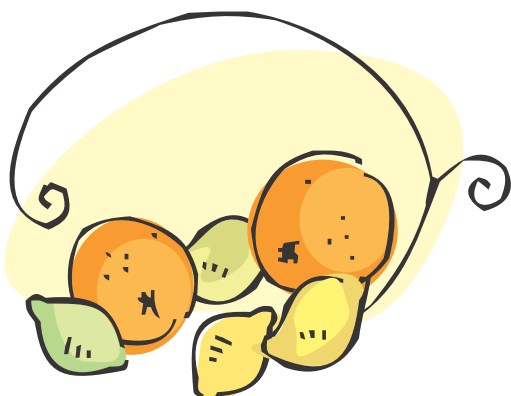
Além do visual, vale lembrar que ser chique é estar sempre adequado em qualquer situação.

Para que você seja sempre um convidado notado, tenha em casa uns presentinhos tipo “mimos” já embalados: velinhas aromatizadas, abridores de garrafa engraçados, baralhos bonitos. Ao receber um convite para um drink ou almoço, será um diferencial importante chegar com esse pacotinho para a anfitriã. Importante também um casaco impermeável e um tenizinho “ixerto”.

Chuvas de verão não pedem permissão para cair. Nada pior do que chegar em algum lugar com as roupas ensopadas e os pés sujos de barro!

Tudo pronto para o verão?

Mergulhe de cabeça!





CURIOSIDADES DO TEMPO

De acordo com o INMET – Instituto Nacional de Meteorologia a maior precipitação (quantidade de chuva) em 24 horas na última década foi na cidade de Florianópolis, chegando aos 404,8 mm em 15 de Novembro de 1991. Nesta localidade no mês de novembro, normalmente chove o equivalente à 129mm, que é a média climática mensal de 30 anos. O lugar do planeta onde mais chove é o encontro Waialeale, situado numa Ilha do Havaí, no Pacífico. A média anual de precipitação é de 11700mm, quase três vezes maior que o índice do lugar mais úmido do Brasil que

raramente passa de 3000 mm/ano. O INMET também revela que a maior temperatura registrada no mundo foi 58 graus Celsius em Alaziziyah, Líbia, em 15 de setembro de 1922. A menor temperatura foi -88,5 graus Celsius em Vostok, Antártida, em 24 de agosto de 1960. No Brasil, a temperatura máxima foi registrada na cidade do Rio de Janeiro, em 14 de janeiro de 1984, chegando a 43,2° C. A temperatura mínima foi na cidade de Xanxerê, Estado de Santa Catarina, chegando a -11,6° C, em 25 de julho de 1945. A década de 1990 teve as maiores temperaturas registradas do planeta terra desde o período de 1860. O ano mais quente foi de 1998, com aquecimento de 0,58°C. Análise de indicadores climáticos dos últimos 400 anos mostram que os anos da década de 1990 foram os mais

quentes do milênio particularmente o século XX. O ano mais quente do milênio foi 1998 e o mais frio, provavelmente foi 1601.

HORÁRIO DE VERÃO

Dia 2 de novembro adiantamos nossos relógios em uma hora. Começou o horário de verão, uma idéia de Benjamin Franklin, em 1784, para economizar velas. No entanto, só levaram o fato a sério durante a I Guerra Mundial. O horário de verão é usado por cerca de 30 países e no Brasil foi adotado pela primeira vez na década de 30. Entre 1968 e 1984 ele deixou de acontecer. Voltou em 2 de novembro de 1985 e não teve mais interrupção.



A solução sob medida para os ambientes da sua casa?

A Fort House tem.



NEUMANN

Vivendo você

sac@neumann.com.br • www.neumann.com.br

Fort
House

Revendedor Autorizado

Cozinhas ■ Dormitórios ■ Closets ■ Áreas de Serviço ■ Banheiros

■ Rodovia Raposo Tavares, km 32
Cotia • São Paulo • (11) 4703-2786



○ anti-marketing

A propaganda foi feita para divulgar um produto; o marketing entre outras coisas, é um conjunto de ações para despertar o desejo de consumo de algum bem ou produto.

Existem os veículos que são utilizados para a divulgação desses bens ou produtos; jornais, revistas, TV, rádio, internet, etc, etc. Com o passar do tempo, a ausência de fiscalização aliada aos desejos do anunciante de economizar e divulgar seus produtos, junto com a falta de respeito ao público em geral e a acomodação dos consumidores, surgiram novas formas de anunciar, que resultam no anti-marketing.

São Paulo, que já é uma cidade caótica, por natureza, experimentou mais uma vez, a disputa desvairada dos candidatos por um espaço para “vender” seu peixe. Uma tristeza... A tal beleza, que nunca foi nenhuma beleza, virou uma feiúra sem dó. Pontes, postes, muros, todos os espaços foram ocupados por cartazes, colagens, faixas, fazendo o anti-marketing político.

Mas São Paulo é um caso perdido... já a Granja Viana... Afinal, temos um bairro verde, com beleza na paisagem, um

pouco de poesia no ar, somos mais conscientes ecologicamente que nossos vizinhos paulistanos, menos poluidores, temos a cidadania no nosso DNA, temos mais isso, mais aquilo... santa esperança!

**“QUEM SABE UM DIA
O ANTI - MARKETING FALE
POR SI SÓ E ENTÃO
SEREMOS MAIS
CONSCIENTES,
ENQUANTO ISSO,
TOME CARTAZ,
FAIXA E TUDO MAIS
QUE INVENTAREM”**



Por aqui as coisas já não vinham bem. Nossos comerciantes infelizmente apelam para faixas para divulgar seus produtos, que fazem exatamente o efeito contrário, o anti-marketing! As faixas depois de um tempo, ficam caídas, rasgadas, penduradas, divulgando um tremendo de um “não compre aqui”! Sem contar que não são permitidas e o pior, enfeiam nossa paisagem.

Já os candidatos... Bem, não sei se vou conseguir descrever o que vimos e ouvimos antes das eleições.

Até a data que escrevo esta matéria, os cartazes, faixas, cartazetes, colagem e outras invenções “maravilhosas” que os candidatos criaram para aparecer, não haviam sido recolhidos. Quando forem, se forem, ainda sobrarão o dos anunciantes locais. E sem dúvida, de um jeito ou de outro, pagaremos por isso.

Quem sabe um dia o anti-marketing fale por si só e então seremos mais conscientes, enquanto isso, tome cartaz, faixa e tudo mais que inventarem.

O que vimos foi um cenário cômico, se não fosse



triste. Um candidato que coloca o cartaz por cima do outro, chegando ao cúmulo de no mesmo poste, termos 6 sobrepostos e alguns repetidos.

Faixas por todos os lados, dentro de casas, nos fios, no meio da rua, até carros particulares com a mensagem do candidato, foram espalhadas estrategicamente, pela região. E os showmícios? Alguém vota em candidato que, contrariando a lei do silêncio, usa e abusa do direito de atazanar a vida de quem mora por perto?

E as carreatas? Têm trio elétrico com direito a todos os decibéis do mundo, gente gritando, fogos absurdamente barulhentos, som no último, e o pior de tudo, nos fins de semana pela manhã! Dia em que o eleitor gostaria muito mais de silêncio e sossego, do que da parafernália de um candidato para acordá-lo.

Dá para acreditar? Quem vota em alguém por causa desses artifícios? Acho mais fácil, votarmos por exclusão. Votar em quem não suja a rua, não polui a região com cartazes, não faz barulho, não faz showmícios em horários impróprios, não solta rojão e respeita o descanso alheio.

Seria um sonho. Os candidatos se comportando com cidadania, concorrendo com idéias, com planos, com ideologias e com soluções para os problemas da região e os eleitores identificados com os planos votariam naquele de sua preferência.

E de quebra, ainda cobraríamos deles durante os mandatos, a implantação do que foi prometido.



Aprezie com moderação.



Ilustração: Freixenet

**ESPUMANTE DUBOIS.
FAZ DE TODA OCASIÃO
UM MOMENTO ESPECIAL.**

MÉTHODE TRADITIONNELLE

• DEMI-SEC • EXTRA BRUT

Importado por

Freixenet

World Wine
GRUPO LA PASTINA

Produzido na Argentina sob supervisão
da Freixenet España.

Vendas / Restaurantes: (11) 3315-7477
E-mail: dose@worldwine.com.br



Márcia Tavares é fotógrafa e formada em Propaganda e Publicidade pela FIAM. Seus trabalhos podem ser apreciados em revistas renomadas como a Quem, da Ed. Globo, catálogos de moda e em tudo que acontece no circuito fashion de São Paulo. Onde tem burburinho, Márcia está lá!
E-mail: marciatavares@revistacircuito.com

Com as malas prontas, bilhetes na mão e uma amiga “a tiracolo” estou indo rumo à Itália. O retorno? Só Deus sabe!

Confira o agito do aniversário de Cibele Freitas que acabou em pizza!



1. Ricardo Gonçalves, Cibele Freitas, Tutu e Naná Gonçalves; 2. Guilherme Ferraz e Anariá Corona; 3. Luis Otavio Indio da Costa e Wilson Foz; 4. Nando Miranda; 5. Del Rangel e Fernanda Vila Boim; 6. Gil e Dorinha Rosset e Fernando Gonçalves

“NINGUÉM TEM UM ELENCO COMO DISNEY. QUANDO ELE NÃO GOSTA DE UM ATOR, SIMPLEMENTE ELE O APAGA”

ALFRED HITCHCOCK

Tudo De bom



Não dá para tirar os olhos deste brinco da coleção primavera H Stern com quartzo rosa, amarelo e metistas. R\$10.200,00.
Tel.: 0800.2274242



É de cair o queixo! Relógio masculino da coleção Form by H Stern. R\$3.810,00.
Tel.: 0800.2274242



Para dar água na boca! Panetone artesanal da Di Cunto. Feito semanalmente, o ano inteiro nas versões tradicional, tropical, chocolate e sem frutas. A partir de R\$14,00 o kilo. Di Cunto Tel. 4702-6313

A Intermarine lançou, no último SP Boat Show, a 560 Full. Para curtir o seu verão nessa maravilha de 56 pés, consulte pelo telefone 3652-5252.



Boca pronta para beijar com o gloss Dior Kiss. Dá um brilho molhado e ainda por cima são saborosos...

Preço sugerido: R\$ 69,00.
SAC.: 0800.170506





GRUPO



Aba Motors

Novo Classic *Life* 2005

**PREÇO ABAIXO
DA N.F. DE FÁBRICA**

O Nº1 EM PREÇOS BAIXOS

Novo Meriva *Joy* 2005

**PREÇO ABAIXO
DA N.F. DE FÁBRICA**



**SUPER PROMOÇÃO
DE SEMINOVOS
C/ CD PLAYER
GRÁTIS**

OMEGA PRONTA-ENTREGA

BLINDADOS PRONTA-ENTREGA

TROCA COM TROCO

Horário de funcionamento: 2ª a 6ª feira - das 8:00 às 19:00 - Sábados e Domingos - das 9:00 às 18:00

GRANJA VIANNA
4613-8800

A 10 minutos do Shopping Eldorado

EMBU DAS ARTES
4781-0022

A 15 minutos do Shopping Eldorado

CAMPO LIMPO
5844-3223

GRUPO

Aba Motors



A Chevrolet do rodãoel
www.abamotors.com.br

VALIDADE E PROMOÇÕES VÁLIDAS ATÉ 30/09/2004 ou término da estocagem. PROMOÇÕES NÃO ACUMULATIVAS COM OUTRAS PROMOÇÕES. 1) Preço abaixo do preço fiscal de fábrica válido para veículos comercializados via Internet, com valor de venda de R\$ 100.000 abaixo do preço fiscal. 2) CD Player Auxiliar modelo HBS 2003A grátis na compra de 1 veículo seminovo do estoque do Grupo Aba Motors. CD Player fornecido no caixa, válido enquanto durarem os estoques de CD players. Crédito sujeito a aprovação. 3) Taxa de Abertura de Crédito de R\$ 480,00 não inclui. As taxas poderão ser alteradas sem prévio aviso, caso ocorram mudanças significativas no mercado financeiro. Os veículos Chevrolet estão em conformidade com a PROCONVE - Programa de Controle da Poluição do Ar por Veículos Automotores. Preserve a Vida. Use o cinto de segurança. As imagens são veículos não existentes. A Aba se reserva o direito de sempre alterar seus gráficos.



Refrescante como chopp
e gostoso como vinho.

Grape Cool

DUPLAMENTE MAIS GOSTOSO.



Distribuimos também: chopp claro, chopp escuro, cervejas: Erdinger e Baden Baden

Av. José Giorgi, 50 - loja 11 (posto Ale) - Granja Viana
Tel.: 4612-0522



Marcos Sodré é chef de cozinha do seu próprio restaurante - Restaurante Sawasdee, em Búzios (RJ). Introduziu variações em sua culinária, unindo as técnicas tailandesas aos ingredientes brasileiros, ou ainda aplicando técnicas francesas aos ingredientes tailandeses, sempre obtendo resultados surpreendentes e saborosos.

Clima tropical no ar

Nos dias de muito calor nada como uma comida leve e ao mesmo tempo, bem saborosa. O chef **Marcos Sodré** tem a sugestão para quem procura isso e busca fazer uma alimentação mais saudável.

Nesta receita, a lula se destaca como ingrediente principal e sua simplicidade é incrementada com opções que tornam o prato mais sofisticado e exótico, denominado Lula Thai.

Para complementar, uma salada de frutas cai muito bem como sobremesa e acompanha a denominação do prato salgado: salada de frutas Thai. Sugestões “tropicalientes”, bem ao gosto dos bons apreciadores de frutos do mar e das variadas combinações de frutas. Um colorido bonito de se ver e de comer! Experimente!

LULA THAI

Ingredientes:

- 100g peito de frango moído
- 100g camarão moído
- 100g lombinho de porco moído
- 1 colher de sopa de pasta de coentro(*)
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 colher de sopa de pasta de curry vermelho(**)
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavo
- 2 colheres de sopa de nampla(**)
- 1 colher de sopa de hondashi(**)
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol
- 12 lulas inteiras limpas

*Pasta de Coentro:

- 1 colher de sopa de raiz de coentro picado
- 1 colher de sopa de alho espremido
- ½ colher de sopa de pimenta branca

Modo de fazer:

Aqueça uma wok ou frigideira grande e adicione o óleo de girassol, refogue o gengibre, a pasta de coentro e o curry. Adicione as carnes e mexa bem para não deixar empelotar, se necessário adicione um pouco de água para ajudar. Adicione o nampla o açúcar e o hondashi, deixe fritar até secar todo o líquido, reserve.

Recheie as lulas com o picadinho e feche a extremidade com um palito de dentes.

As lulas podem ser servidas fritas em azeite e depois fatiadas ou cozidas no vapor por 5 minutos.

Sirva com o molho de sua preferência.



****Nampla e hondashi e Curry vermelho** são ingredientes que podem ser encontrados no bairro da Liberdade, em São Paulo (SP). Substituto do Curry vermelho: pimenta em pasta.

SALADA DE FRUTAS THAI



Ingredientes:

- 1 manga tomy em fatias
- 1 maçã em fatias
- 1 pera em fatias
- 1 goiaba em fatias
- 1 banana prata em fatias
- 1 casca de limão
- 0,5 xícara de açúcar
- 1 suco de limão
- 0,25 xícara de água
- 1 pimenta dedo de moça bem picada

Modo de fazer:

Coloque o açúcar numa panela com água e a casca de limão, aqueça em fogo brando até dissolver o açúcar, aumente o fogo e deixe por mais 8 minutos. Desligue o fogo e reserve.

Adicione o suco de limão.

Coloque as frutas em uma tigela e derrame a calda por cima, sirva quente ou deixe resfriar tampada na geladeira por 1 hora.

Salpique a salada com a pimenta na hora de servir.



**Entrega
a domicílio.**

Tels.: (11) 4703-4059 / (11) 4703-2324

Entregamos em toda Grande São Paulo.
Consulte o valor da entrega.

Av. Prof. Manoel José Pedroso, 79 - Cotia
Visite a nossa loja de domingo a domingo das 10h às 20h

O FASCÍNIO DA Jardim feito REPRODUÇÃO com alma HUMANA

Estar em um jardim. Simples e ao mesmo tempo, tão valioso. Em meio às flores, frutos e raízes, o homem encontra o bem-estar e a fantástica e verdadeira sensação de fazer parte deste encantamento natural. Todo o contexto pode ganhar maiores proporções, através do paisagismo. E considerando a paixão dos moradores da região pela natureza e a qualidade de vida, realizamos uma entrevista com o paisagista Raul Cânovas, que recebeu a revista Circuito em sua casa, divinamente acolhedora ...



Fascinado pelo Brasil – suas cores, formas, criatividade do povo – o paisagista argentino Raul Cânovas mora no País desde a década de 70, onde produziu mais de 2 mil projetos. O reconhecimento de seus trabalhos pelo Brasil afora talvez esteja voltado especialmente à sua preocupação em conhecer não apenas a fauna e a flora da região, mas também sua história e folclores. E partindo deste princípio, atualmente Cânovas tem seu trabalho centrado em novos paradigmas que são baseados na criatividade paisagística. Para ele, o brasileiro está valorizando mais os aspectos típicos do país e sua própria autenticidade, que é nata. E de alguma maneira, isso acaba influenciando diversos fatores, inclusive o estilo do jardim.

Por isso sua linha de trabalho envolve a vegetação nativa e muita cor. “O jardim precisa ter a cara do país e das suas pessoas. Repare nas ricas flora e fauna que temos aqui, o colorido da natureza e a criatividade do povo!”.

Cânovas ainda chama atenção para um outro detalhe que leva o paisagismo a ser visto não apenas como elemento visual e de decoração, mas também de sentimento e uma ferramenta que faça sorrir.

“Quando um cliente me procura não quer apenas um jardim, mas sim, algo que lhe traga mais felicidade. E o paisagista tem que ter esse compromisso”.

A descoberta dos anseios do cliente e a vocação do espaço são também pontos considerados por Cânovas. “A pessoa que vem me contratar procura conteúdo e se fascina com isso. Eu tento mergulhar na alma do cliente para descobrir gostos, fobias, cheiros, anseios, tato,

sensualidade, pois o grande objetivo é preencher todos os sentimentos.

O jardim mostra o que a pessoa sente e é o reflexo de quem ela é.

Note ainda que o jardim está sempre presente na origem da humanidade – Eva e Adão nascem em um jardim, assim como Buda - e de certa maneira ele é o alicerce para o crescimento intelectual, físico e espiritual”.

Levando em conta tudo isso, não é à toa que o paisagismo vem atingindo magnitude. Basta notar a sua importância e destaque em restaurantes, condomínios residenciais, comerciais e até mesmo em plantas fabris.

Hoje, para o homem moderno todo sacrifício é considerado válido por uma vista bonita ou um lugar de trabalho cercado por verde. Ainda mais quando o ambiente recebe o toque de um profissional que, além de atrair a atenção da pessoa e fazê-la entrar, faz com que ela não queira mais sair.

AS FASES DA LUA E SUAS INFLUÊNCIAS NO JARDIM

A atração gravitacional do nosso satélite exerce uma vital influência sobre os líquidos terrenos e esse fato não acontece apenas com a formação de ondas nos oceanos e mares, mas também no fluxo da seiva das plantas. A ação da luminosidade da Lua incentiva o desenvolvimento de hastes, fazendo desabrochar flores, amadurecendo frutos e aprofundando as raízes na terra.

QUARTO CRESCENTE

Neste período o crescimento das partes aéreas é favorecido, já que a seiva é atraída para cima. É o momento indicado para plantar, transplantar, adubar quimicamente e aparar grama. São dias propícios à colheita de ervas e aos trabalhos de enxertia. Os transplantes são favorecidos.

LUA CHEIA

Momento propício para semear e plantar bulbos; geralmente os dias são secos, bons para colheita de frutos.

QUARTO MINGUANTE

Diminui a força da seiva que é atraída para a parte inferior da planta favorecendo o crescimento das raízes e o plantio de bulbos. O momento é ideal para o corte de bambus e de madeiras, para podas e fertilização com adubos orgânicos.

LUA NOVA

É uma fase ruim para qualquer plantio. Durante esse período as plantas têm uma baixa resistência às pragas; as pulverizações preventivas são aconselháveis. Em contrapartida, o que for semeado dois ou três dias antes da Lua nova resulta em um máximo de produtividade. É um ótimo momento para adubar o solo, arrancar ervas daninhas e podar.

* Fonte: "Um Jardim Para Sempre" - Manual Prático Para Manutenção de Jardins, de Raul Cânovas.



DE PAI PARA FILHO

Raul Cânovas dedicou-se aos jardins desde os 13 anos de idade, atividade herdada de família. O avô cultivava rosas e seu pai era paisagista conceituado na Argentina.

Aos 21 anos, Cânovas ganhou o 1º Prêmio de Paisagismo na Exposição Hortícola Internacional, realizada em Buenos Aires. Realizou o programa "Jardins e Afins" na Rádio Eldorado – AM, de São Paulo e hoje escreve a coluna "Minhas Plantas Preferidas" na revista Arquitetura & Construção além de ser colaborador da revista Natureza.

Ministra cursos de paisagismo na Fundação Maria Luisa e Oscar Americano e viaja pelo Brasil proferindo palestras ligadas ao mundo vegetal. Também é autor do livro "O Jardim como Remédio – receitas de um paisagista" e do manual prático para manutenção de jardins "Um Jardim Para Sempre".

VOCÊ SABIA?

Que existem flores tímidas e outras que são mais "exibidinhas". Pois é; a orquídea, por exemplo, é uma flor que gosta muito de ser o centro das atenções e diga-se de passagem, ativa a sensualidade de homens e mulheres por onde estiver ...

Raul Cânovas - Tel. (11) 5674-1955
www.raulcanovas.com
raulcanovas@raulcanovas.com



Nome botânico: Lophanthera lactescens -
Nomes populares: l o f a n t e r a - d a -
amazonia, chuva-de-ouro - Família:
Malpighiaceae - Clima: tropical/sub-tropical
- Luminosidade: pleno sol/meia sombra -
Porte: 15 m - Época de floração: fevereiro a
julho



Nome botânico: Pereskia grandifolia - Nomes
populares: rosa-madeira; jurumbeba; rose-
cactus (em inglês); hortênsia (em Cuba).-
Família: Cactaceae - Clima: tropical/
subtropical - Luminosidade: pleno sol - Porte:
4 m - Época de floração: primavera/verão/
outono

Afogamento Infantil:

...Perigo silencioso.



A água pode se tornar uma grande vilã, principalmente para as crianças. O afogamento infantil é rápido, silencioso e ocorre normalmente por pequenos descuidos. Mas de forma geral é um acidente evitável. Saiba como.

A existência de piscinas é muito comum na maioria das casas, sítios e grandes condomínios da Granja Viana, Aldeia da Serra e no Alphaville. Casos de crianças que caíram na piscina sem serem notadas, infelizmente são anualmente notificados na região. Alguns têm final feliz e outros não. Agora, com a chegada das estações mais quentes o cuidado com este tipo de acidente deve ser redobrado, afinal, as crianças se sentem muito atraídas pela água e não resistem às brincadeiras aquáticas sejam em piscinas, rios ou nas praias.

“LIGAR DE IMEDIATO NO 193 (TELEFONE DOS BOMBEIROS) É PRIMORDIAL. ASSIM COMO PASSAR OS DADOS DA MELHOR FORMA POSSÍVEL SOBRE O OCORRIDO...”

O afogamento é um acidente de asfixia que basicamente indica baixo nível de oxigênio e excesso de gás carbônico no organismo. Dos acidentes na



Tenente Yuri

infância, é o de maior incidência de morte ou seqüelas graves. Indicadores revelam que as piscinas privadas são a causa de 10% da mortalidade infantil doméstica, com crianças entre um e quatro anos de idade.

Por isso, a família tem que estar muito atenta para não deixar as crianças nadarem sozinhas ou brincar muito próximas das piscinas quando não há ninguém por perto que esteja de olho e atenta a cada movimento. Outra dica importante para os pais é estimular os filhos a aprender a nadar e ter muita cautela com as crianças pequenas junto às banheiras.

Para o bombeiro, Tenente Yuri, do Corpo de Bombeiros de Cotia, um dos primeiros procedimentos a fazer em uma criança quando retirada da água é fazer o RCP – Ressuscitamento Cardio-Pulmonar (popularmente conhecido por “respiração boca a boca”). O processo consiste em tampar o nariz da vítima, erguer um pouco a cabeça para abrir as vias aéreas (tomando por base que ela não tem nenhum objeto que esteja obstruindo a passagem do ar) e dar a seqüência de 15 por 2, ou seja, vai insuflar na boca da vítima duas vezes o ar – o peito vai subir e descer – e após as duas vezes passa a fazer a massagem no peito 15 vezes – e volta a seqüência, sem parar. “Ligar de imediato no 193 (telefone dos Bombeiros) é primordial. Assim como passar os dados da melhor forma possível sobre o ocorrido. Além disso, o pouco que se faz enquanto aguarda o resgate pode parecer que não, mas acaba sendo importante, ou seja, o fato de fazer a respiração boca a boca independente de qualquer coisa garante envio de oxigênio para a vítima”, diz o tenente e o mergulhador e soldado, Júnior.

OS NÚMEROS REVELAM O PERIGO

Em países onde o treino de reanimação é razoavelmente difundido, 90% dos sobreviventes de pré-afogamento se recuperam completamente; embora a grande maioria das vítimas que chegam sem pulso e em coma ao serviço médico morrem ou desenvolvem lesão cerebral grave.

Pesquisas revelam que o afogamento é a terceira causa de morte acidental nos Estados Unidos e a segunda causa de morte acidental para pessoas entre 5 a 44 anos de idade. Em crianças de um a dois anos de idade é uma das principais causas de morte.

De acordo com a Associação para a Promoção da Segurança Infantil – APSI, na União Européia o afogamento é a segunda causa de morte acidental em crianças e cerca de 500 mil crianças morrem afogadas anualmente em todo mundo, segundo a Organização Mundial de Saúde.

MINUTOS VALIOSOS

Segundo a APSI, os efeitos da submersão em uma criança são os seguintes:

- Ao fim de 2 minutos perde conhecimento;
- Entre 4 e 6 minutos adquire lesões cerebrais irreversíveis. Mas exceções acontecem. Já houve um caso na Granja, onde a filha de 3 anos da moradora Elaine Gouvêa ficou submersa por 4 ou 5 minutos e após ser resgatada pelo pai (que de imediato fez o RCP) e receber cuidados médicos, sobreviveu ao incidente sem nenhuma seqüela.

“Primeiro sou grata a Deus, e segundo grata pela competência da equipe médica do Hospital de Cotia”, diz Elaine.

- Ao fim de 20 minutos a morte pode ser inevitável.

CURIOSIDADE

Em pânico, a vítima pode afogar quem for ajudá-la, por isso a aproximação deve ser correta. É nesse sentido que existe um salvamento aquático chamado judô aquático. Ele compreende algumas técnicas de como proceder de forma adequada na hora de abordar uma vítima no momento em que ela está se afogando ou o que fazer se ela se agarrar no socorrista. Neste último caso, o socorrista deve segurar a respiração e ir afundando, assim, a vítima acaba se desvencilhando da pessoa para tentar se agarrar em alguma outra coisa.



Mergulhador e soldado Júnior.



O AFOGAMENTO POSSUI CLASSIFICAÇÕES E GRAUS

Grau I ou Benigno: é o chamado afogado. É aquele que entra em pânico dentro d'água, ao menor indício de se afogar. Esse afogado, muitas vezes, não chega a aspirar à água, apenas apresenta-se: Nervoso, Cefaléia (dor de cabeça), Pulso rápido Náuseas/vômitos, Pálido, Trêmulo. No caso, muitas vezes o afogado é retirado da água, não apresentando queixas.

Grau II ou Moderado: Neste grau já são notados sinais de agressão respiratória e por vezes, repercussão no Aparelho Cárdio Circulatório, mas consciência mantida. Os sintomas podem ser: Secreção Nasal e Bucal com pouca espuma; Pulso Rápido - Palidez; Náuseas/vômitos; Tremores.

Grau III ou Grave: o afogado apresenta dificuldade respiratória - alteração cardíaca; edema agudo do pulmão; sofrimento do sistema nervoso central; entre outros sintomas.

Grau IV ou Gravíssimo: a vítima apresenta-se em parada cárdio - respiratória, tendo como sintomas: ausência de respiração; ausência de pulso, palidez e outros.

Prefeito Fuad acabou com o lixão e criou parques em Carapicuíba

Satisfeita com o trabalho de quatro anos realizado na gestão de 2000 a 2004, a maioria da população não hesitou em dar mais uma vez o voto de confiança para Fuad Gabriel Chucre, conhecido pelo caráter honesto e pela sua agilidade em fazer obras.

A Para o prefeito Fuad, surpresa e orgulho se mesclaram diante do resultado das urnas. Sua reeleição foi dada através de mais de 149 mil votos, representando um total de 82,6% de votos válidos - a maior votação do PSDB em todo o território nacional em termos de reeleição.

“Acredito que tudo isso é também fruto de um trabalho de longo prazo. Nós asfaltamos quase 1400 ruas nos dois períodos do mandato (Fuad também foi prefeito da cidade de 1992 a 1996) o equivalente a 95% da cidade. Quando entrei na prefeitura pela primeira vez o que se via era o contrário” lembra Fuad, citando a

criação do Plano de Pavimentação Participativa, uma parceria que foi feita com o povo: “reunimos pessoas que colaboravam com uma parte de material e nós entrávamos com a mão-de-obra e as máquinas. Foi fantástico”.

MEIO AMBIENTE: ENTRE AS PRIORIDADES

A área de preservação ambiental parece ser uma das mais importantes, reflexo dos grandes projetos voltados ao desenvolvimento de parques públicos já que estes traduzem melhor qualidade de vida e hábitos saudáveis à população. Um

“ACREDITO QUE TUDO ISSO É TAMBÉM FRUTO DE UM TRABALHO DE LONGO PRAZO. NÓS ASFALTAMOS QUASE 1400 RUAS NOS DOIS PERÍODOS DO MANDATO, O EQUIVALENTE A 95% DA CIDADE...”



Fuad visita o Parque da Aldeia.



Foto aérea do Parque dos Paturis



Foto aérea do Parque do Planato



**“A IDÉIA É ATRAIR UM
NÚMERO MAIOR DE
CONSUMIDORES PARA O
COMÉRCIO LOCAL QUE
CONTA COM UM CALÇADÃO
QUE JÁ FOI UM AVANÇO
NESSE SENTIDO...”**

grandioso empreendimento promete ser três vezes maior que o Parque do Ibirapuera, situado na capital paulista. Ciclovias, muito verde e uma faculdade com mais de mil vagas serão os maiores atrativos em torno dos dois milhões e 200 mil m² de área. Segundo Fuad, esta será mais ação para o orgulho da região.

Ele também afirma que as obras do Parque Cultural da Aldeia serão concluídas, abrindo uma infra-estrutura completa dedicada também ao esporte e a uma série de atividades culturais.

A saúde entra em pauta da seguinte forma: Fuad pretende modernizar todo o atendimento, profissionalizando e conscientizando todos os funcionários, mostrando desta forma a importância em atender bem os pacientes. Outra ideia compreende a recuperação da Estrada da Aldeia e a reforma da avenida São Camilo através do alargamento de toda a sua extensão e melhorias na iluminação.

ATUANDO EM TODAS AS ÁREAS

Atuar em todas as áreas é o alvo da Prefeitura. Hoje mais de 500 mil habitantes vivem em Carapicuíba e a responsabilidade em administrar uma cidade como esta é sem dúvida muito grande. “Vamos tentar alcançar uma

mudança na distribuição dos tributos federais que hoje privilegia os municípios que possuem fábricas em grande parte de seu território, sugerindo uma distribuição per capita. Isso porque Carapicuíba é totalmente ocupada por loteamentos residenciais e nosso operário sai para produzir lá fora. Porém a família deste operário precisa de escola, creche, enfim, da estrutura básica, que é responsabilidade de nosso município”, explica o prefeito.

Para aquecer o comércio na cidade e gerar empregos, Fuad tem um projeto de construção de um shopping no centro de Carapicuíba. “A ideia é atrair um número maior de consumidores para o comércio local que conta com um calçadão que já foi um avanço nesse sentido.

Desapropriação de áreas para fins industriais também é um fato a ser considerado. Todas as áreas sem destinação correrão o risco de se tornarem objeto de desapropriação e poderão ser reservadas para pequenas indústrias.”, alerta o prefeito.

O maior foco do setor de habitação será a urbanização de favelas e a construção de casas populares. “Fizemos com o governo do Estado 1.460 apartamentos e fechamos com a Caixa Econômica Federal a construção de mais 360 apartamentos para baixa renda.

Queremos evoluir e ver se conseguimos atingir cerca de 4 mil habitações”, avalia Fuad, ressaltando que a parceria entre os municípios e o Governo do Estado, mesmo sendo estes de partidos diferentes, é de grande importância para novos projetos.

“Um exemplo para esta união é o projeto que estamos elaborando, em parceria com a prefeitura de Osasco, que prevê a criação de um terminal ferroviário que interligará os municípios. A cidade irá se orgulhar novamente com esta gestão”, conclui.



Indústrias exercem papel social com a comunidade da região de Cotia.

Conscientes da importância da colaboração social, muitas indústrias que estão instaladas na região de Cotia (SP) vêm desenvolvendo seu papel de “empresa cidadã” através de ações internas ou externas, inseridas na política de Responsabilidade Social Empresarial (RSE).

A Divisão Têxtil da empresa **Saralee**, por exemplo, adotou o programa “Bom Vizinho” que envolve pessoas acima de 60 anos em atividades variadas como coral, artesanato, crochê, ginástica, etc.

Já os jovens são lembrados pela companhia Astra Zeneca, através do “Projeto Jovem Cidadão” que propõe o primeiro estágio aos jovens que estudam em escolas estaduais e que não trabalhavam, até então.

A **Payot** pretende iniciar alguns projetos muito interessantes na região. Um deles poderá ser em parceria com o Projeto Âncora onde a empresa já fez um trabalho de capacitação de jovens que fazem artes circenses, formando-os maquiadores profissionais, com excelente resultado. A idéia agora é ampliar este trabalho, visando formar um número maior de pessoas. A companhia também deve trazer para a comunidade de Cotia o trabalho que realiza na capital paulista. Trata-se de uma oficina de beleza voltada para mulheres com câncer e montada dentro dos hospitais públicos. Uma ação que trabalha especialmente



com a auto-estima destas pacientes e que tem obtido grande sucesso dentro deste objetivo.

A Fundação Maria Carolina é uma instituição filantrópica, sem fins lucrativos, que dá abrigo a até 40 crianças e adolescentes, órfãos abandonados ou vitimizados por maus tratos, retirados do lar pelo Poder Judiciário, na faixa etária de 3 a 13 anos e a **Impsat** é uma das empresas da região que colaboram com a instituição através de colaboração mensal em dinheiro e ações internas com seus funcionários.

A **Firmenich** direciona suas ações sociais especificamente para programas voltados à educação. Sendo assim, colabora por meio de doações mensais em dinheiro a entidades como o Santuário Rancho dos Gnomos – que cuida de animais de várias espécies que são vítimas de maus tratos, fazendo um

trabalho conjunto de educação ambiental com crianças e jovens -; o Projeto Âncora – que busca propiciar o espaço adequado ao crescimento e vivência social de crianças e adolescentes através de várias atividades; e o Pequeno Cotelengo Dom Orione – que atende crianças deficientes e carentes dos 6 aos 14 anos de idade.

JOVENS DA FUNDAÇÃO MARIA CAROLINA SÃO DESTAQUES EM CONCURSO REALIZADO NA CHINA

Com o patrocínio do Templo ZuLai, 13 jovens da Fundação M^{re} Carolina - que entre as disciplinas instituiu aulas de percussão e dança - foram para a China representar o Brasil no concurso “Sounds Of The World Human”, de danças e músicas culturais.

Entre os 47 países participantes, a equipe brasileira conquistou duas vitórias: foi considerada a melhor na categoria Representante Cultural através do ritmo de maracatu; e o professor de percussão e dança da Fundação, José das Olindas, foi eleito como o melhor em Performance de Palco.



qualidade Marisol, Malwee e Lunender.

e e mais

Venha nos conhecer! De 0 a 16 anos.

Uma opção bem pertinho de você.

Av. João Paulo Abilas, 233 - Lj 2 (posto Manos) - Jd. da Glória - GJ. Viana
Tel. (11) 4702-8207

TAVERNA DA GRANJA

Venha nos conhecer!

Equipe com mais de 20 anos de experiência em cozinha Alemã.

- Ambiente aconchegante
- Almoço executivo
- Happy Hour

diariamente à partir das 12:00h

R. José Félix de Oliveira, 888 - Granja Viana - Cotia, SP.
tel. 4612-3000

Vitamari Brasil
(loja anexo ao Auto Posto Rede Mercão)

Moda e acessórios femininos.

Venha conferir as novidades de verão

Fone: 11 4702.7885
Av. João Paulo Abilas, 233 - Km 24,5 da Via Raposo Tavares
Jd. da Glória - Granja Viana - Cotia

BREVE

MONTHÊS CHOCOLATES

A sua casa de chocolates na Granja Viana. Chocolates artesanais, trufas, bombons recheados entre outras delícias do chocolate. Novidade: Panetone trufado.

Patio Viana II (R. José Félix de Oliveira, 928 Loja 1)

NYKNOS
Cosméticos e Perfumaria

Confira opções de alta qualidade como a Linha completa Salon Line e relaxamento, perfumes Paris Élysées e produtos para manicure. **DESCONTOS ESPECIAIS!** e muito mais

LANKA PAYOT Neutrogena

Rua Mazel, 60 - Lj 02 - Pq. São Jorge - tel. 4777-9927

Sigra Pizza

Av. Quarenada, 297 - Aldeia da Serra - Tel. 4192-3...

Excelência em Ortodontia

Dra. Sonia Maria Alves
ORTODONTISTA

Tratamento ortodôntico de alta qualidade para crianças, jovens e adultos

Visite nossa site
www.DraSonia.com
Tel. (11) 4616-5146 clinica@drasonia.com
Av. Prof. Manuel José Pedrosa, 1611 sala.112 - Portão - Gólia - SP

Paella da Dona Sagrário
EXPERIMENTE A PAELLA MAIS FAMOSA DE SÃO PAULO Valenciana

4612.0155

15 anos

Beth Cabrelleiro - Estética & Beleza

PHOTON DOME
ELIMINA AS TOXINAS - PERDA DE MEDIDAS
HIDRATA A PELE EPREVINE A FLACIDEZ

PREÇOS PROMOCIONAIS - APARELHO UTILIZADO EM CLÍNICAS
RUA KARAN, 130 - FONES: 4612.9749 4612.0777 4612.3122

ALFAZEMA
depil

Reconhecidamente, a melhor depilação da Granja:

Depilação, manicure, pedicure, reflexologia, podologia, estética facial e corporal e tratamentos capilares.

Rua José Félix de Oliveira, 937 Granja Viana - 4617.3482
Calç. da Magnólias, 62 Alphaville - 4193.3451

PROMOÇÃO
PRIMAVERA-VERÃO NA PERSONA

A Persona Academia tem uma superpromoção para você entrar em forma, sem pagar pesado com seu bolso. São benefícios exclusivos para você começar agora mesmo a treinar na melhor academia da região.

- 10 a 20% de desconto.
- Orientação nutricional grátis.

SÓ NA PERSONA VOCÊ TEM

Sistema totalmente informatizado.
Equipamento de última geração.
Atendimento personalizado.
Personal Training: aulas individuais de acordo com as necessidades de cada aluno.
Pacote completo de modalidades da Body Systems.

persona academia

Rua dos Manacás, 555 - F 4612-2615 - personaacademia@globo.com



SUBSTÂNCIA OFERECE PROGRAMAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Acaba de chegar no Estado de São Paulo a empresa Substância: uma grife de Porto Alegre que se dedica há 18 anos ao desenvolvimento da culinária mundial em versão light. Oferece mais de 280 pratos prontos em diferentes combinações, criando os Programas Everyday que são indicados para várias finalidades como: quem quer emagrecer, quem precisa controlar o colesterol; quem quer diminuir o consumo de carboidratos, entre outros. **Substância fica na Rua Rio Maicuri, 184, no Jardim da Glória, em Cotia. Atende a todo o Estado de São Paulo pelo sistema de delivery. Telefone: 4702.6300.**

DI CUNTO É INAUGURADA NA GRANJA VIANA

A tradicional Di Cunto – confeitaria, buffet e rotisserie – conhecida em São Paulo (SP) e consagrada pelo público e pela pesquisa da revista Veja como o melhor doce da cidade, inaugurou uma loja na Granja Viana. A partir de agora, os granjeiros e moradores da região



estarão mais próximos para degustar os mais de 150 produtos que levam a marca Di Cunto como, por exemplo, massas frescas, cuscus, sardella, berinjela em conserva, tortas, a famosa sfogliatella, pão de torresmo e muito mais, além dos bolos e doces, é claro. **A Di Cunto da Granja fica na Rua José Félix de Oliveira, 836. Fone: 4702.6313.**

TAVERNA DA GRANJA JÁ ESTÁ DE PORTAS ABERTAS

Bateu aquela vontade de apreciar culinária alemã? Pois bem, neste mês a Taverna da Granja está de portas abertas com um cardápio especial onde se destacam opções como o chucrute garni, o eisben e o kassler, além de pratos da cozinha tradicional de carnes, aves e peixes.



Um bar, com grande variedade de bebidas e chopps, não poderia faltar. Ele complementa o ambiente capacitado para atender em média 80 pessoas. Aberto diariamente para almoço, happy hour e jantar. A Taverna da Granja fica na **Rua José Félix de Oliveira, 888. Fone: 4612.3000.**

ABOLIÇÃO DA ESCRAVATURA É TEMA DA FEIRA CULTURAL DO VIA SAPIENS

Como todos os anos, a Feira Cultural do Colégio Via Sapiens - Cultfest - insere em seu Projeto Educativo o tema de destaque da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e Cultura – UNESCO, que esse ano é a Abolição da Escravatura. A Feira contou com a presença e a participação de comunidades que possuem raízes africanas e que de alguma forma conseguem manter sua origem até hoje.



ESPAÇO VIDRADA EM ARTE EVIDENCIA A ARTE DO SCRAPBOOK NA GRANJA

O scrapbook pode ser conferido de perto com a chegada do Espaço Vidrada em Arte. Toda a criatividade e o artesanato em papel permite a criação e decoração de álbuns com notáveis diferenciais. Produtos inéditos podem ser encontrados, além da realização de cursos e oficinas de scrapbook. **O Espaço inaugura no dia 13 de novembro. Fica na av. José Félix de Oliveira, 834, loja 7A, da Galeria Félix Boulevard. Fones: 4777.0385 / 4777.0387**





NOVA COLEÇÃO PRIMAVERA / VERÃO

RUA JOSÉ FÉLIX DE OLIVEIRA, 928 LJ 21 - FONE: 4612.8306

Escola de artes **ARTE & CIA**
ATELIE
Aulas exclusivas em acrílico e óleo sobre tela
Porcelana, faiança e baixo esmalte
4702.6286
Av. Elias Zarzur, 82 - Granja Viana - Cotia - SP

Espaço Vida em Arte
A arte da scrapbook agora na granja
• adesivos • álbuns • furadores e tesouras
• papéis exclusivos, nacionais e importados
• cortes em papel • gabaritos • tintas
• revistas e livros
Cursos e oficinas
• criação e decoração de álbuns (scrapbook) • quilling
• oficina de cartões • oficinas para festas infantis e juvenis
tels. (11) 4777.0385 4777.0387
av. José Félix de Oliveira, 834 - galeria Félix Boulevard - loja 7a
granja viana - cotia - sp - cep 06708-645

Colégio "Antonio Simioni" & Centro de Educação Infantil "Estrelinha Mágica"
Berçário ao Ensino Fundamental
Ensino Fundamental reconhecido pelo MEC e Secretaria de Educação
Profissionais habilitados e registrados ☆ Mais de 1000m² de área total
Playground - Brinquedoteca ☆ Salas amplas e refeitório ☆ Quadra coberta
Horário: das 7:30 às 19:00 **Períodos:** manhã, tarde, integral e intermediário
Incluso na mensalidade: inglês, música, ballet, capoeira e educação física
Extracurricular: prevenção odontológica
Av José Giorgi, 639 - Granja Viana - Cotia - Fone/fax: 4702.4370

TEMPO BOM
Há 17 anos trabalhando com crianças de 1 a 6 anos
Matrículas abertas para 2005
1/2 período R\$ 310,00
período intermediário R\$ 420,00
período integral R\$ 500,00
www.granjaviana.com.br/tempobom Fone 4702.4718
R. Adozinda Lopes, 123 - Jd. da Glória - Rod. Raposo Tavares Km 24,5

25 anos Colégio **Via Sapiens**
agora é por inteiro! Pueri Domus **ESCOLAS ASSOCIADAS**
Da Educação Infantil ao Ensino Médio
4612-0266 - www.viasapiens.com.br

FORMAR PESSOAS PREPARADAS PARA O MUNDO
Está em **nossas mãos**
KUMON
Uma lição para toda a vida!
4702.4036

Pré-escola Bilíngüe
Kid's Home
4702-3298
4702-9024
Granja Viana
www.granjaviana/kidshome.com.br

Fraldinhas & Cia
Do Berçário ao Pré
Muito mais que uma simples prática educacional...
www.fraldinhasecia.com.br fraldinhas@fraldinhasecia.com.br
Matrículas Abertas
Mensalidades a partir de R\$ 260,00
Um Mundo de Amor
(11) 4612 8531 / 6597

Escola Granja Viana
educando para o futuro
www.egv.com.br
tel. 4612 2255
Rua José Felix de Oliveira 1271

BAZAR CONTINUA FAZENDO SUCESSO NO CLUBE DAS PITANGUEIRAS

O Bazar de Fim de Ano de 2004 acontece nos dias 21 e 22 de novembro. Aberto para o público das 10:00 às 19h no sábado e das 9 às 18:30h no domingo. **O Bazar de Fim de Ano acontece no Clube Pitangueiras que fica na Rua Santarém, 223, na Granja Viana. Fone: 4612 2540**



CEA CEMUCAN REALIZARÁ PALESTRA SOBRE PAISAGISMO E JARDINAGEM.

O Centro de Educação Ambiental do Parque CEMUCAM irá realizar no dia 24 de novembro de 2004 das 9h às 12:30h, a palestra sobre Paisagismo e Jardinagem que acontece gratuitamente. A apresentação será proferida pela bióloga da Escola de Jardinagem do Parque do Ibirapuera, Assucena Tupiassu. Os participantes receberão um certificado de participação. As inscrições para a palestra devem ser feitas pelo fone: 4612.5612. **O CEA CEMUCAM fica na Rua Mesopotânia, s/nº, Jardim Passárgada, altura do km 25 da rod. Raposo Tavares.**

CORRIDA E CAMINHADA DA SOLIDARIEDADE

A agência Solution, com a academia "Setor A" estão promovendo a Corrida e Caminhada da Solidariedade, que irá contar com o apoio de várias empresas e estabelecimentos comerciais da região, com o objetivo de ajudar a instituição "Lar Amor ao Próximo", que se dedica às crianças portadoras de Aids, na Granja Viana. O evento será realizado no dia 28 de novembro, às 10 horas da manhã. **Informações: Academia "Setor A"- André F.96778444 "Solution"(Gustavo F.9693-9990/ Marcelo F.8124-3142). Lar Amor ao Próximo F.4181-7286, Estrada do Jacarandar, 888, Vila dos Passários, Carapicuíba-SP.**



AG[®]
ARQUITETURA
ANCHIETA[®]

Gesso para Interiores
Iluminação Planejada
Pintura Personalizada
Pisos de Madeira Paginados
Resinas: Bona & Synteko

Tel/Fax.: (11) 3214.3297
SAC.: (11) 3151.2651
sac@anchietagesso.com.br
www.anchietagesso.com.br



Nós acreditamos no futuro de nossas crianças e esperamos que você também acredite!

Para doações, ligue para (11) 3746.0905 ou acesse www.criancabrasil.org.br

Oficina da Madeira

Design & Decoração

www.oficcinadamadeira.com.br

Av. Escola Politécnica, 5423 Butantã
São Paulo SP Tel/Fax: 3719 5489



Closets
Home Theaters
Cozinhas Planejadas
Móveis Exclusivos

**Consulte os
nossos designers**

14 anos de
Tradição

Disk Rações
☎ 4702 4411

Concorra a um
FrigoBar



Raposo Tavares Km24,5 Granja Viana - Cotia

Rações - Farmácia Veterinária - Pet Shop

Craio-AP

18 KILATEM
Veterinário - Hotel
Pet Shop
Banho e Tosa

R. dos Manacás, 330 - Jd. da Glória - Cotia - SP
CEP 06711-500 - Tel/Fax: 4702.9554 e 4702.3497

CENTRO VETERINÁRIO **VIP**
Very Important Pet

Clínica e Cirurgia Vacinação
Pet Shop Internação Hospedagem
Serviço Leva e Traz
Banho e Tosa

Dra Betania Kössling Mazzini
Fone: 4702.7254 Rua José Felix de Oliveira, 1197
Ata Pessoa - Cirurgia

POLICLÍNICA VETERINÁRIA DE COTIA
CLÍNICA • CIRURGIA • VACINAÇÕES
INTERNAÇÕES • EXAMES LABORATORIAIS
HOTEL PARA CÃES E GATOS • BANHO E TOSA
RAIO-X • ULTRA-SOM ABDOMINAL • GTA

Fone: 4616-2677
www.policlinicaveterinaria.com.br
Av. Ralf Bolli, 25 (Rod. Raposo Tavares, Km35) Cotia CEP 06700-175

MILENIUM SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO LTDA.
Assessoria em Engenharia de Segurança e Medicina do Trabalho.
Gerenciamento e assessoria mensal

PPRA-NR9-PCMAT - levantamento riscos, monitoramento agentes químicos, poeiras - PCMSO - controle integral de saúde, análise ergonômica, prevenção de LER - Perfil Prossioográfico - Laudos periculosidade, insalubridade, elétrico, aposentadoria especial - Assistência processo trabalhista, cível, médico - Teste hidrostático, vasos sob pressão, caldeiras, pára-raio, mapa de risco, curso CIPA - Controle meio ambiente
Treinamentos de brigada de incêndio

Tel.: 3782.3474 - 3784.6829 - 8135.8842 - e-mail: mileniumassessoria@globo.com

EFCEL
SISTEMAS DE SEGURANÇA
Câmeras Digitais e Central de Monitoramento 24hs

NIVA VIDA Em 4 unidades
PURA ADRENALINA
Este mês mais novidades para você.

R. Adão Assunção, 438 Fone: 4617.3860 e 4612.1663

Petsupermarket
www.petsupermarket.com.br

O maior petshop virtual da internet.
Compre pela net e receba em casa tudo embaladinho, entrega com frota própria. Parcelamos em até 6 vezes.
Frete grátis para São Paulo capital, Granja Viana, Alphaville, Barueri, Santana de Parnaíba, Cotia, Itapevi.

Rua dos Bandeirantes, 366 - São Paulo - sp
tels: 32273580 / 33118723/ 33134844 / 3313483

GRANVET **Dr. Nelson A. Palla**
Emergências: 8245.1926

Clínica - Cirurgia - Internação - Vacinação
Tel: 4612.0366
Centro Comercial Passárgada (Próximo ao Bem-Te-Vi)

PROINVEST
CENTRAL DE NEGÓCIOS

As melhores opções de imóveis
Na Granja Viana e Raposo Tavares
Vide fotos + tour virtual
WWW.PROINVEST.COM.BR
Via Raposo Tavares, km 22,140 Fone: 4612.2599

Pedras Bellas Artes
Pisos e Revestimentos em Pedras, Mármore e Granitos Nacionais e Importados

☎ 3814.8066 • Fax: 3812.8959
Av. Vital Brasil, 614
Cep 05503-000 - Butantã - SP

-Serviços de Monitoramento c/ atendimento qualificado
-Apoio motorizado c/ supervisores treinados
-Software moderno c/ relatórios mensais
-Sistema de vigilância digital

BUTANTÃ 3726.2900
GRANJA VIANA 4612.8489
e-mail: ef.vendas@terra.com.br

CLASSIFICADOS

Saúde



Escola de Yoga
Fone: 7102.2680 e 4702.7073

HEDEL - Centro de Assistência Odontológica
IMPLANTES E CLÍNICA GERAL
Av. João Paulo Abias, 38, 1º andar - C.J.03
Fone/Fax 4702.6858 - 4672.6226

PSICOLOGIA
Fatima Regina Bos - CRP. 48699-9
Crianças • Adolescentes • Adultos
Conv. Unimed Paulistana / Unica - Plus
tel.: 4616.5102 / 9575.1571

Dra. Rosely Bonomi Pacheco Borges
CROSP 25908
Pós Graduação em Odontopediatria
Crianças • Adolescentes • Ortodontia
R. Adib Auada 262 Sl.6 Granja Viana
4702.0026 * 9178.8498

Emagreça com saúde
Servimos refeições completas e balanceadas, desenvolvidas com um único propósito: emagrecer com saúde.
Ligue e conheça nosso trabalho e cardápio
(11) 9409.1117
Joana.araujo@uol.com.br

LOI - Lulo Odontologia Integrada
Dr. Luiz Antonio Lulo
Ortodontista - CRO 12.799
Granja Viana:
R. José Félix de Oliveira 1025 Tel: 4612.8008
São Paulo: Tel: 5051.0324 - 5051.1365

SONIA SACENTE
MASSAGEM ESTÉTICA E TERAPÊUTICA
PROMOÇÃO
DRENAGEM LINFÁTICA;
MASSAGEM RELAXANTE;
REDUÇÃO DE MEDIDAS;
TRATAMENTO DE SPA;
GESTANTE
Fones: 4702.3090 e 9609.6336

Espaço Integração
Psicologia Simbólica
Terapias Corporais
Terapia Floral
Renascimento
Núcleo do Feminino
Tel.: 4702.4838
www.espacointegracao.com.br

FONOAUDIOLOGIA
Fga. Monique Teixeira Ferro
CRP. 11.179
Voz, linguagem, audição e motricidade oral
Pós Graduação: Hosp. das Clínicas e Hosp. Nossa Senhora de Lourdes.
Fones: 8186.7050 e 4243.3163

Psicóloga
Adultos e Adolescentes Estefani Costa
CRP 0670038
tel.: 11 3064-3475 / 8343-5319

SÍTIO PARAÍSO
BUFFET & EVENTOS
Locação para festa em Cotia
Tel. 4243-9182 / 9945-2338
www.sitioparaíso.he.com.br

Família vai mudar?
COAR
Com 22 anos de experiência em promoção de família mudando, em SP, agora na Granja, oferece seus serviços. Avaliamos e vendemos seus móveis, antiguidades e todos os seus pertences em sua residência ou compramos tudo! (+De 12 mil clientes)
Consulte-nos: 9973.0411 / 4617.3808 com Cristina (5ª e 6ª)

AQUARELA - BUFFET EM DOMICÍLIO
- Kit festa escolar 20 crianças c/ dec. R\$140,00
- Kit festa 50 pessoas c/ dec. R\$390,00
- Festa comp. 50 pessoas com dec., brinquedos e animação R\$900,00
Temos Convênio com escolinhas - Solicite-nos uma visita c/ degustação
Atendimento Personalizado
Tel.: 4612-4665 / 9792-5892

LICURGO ASSISTÊNCIA TÉCNICA TELEFONE
VENDA DE PABX
PORTEIRO ELETRÔNICO
BLOQUEADOR DE CELULAR
CIRCUITO FECHADO DE TV
CONTROLE DE PORTÃO
3782.7620 / 9765.2352

FOTOGRAFIA
reportagens, books, still e foto-digital.
waldyr: 9369-1259 ou 4702-6938

PROJETO DE VISUALIZAÇÃO
VEJA ANTES DE CONSTRUIR
Seu projeto/casa interno e externo em 3D, bonecos, produtos e animações.
Impresso ou em CD
Cássio: 9788-5564 ou 4702-6938

Eletricista
Comércio, residência, telefonia básica
Tel: 9332.6190 com Roberto

Oportunidades

MESA DE SNOOKER
Semi-Oficial
Excelente estado por pouco uso.
R\$700,00 com tacos e bolas
4612.5537

ALUGA-SE CASA NA BALEIA
Natal e Reveillon
Pé na areia - OPORTUNIDADE
Fone.: 9291-7171 c/ Kiko

FESTA MY DREAM
Escultura em balões e maquiagem
R\$100,00. Personagens R\$70,00.
Bairro da Moóca - São Paulo
6168.9649 e 7168.5369 - Alex Sander

Mesas & Fredy
Cadeiras
Para festas em geral
- Aluguel de Guarda-sóis
- Toalhas - Pranchões



Entrega em domicílio
4169.7046
9906.1475
9161.5727

FRIO ARTIC REFRIGERAÇÃO
Assistência Técnica Especializada
Brastemp, Consul, Electrolux, GE, Prosdócimo, Continental, Enxuta, Whitewestinghouse
Lavadoras, secadoras, freezers, refrigeradores, fogões, microondas e lava-louças
Atendimento em domicílio sem taxa de visita
Consulte-nos 4186.1891 4146.1661

DELIVERY



Fix House - Manutenção
Serviços de elétrica, hidráulica, pintura e tudo para reformar sua casa. Temos equipe de manutenção para jardins e piscinas. Com profissionais especializados, garantimos qualidade e baixo custo. Consulte-nos. Fone 4702.7689



Raio infoservice
Consertos em micro-computadores, impressoras e monitores. Instalação de redes, recarga de cartuchos recarga de toners para impressora a laser, tinta de alta resolução.
Fones: 4702.9651 e 9730.6876



Supermercados Pedroso
Tudo para sua casa com o melhor preço da região. Faça suas compras que entregamos pra você. Rua Batista Cepelo, 25 E av. Joaquim Barreto, 1133
Fones: 4703.3399 e 4616.0774



Me chama que eu vou!
Motoqueiros expertos. Pizzas deliciosas. Atendimento rápido e eficiente. Ingredientes importados. Preços nacionais. Ligue de 3ª a Domingo, a partir das 18h00 e confira.
Fone: 4612-3661

B R A S I L

BAHIA

Costa do Sauípe

Salvador

BAHIA SUPER INCLUSIVE®

VIVA ESSA DIFERENÇA NO BREEZES® COSTA DO SAUÍPE



Os melhores momentos da natureza e da arte de viver bem estão aqui, no primeiro resort brasileiro com conceito Super-Inclusive: praias, esportes, prazer e lazer, comidas e bebidas sem limites, tudo superincluído na sua diária. Venha aproveitar a variedade dos nossos bares e restaurantes, a versatilidade de nossas atrações, a tranquilidade do nosso atendimento. Venha viver a vida com a certeza de que não vai pagar nada a mais.

O único resort brasileiro com conceito Super-Inclusive®

SuperClubs
Breezes®
COSTA DO SAUÍPE



Consulte seu agente de viagens.

www.breezes.com.br

Tudo para o futuro de seu filho

Colégio Mario Schenberg

Educação Infantil ao Ensino Médio



MATRÍCULAS ABERTAS
4613-6200



Colégio Mario Schenberg

Estrada Municipal do Espigão, 1413
Km 21 Raposo Tavares - Granja Viana/Cotia
www.marioschenberg.com.br