

Revista **Circuito** da Informação

Férias

Destinos turísticos para seus dias de merecido descanso.

+ Garimpando

Dicas de produtos e serviços para o verão

Medicina Ayurvédica

Conheça a terapia milenar que equilibra corpo e alma.

Praia, montanha, mar, cachoeiras, areia fina e branquinha, trilhas verdes e cheirosas, são muitas as opções para quem quer descansar e curtir as merecidas férias no final do ano. Alguns dias bastam para recarregar as energias e iniciar um novo ano. Porém aquela história de deixar para decidir sua viagem há 10 dias do Natal não tem como terminar diferente porque, provavelmente, restarão poucas possibilidades que irão te satisfazer, já que os destinos que seriam ideais para você estarão lotados. Conclusão: passar um stress danado para conseguir rumar para qualquer lugar ou então passar seu ano novo em São Paulo.

Para ajudar na escolha de um destino para as suas férias trouxemos, nesta edição especial, algumas sugestões de primeira para curtir com a família. Estamos em novembro, portanto você terá tempo de fechar tudo com calma e acertar os detalhes para a sua viagem sair perfeita. Depois é só esperar o dia tão esperado e arrumar as malas. Ah, preparamos um garimpando com dicas de produtos para você incluir na sua bagagem. Tudo pronto, malas feitas, mas depois de tudo em cima você percebe que sua forma física e auto-estima estão lá embaixo? E que o tempo para cuidar do seu corpo não foi suficiente? Ao invés de chegar à praia e ficar se lamentando antecipe-se e leia a matéria que preparamos sobre Medicina Ayurvédica. Entenda os princípios e ensinamentos desta terapia, como produtos naturais e alimentação balanceada podem deixar você de bem com seu corpo e sua alma. Não perca essas dicas, mantenha uma boa qualidade de vida!

Foi dada a largada, prepare-se para o verão!



p. **18**



Garimpando
p. **22**



Medicina Ayurvédica
p. **20**



Marcos Sá
p.04



Raul Cânovas
p.06



Erick Jacquin
p.08



Flávia Lippi
p.10



Claudia Siqueira
p.11



Horóscopo
p.16



Social
p.14



Por onde anda
p.12

Fique Ligado p.27

Pet Shop p.28

Moda p.29

Estética e Serviços p.29

Doutores de A a Z p.30

Gastronomia p.31

Escolas e Serviços p.32

Classificados e Delivery p.34

Revista Circuito
da Informação

Diretora: Gabriela Gómez Napolitano - gabi@revistacircuito.com • **Comercial:** Gabriela Gómez Napolitano e Roberta Smilari

Foto Capa: Onne Van Der Wall/Corbis/LatinStock • **Fotos internas:** Lumi Zúnicca • **Diagramação e Arte:** Alexandre Pessoa - alepessoa@revistacircuito.com

Redação: Danielle Ortiz - jornalismo@revistacircuito.com • **Jornalista Responsável:** Liana Vidigal Rocha - MTB 679/97 - ES • **Circulação:** Granja Viana, Alphaville, Aldeia da Serra, Raposo Tavares, Caucaia do Alto e Vargem Grande Paulista. A Revista 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.

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



Decorar a casa é tão gostoso que acaba de entrar para a programação do fim de semana.

Stock By Donatelli da Granja Viana.
Aberta aos domingos.
Aproveite!

Fim de semana é bom mas a gente sempre dá um jeitinho de deixar melhor. A loja Stock by Donatelli na Granja Viana agora abre também aos domingos. A maior loja da Donatelli com um estoque imenso de tecidos nacionais e importados para pronta-entrega, ótimas condições de pagamento, descontos exclusivos e preços tão especiais, que decorar sua casa vai virar o seu programa preferido de final de semana.



Mês de dezembro

A loja da Stock By Donatelli Granja Viana estará de plantão, fechando somente de 22 a 25 de dezembro e de 30 a 1 de janeiro.

As demais lojas Donatelli estarão fechadas de 15 de dezembro a 4 de janeiro.



STOCK BY DONATELLI

TECIDOS EXCLUSIVOS PARA DECORAÇÃO

Donatelli Granja Viana - Estrada Velha de Cotia, 308 - Tel.: (11) 4777-0585
Central de Atendimento: 0800 12 78 78 • www.donatelli.com.br

São Paulo

Belo Horizonte

Brasília

Curitiba

Florianópolis

Goiânia

Porto Alegre

Rio de Janeiro



É Diretor Comercial da Rede Bom Dia de jornais pertencente ao grupo Traffic, ex Diretor do Estadão, Jornal da Tarde e Portal Estadão. Administrador de empresas com pós graduação em Finanças pela PUC, formado em Propaganda e Marketing pela ESPM com especialização em Stanford Califórnia. Membro da ANJ, CONAR e do CENP. e-mail:marcoessa@bomdiarede.com.br.

ME ENGANA QUE EU GOSTO!

Tenho um amigo, diretor de um grande jornal argentino, que já viveu no Brasil por alguns anos. Conhece tão bem o espírito do brasileiro, quanto o do argentino. Certo dia me perguntou: Sabe qual é a diferença entre o brasileiro e o argentino? É que o brasileiro não sabe dizer não e o argentino não sabe dizer sim.

De fato faz parte da nossa cultura o "dar um jeitinho", que tem suas origens no não saber dizer não. Reforçando a tese, conto outro episódio revelador: O Flamengo disputava o Campeonato Brasileiro. Vinha literalmente caindo pelas tabelas. Lutava para sair da zona do rebaixamento. O salário dos jogadores estava atrasado, os "bichos" não eram pagos, briga entre os cartolas, protestos da torcida, enfim uma zona! Nada muito diferente do que ocorre hoje com o time.

Ao final de mais uma derrota onde o time não jogou nada, o repórter de campo perguntou ao ex craque Vampeta, então meio-campista do Flamengo: E aí? Qual a razão dá má fase do time? E o Vampeta, sem cerimônia, tascou na lata: É ..., eles (os dirigentes) fingem que nos pagam e nós (os jogadores) fingimos que jogamos...

Está explicado. É o famoso "me engana que eu gosto". Esse tipo de comportamento de ambas as partes é uma praga na sociedade. Gera um aprimoramento da arte de dissimular, tão pródiga entre nossos políticos.

No dicionário, a palavra dissimular está descrita como: encobrir, disfarçar, fingir, não revelar suas intenções ou sentimentos, ocultar-se.

Ela está presente nas relações entre pais e filhos, onde o pai finge que manda e o filho finge que obedece. Entre os casais, que não conseguem discutir e enfrentar os problemas críticos.

Os empregadores e empregados formam um capítulo à parte. Algumas empresas/patrões fingem que pagam um salário justo e os empregados fingem que trabalham, prejudicando a produtividade e espalhando a desmotivação. É o famoso "clima organizacional" que hoje é objeto de estudo das consultorias especializadas.

Devido às necessidades ou fraquezas, quando não se consegue dizer não e encarar o problema de frente, a dissimulação entra em cena e ambas as partes saem perdendo. Nem sempre é possível chegar a uma solução de consenso, mas há sempre a alternativa de mudar.

Quem mais progrediu nessa relação foi "Sua majestade o consumidor". Vemos grandes avanços, por que exercemos nosso sagrado direito de mudar. Mudar de banco, de seguradora, de operadora de celular, de carro, de arroz e de feijão. Sim, porque ninguém agüenta ter conta em banco que nos cobra tarifas absurdas,

nos atende mal e dissimula bons serviços. Ou ter que discutir seus direitos com a seguradora "esperta". Pior, ficar horas no celular tentando falar com algum ser humano da operadora. Existe algo mais dissimulado, que aquela mensagem que ouvimos de algumas empresas? "Sua ligação é muito importante para nós. Estamos com nossas operadoras ocupadas, aguarde na linha que em breve você será atendido" E passa o tempo... uma musiquinha chata no seu ouvido, e lá

vem de novo a mensagem "Sua ligação é muito importante...". Oras, se fosse importante teria mais gente atendendo ao telefone e não nos deixariam horas na espera, certo?

A mensagem no fundo quer dizer: "Alo chatô. Certamente você ligou para cancelar a compra ou para reclamar de alguma coisa. Nós vamos te dar uma canseira para ver se você desiste e pára de encher o nosso saco. Estamos todos torcendo para você desligar logo, e morrendo de rir da sua raiva. Agora vamos derrubar sua linha. Fui". Nessas horas não existe o "me engana que eu gosto", a dissimulação ou o "jeitinho". Vale um sonoro NÃO a lá argentinos! E com um sabor de vingança, solenemente mudamos para uma marca que respeite o consumidor.

“...O PAI FINGE QUE MANDA E O FILHO FINGE QUE OBEDECE. (...) ALGUMAS EMPRESAS/PATRÕES FINGEM QUE PAGAM UM SALÁRIO JUSTO E OS EMPREGADOS FINGEM QUE TRABALHAM...”



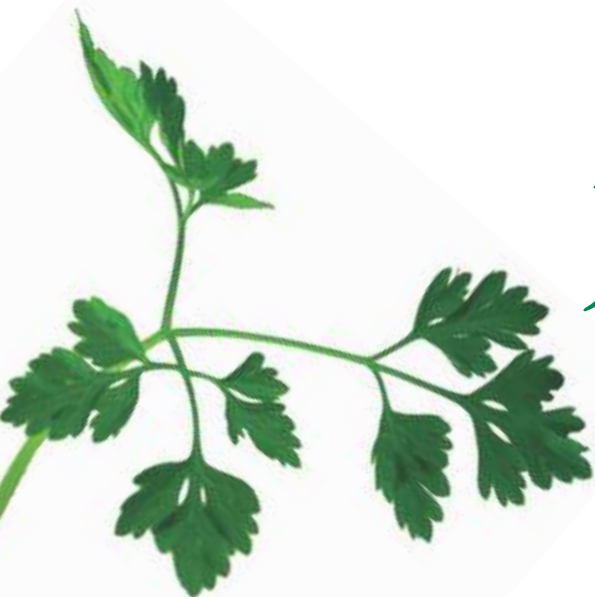
espaço
MSCHULER

Tel.: 47026072
Av. São Camilo, 1096

Lenny



Raul Cânovas é paisagista há mais de quarenta anos, leciona na Fundação Maria Luísa e Oscar Americano e na Escola Paulista de Paisagismo. Ministra palestras e tem dois livros publicados. www.raulcanovas.com – raulcanovaspaisagista@uol.com.br
Tel.: (11)3813-3212. Av. Brigadeiro Faria Lima, 1690 – cj. 111.



Jardim Aromático

Para ter um jardim que nos delicie com seus perfumes e sabores, é importante que esteja localizado em um lugar ensolarado, e de preferência num canto para que os ventos não dispersem os aromas que estas ervas exalam. Como elas são usadas diariamente, o ideal é que estes canteiros estejam o mais perto da cozinha para poder inclusive facilitar a tarefa do cozinheiro que não vai se dar ao trabalho de atravessar um longo percurso para colher um tempero, abandonando as panelas no fogo; pôr outro lado projetando um jardim aromático vamos dar um pouco de charme a esse pedaço de terreno que habitualmente, por ser uma área de serviço, é relegada a um segundo plano e condenada eternamente a ser um lugar escondido de todo o mundo.

Hoje é muito fácil comprar as mudinhas e formar alguns canteiros, ter uma coleção grande de temperos, sempre ter possibilidades de dar uma identidade aos pratos que a gente prepara; ter, por exemplo, uma muda de alecrim, é indispensável porque iremos usar as folhas para temperar o feijão, as carnes, até para a água que vai servir no cozimento de alguns legumes; também é interessante para aromatizar o vinagre. Tudo isto quando se fala de culinária, agora em termos medicinais e cosméticos é um antidepressivo, em pó, cicatriza feridas, em forma de chá é recomendado para o fígado e estômago e como tônico capilar tem a particularidade de escurecer os cabelos e evitar a queda.

Como é originário do Mediterrâneo, onde cresce entre as rochas sempre nos lugares mais altos e secos, não é exigente em termos de solo, o único cuidado deve ser em utilizar terra arenosa e expô-la a pleno sol, não precisa de nenhum adubo especial, mas é bom corrigir o pH do solo que normalmente aqui em São Paulo é bastante ácido; o alecrim, ou rosmaryno como é conhecido na Itália, gosta de terra alcalina e você pode cultivá-lo em vasos ou até criar cercas com até 1m de altura bem podado, já que aceita este tipo de corte, substituindo bem o buxinho.

Antigamente nos jardins ingleses do século XVIII, era muito comum este tipo de sebes e até era bastante folclórico o costume de respirar a fragrância desta planta para se manter sempre jovem. Ah...! Outro detalhe interessante é que o alecrim afugenta as moscas.

É bom deixar claro que quando destinamos uma área pequena para o cultivo de temperos não estamos apenas cuidando da matéria prima do nosso cardápio. É realmente prazer andar pela horta logo cedo pela manhã, para quem sabe, colher morangos úmidos de orvalho. O próprio cheiro da terra molhada de chuva é o melhor, segundo falava um botânico inglês do século XVII, que se chamava William Coles, para despertar o apetite.



Antigamente, muitas das ervas que hoje são usadas cotidianamente na cozinha eram utilizadas com outros fins, um dos usos correntes na antiguidade e na Idade Média era a de dissimular os cheiros ruins que pela ausência de esgotos e pelo lixo, faziam parte do dia-a-dia. No caso da sálvia, da lavanda e do alecrim as propriedades anti-sépticas ajudavam também a afugentar pulgas e piolhos nas residências onde se queimavam as folhas secas da sálvia, inclusive, esta erva também era usada naquela época para banhos oculares.

Mas a sálvia officinalis é um pequeno arbusto de grande valor na cozinha, com seu aroma intenso e seu sabor um tanto picante, realçam as carnes de porco, os peixes assados, o pato, as massas e até o recheio dos omeletes. No início da primavera é bom podá-la e em dezembro também. Graças ao seu enorme poder terapêutico, ganhou o nome de sálvia que vem de salvus, que quer dizer salvar; uma de suas virtudes, por exemplo, é que é ideal para ajudar na digestão, um chá de sálvia geralmente é bem mais saudável do que um café; outro truque é mastigar umas folhinhas antes de se lançar num jantar de comidas pesadas ou de uma feijoada; inclusive quando se tempera a carne de porco com esta erva, é exatamente para minimizar o processo digestivo.

Também pode ser usada no preparo de vinagre, no verão colha um punhado de folhas e depois de lavá-las enxugue-as bem, este passo é muito importante para não estragar o vinagre, depois coloque dentro da garrafa de vinagre branco os galhinhos inteiros ou as folhas picadinhas e tampe hermeticamente o vasilhame, depois de umas 3 ou 4 semanas o vinagre terá sido tomado por um buquê muito especial. Uma outra receita que aprendi na época em que tentei ser naturalista, é o pó dentífrico, que você pode preparar da seguinte maneira: seque folhas de sálvia e sal grosso no forno brando, quando estas se tornarem quebradiças moa-as até formar um pó fino e uniforme que possa ser peneirado, através de um coador de chá. Pronto, o ideal é usá-lo com uma escova de dente macia de cerdas naturais, a italiana da marca Zeta é um das melhores e junto com o preparado de sálvia seus dentes vão ficar prontos para um sorriso fotográfico.

Como vocês podem ver esta é uma erva de múltiplas utilidades, que cresce a pleno sol numa terra solta e sem muito adubo para que sua fragrância seja bem acentuada.



Além de Sacolão*, aqui tem muito†.



SUPERMERCADOS
PEDROSO
QUALIDADE, TRADIÇÃO E PREÇO BAIXO

LOJA 1 CENTRO COTIA | LOJA 2* ATALAIA | LOJA 3* PARQUE BAHIA
Tel. 11 2106-1888



Erick Jacquin nasceu em Dun Sur Auron, centro da França, perto do Vale do Loire. Em Paris trabalhou nos restaurantes mais renomados. Foi nomeado "Maître Cuisinier de France" - a mais alta honraria da Gastronomia Francesa e o primeiro e único na América do Sul. Em São Paulo comandou o Le Coq Hardy e o Café Antique. Atualmente é sócio do restaurante La Brasserie. Telefone: 3826-5409.



Mousse de fromage blanc, coulis de frutas vermelhas

Rendimento: 6 pessoas

Ingredientes

- 150 g de frutas vermelhas congeladas

Mousse

- 250 g de fromage blanc (queijo branco)
- 200 g de creme de leite fresco
- 2 gemas
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- 50 g de açúcar
- 2 folhas de gelatinas incolor

Coulis

- 40 g de morango
- 60 g de açúcar
- 50 ml água

Modo de preparo

Coulis

- Ferver em uma panela todos os ingredientes. Tirar as impurezas que se formam na superfície. Passe no liquidificador, peneire e deixe esfriar.

Mousse:

- Hidrate a gelatina em água.
- Bata na batedeira as gemas, o açúcar e a baunilha. Reserve.
- Aqueça ¼ do creme de leite fresco e dissolva a gelatina hidratada.
- Bata em ponto de chantilly o restante do creme de leite.
- Coloque a fromage blanc em um bol e bata com um fouet.
- Adicione o creme de leite com a gelatina hidratada no bol de gemas, açúcar e baunilha.
- Incorpore o fromage blanc e por último o creme de leite em ponto de chantilly.

Montagem

- Coloque a mousse em aros com acetato e leve à geladeira por 2 horas.

Montagem do prato

- Coloque a mousse no centro do prato, adicione as frutas vermelhas e o coulis. Decore com hortelã e fava de baunilha.

Magret de pato assado com maçã, molho de laranja

Rendimento: 4 pessoas

Ingredientes

- 4 Magret de pato
- manteiga sem sal
- sal
- 3 litros de suco de laranja natural
- pimenta branca
- alecrim
- 4 maçãs vermelhas pequenas

Modo de preparo

- Coloque o suco de laranja em uma panela e deixe reduzir até se transformar em um molho consistente.
- Lave as maçãs e retire o miolo com o descaroçador de frutas. Coloque em uma assadeira e unte as maçãs com pedaços de manteiga sem sal. Leve ao forno.
- Retire o excesso de gordura do magret. Faça cortes superficiais transversais e longitudinais na gordura. Tempere com sal e pimenta branca moída. Aqueça bem uma frigideira em fogo alto e coloque o lado da gordura em contato com a panela. Deixe por algum tempo até derreter a gordura. Antes de virar o magret, retire um pouco do excesso de gordura líquida.

Montagem do prato:

- Coloque o magret fatiado no prato e a maçã. Sobre o magret adicione o molho de laranja. Decore com alecrim e cheiro verde.



PRISMA VENHA CONHECER SEU 1º GRANDE CARRO

O grande Lançamento de 2007 vem equipado com exclusivo Motor 1.4 ECONOFLEX



O MAIS POTENTE
DA CATEGORIA
COMBINANDO
DESEMPENHO
X
ECONOMIA



RESERVE JÁ O SEU!!!

A 10 minutos da Castelo Branco e a 15 minutos da Marginal Pinheiros

GRANJA VIANNA
ROD. RAPOSO TAVARES, KM 25

4613-8800



Fazemos tudo por você
www.abamotors.com.br



Flávia Lippi apresenta o Programa Repórter Eco todos os domingos, às 16:30h, na TV Cultura canal 2, Multicanal e Globosat, canal 27 e reprise às quintas, às 13:30h. Envie um e-mail para mais informações: www.flavialippi.com.br - flavialippi@uol.com.br



Alguns conceitos sobre

beleza e alimentação

O conceito de cuidados com a beleza sempre foi seguido e valorizado por nós, mulheres. E, nos tempos modernos, também por homens, cada vez mais maduros e conscientes de que esse tipo de cuidado não é só coisa de mulher.

Todos os dias, as empresas de cosméticos nos bombardeiam com comerciais de produtos e tratamentos que prometem milagres para a pele, para o corpo e até para a alma. Mas quando você começa a estudar as culturas que se dedicam a descobrir os poderes da natureza, se dá conta de que todos os milagres de beleza estão fora das fábricas e ao alcance de qualquer mão curiosa e disposta a se cuidar e aprender.

O ramo do conhecimento que fala sobre os produtos de higiene e beleza em seus múltiplos aspectos é a cosmetologia. A minha favorita é a cosmetologia Ayurvédica – filosofia indiana de quase seis mil anos. O conceito de beleza segundo o Ayur-veda tem uma dimensão muito maior do que o corpo físico e externo. Segundo essa filosofia, os fatores responsáveis pela beleza são, em primeiro lugar, a dieta e o estilo de vida. Depois, o efeito das condições da natureza e a vida social. Então a estética é a união de todos os pontos do corpo e do organismo – internos e externos - até o entendimento da alma.

Acho que vale explicar um pouco sobre a origem da filosofia Ayurvédica e os primórdios dos estudos Vedas. A antiga civilização dos Vedas, que ocupava o Vale do Indo por volta do ano 3500 a.C, é provavelmente a responsável pela criação do Yoga. Escavações arqueológicas na região de Mohengodaro, no Paquistão, encontraram esculturas e desenhos com as posturas (asanas) do Yoga. A

data desses achados é estimada em 5000 a.C. e, por isso, especula-se que Buda tenha praticado Yoga. Um dos registros mais antigos, o manuscrito Yoga Sutra, do sábio indiano Ptanjali, é de meados do ano 200 a.C. Seus 196 aforismos, distribuídos em quatro volumes, são até hoje considerados a bíblia dos Yogues (iogues) de todo o mundo. A antiga ciência indiana do “conhecimento da vida” para o bem estar físico e mental é baseada nas escrituras védicas. Ayur-veda: ayu = vida; veda = conhecimento. A filosofia Ayurvédica prevê a integração entre corpo e mente numa proposta holística: holos = o ser humano em sua totalidade.

“TODOS OS DIAS, AS EMPRESAS DE COSMÉTICOS NOS BOMBARDEIAM COM COMERCIAIS DE PRODUTOS E TRATAMENTOS QUE PROMETEM MILAGRES PARA A PELE, PARA O CORPO E ATÉ PARA A ALMA.”

É por isso, que os Yogues, e seguidores dessa filosofia, entendem a estética como uma consequência ligada a todas as energias do organismo, principalmente aos alimentos, a dieta, o primeiro fator responsável pela beleza. Focalizamos a energia do alimento no plexo solar que fica em frente ao estômago, o que chamamos de Manipura Chakra, e que rege as emoções. Conforme a literatura védica, seguida pelos verdadeiros Yogues, os alimentos sagrados são os Sattvico - que estimulam a bondade - e os Rajásicos - que estimulam a paixão. Alimentos como carnes e seus derivados, enlatados, ovos e bebidas alcoólicas são considerados alimentos

Tamásicos - que estimulam a ignorância. É fundamental selecionar bem o que se come, cuidar do preparo, mastigar bem e fazer as refeições em locais tranquilos.

A digestão perfeita, a assimilação de nossa comida, e o bom funcionamento do intestino são essenciais para se manter saudável. E essa saúde traz força e beleza, refletidas por uma pele viçosa, por olhos luminosos, cabelos brilhantes, unhas fortes e lábios úmidos.

Depois da dieta, e antes de entrarmos nos cremes, há mais um responsável básico pela beleza que está em nossas mãos: o estilo de vida, ou a rotina diária de cada um. Essa rotina começa quando a gente acorda e termina ao deitar. Algumas orientações sobre esse estilo de vida, de acordo com os textos antigos, seriam: “levantar-se antes de amanhecer e adormecer junto com o pôr-do-sol; dar uma caminhada curta após as refeições; praticar Yogasanas (posturas físicas do Yoga) regularmente; meditar; cuidar da limpeza externa e interna do corpo; equilibrar horas de trabalho com horas de descanso; e manter a dieta alimentar de acordo com a constituição do organismo”.

O bom senso é uma ótima ferramenta de saúde.

Sabemos que atualmente é difícil acordar com o nascer do sol e dormir ao cair da noite, principalmente para quem vive nas grandes cidades. Mas o nosso dia pode ser alterado em nosso próprio benefício. Devemos nos concentrar e tomar as rédeas da nossa saúde, porque a beleza estética depende, principalmente, dela. E, a partir daí, estamos prontos para aprender a tirar da natureza todas as substâncias embelezadoras que ela tem a nos oferecer!



Claudia Siqueira atua há 20 anos na área de Educação. Historiadora, pedagoga, pós graduada em “Aperfeiçoamento de docentes de Educação Infantil e Ensino” (PUC), pós graduada em “Pedagogia de Projetos e Tecnologias Educacionais” (USP), Magistério com especialização em Educação Infantil. Apresentou projetos de educação no Japão, EUA, América Latina e Europa. csiqueira12@uol.com.br.



Quando pensamos em leitura imaginamos dois tipos de leitores: aqueles que fazem da leitura algo indispensável como o ar que respiram e aqueles que ainda não descobriram o prazer de ler e, quando o fazem, é por necessidade e exigência da profissão ou do estudo.

A leitura tem diferentes funções e, muitas vezes, esquecemos da leitura por puro prazer. E é este aspecto que queremos focar.

Ler por prazer é viver uma outra realidade, é entrar no mundo da fantasia, é sonhar e guardar no fundo da memória ensinamentos que jamais serão esquecidos. Lembro-me de um trecho do livro “A História Sem Fim” (Michael Ende) em que a experiência deste tipo de leitura é citada pelo autor para explicar a paixão do personagem principal – Bastian – pelos livros: “...quem nunca chorou, às escondidas ou na frente de todo mundo, lágrimas amargas porque a história maravilhosa chegou ao fim e é preciso dizer adeus às personagens na companhia das quais se viveram tantas aventuras, que foram amadas e admiradas, pelas quais se temeu ou ansiou, e sem cuja companhia a vida parece vazia e sem sentido...”. Já ouvi de diversas crianças ao final da leitura de diferentes histórias: “e depois que a princesa se casou com o príncipe o que aconteceu?” ou “e no outro dia o que os animais fizeram?” ou “agora que a bruxa morreu (ou o lobo) o que vai acontecer?”. É o gostinho de quero mais, a saudade que as personagens deixam... É aquele sentimento de não querer parar de ler, de querer saber o que vai acontecer e, ao mesmo tempo, de não querer que o livro acabe...

Para que a criança possa ter na leitura de livros literários esta experiência, o que os pais podem fazer? Ler para ela bons livros desde os primeiros dias de vida (ou até mesmo antes dela), contar histórias que foram importantes para eles na infância, pro-

picar contato com livros de qualidade, assinar revistas e jornais, freqüentar bibliotecas, livrarias e ser um bom leitor. Afinal, os pais são referências para os filhos.

E o papel das escolas? Com qual regularidade atualizam o acervo de livros da biblioteca? Com que critérios escolhem esses títulos? Os alunos indicam títulos que desejam ler? Como divulgam para os alunos essas aquisições? Promovem encontros de seus alunos com autores, ilustradores e contadores de histórias em outras situações que não sejam a famosa Feira de Livros? Cabe às escolas “encharcar” o dia-a-dia dos alunos de literatura. A literatura contribui para a formação da identidade pessoal. Ela aborda valores e princípios, questões éticas, culturais, sociais, ambientais, entre outros assuntos. E o que é mais importante: faz uso com competência da linguagem metafórica e simbólica, e deixa o seu recado que pode ser aprendido por cada leitor de uma maneira particular, individual. A escolha dos livros deve, num primeiro momento, encantar o professor. Não é possível formar bons leitores se o

professor não for um deles e se não tiver apreço à leitura. A leitura de livros literários não pode ser minimizada à função de realizar provas ou fichamentos. A leitura por prazer não deve se transformar em leitura por obrigação. As escolas devem oferecer em sua rotina diária espaço para essa leitura “descomprometida” – no bom sentido da palavra – com o objetivo de ampliar o repertório de mundo de seus alunos.

Pais e escolas: colaborem para a formação de bons leitores. Escolham bons livros para que seu filho ou seus alunos passem a fazer parte do grupo de pessoas que lêem com prazer!

**A LITERATURA CONTRIBUI PARA A
FORMAÇÃO DA IDENTIDADE PESSOAL. ELA
ABORDA VALORES E PRINCÍPIOS, QUESTÕES
ÉTICAS, CULTURAIS, SOCIAIS, AMBIENTAIS,
ENTRE OUTROS ASSUNTOS.**

Texto de Telma Scott – pedagoga e assessora pedagógica



Renata M. F. Rivera M. Porto, formada em Direito, trocou o mundo jurídico pela fotografia. Granjeira desde pequena, busca através de sua coluna resgatar um pouco da memória do bairro. e-mail: rmfrivera@msn.com

A TURMA DO SURFARY

Os moradores mais antigos da Granja provavelmente lembram-se que há vinte anos, no mês de julho, saía do centrinho da Granja Viana uma expedição composta por quatro Land Rovers, duas Pic-ups, algumas motos, caiaques, pranchas de surf e muita parafina. Era o Surfary. Uma expedição que teve seu início aqui, seguindo até Cabo Frio, e terminando em Campos do Jordão.

Tudo começou com um grupo de jovens apaixonados por carros e um grande amigo e incentivador Bryan David Crippa que os recebia durante os finais de semana em sua casa, onde passavam as tardes mexendo nos automóveis, rodando pela Granja ou subindo e descendo morros pela redondeza. E desses encontros surgiu a idéia de fazer uma viagem de aventura pelo Brasil a fora.

Entretanto, eram todos garotos, sem muitos recursos para uma viagem tão dispendiosa e longa. Ao invés de recorrerem aos pais, resolveram fazer algo organizado e profissional: uma expedição. Com a ajuda de Bryan, montaram um projeto e saíram em busca dos patrocinadores que não demoraram a aderir. Assim nasceu o Surfary.

Com cerca de 30 participantes, existia apenas um problema, a maioria não possuía carteira de motorista. Precisavam de pilotos habilitados para os seis carros. Convocaram então, alguns pais que foram se revezando ao longo da viagem. A turma era: Bryan, Ricardo M Berg (Bigo) e seu pai Fritz, Rodrigo Cataldi (Chacrinha), Rodrigo Pisa e seu pai Joaquim, Roberto Paes, Marcelo Ackel Pinto, Michel e Thomas Hulten, Elzo Aragão Fº e seu pai Elzo, Katia, Nina, Pipo, Paulo e Marco Carrara, Fabrício e Alexandre Phillippe, Alexandre Zukemura, Rodrigo Piovesan e Eduardo Chevis. Para escrever a coluna conversei com dois dos integrantes: Rodrigo Cataldi (Chacrinha) e Ricardo Berg (Bigo), e logo percebi que se pudesse conversar com todos, seguramente ouviria muitas histórias, algumas até sobre o mesmo assunto, porém contadas sob diferentes ângulos.

Foram 28 dias de muita adrenalina, aventura e diversão. Estrada durante o dia, acampamento à noite. Dormiam todos em barracas. Até mesmo Katia e Nina, únicas mulheres da expedição. No primeiro dia, foram pela Rodovia Tamoios até Itamambuca onde passaram a primeira noite. Depois seguiram para Paraty, Saquarema e finalmente Cabo Frio. São tantas as histórias que seria necessário uma revista inteira para contá-las.



Algumas são de pura adrenalina como a descida sem freios na serra. Uma das Lands perdeu o freio, e para resolver o problema, usaram outra, que ia à frente desta, de maneira que toda vez que essa brecava, a outra batia em sua traseira e desta forma, diminuía sua velocidade. Pura emoção!

Outro momento memorável foi a Trilha da Independência. Bela paisagem, muita lama. Já em outra etapa, conheceram um jovem americano que resolveu unir-se a turma por quatro dias.

Imprevistos não paravam de acontecer, como o aumento repentino da frota. De repente, a expedição, inicialmente composta por seis carros, estava com nove. Surgiram seguidores ao longo do percurso. Já em Cabo Frio, todos resolveram colocar brincos. Tiveram também problemas com policiais que estranhavam aquele "comboio" pelas estradas. Sem contar o amigo que fizeram em Búzios, o Chico do Sanduíche. O sujeito dirigia uma Kombi estilizada, com tema surfista, vendia sanduíches e sucos naturais na praia e tinha duas esposas. Pronto, foi o bastante para torná-lo uma espécie de (anti) herói da turma.

Entretanto, a parte profissional não ficou esquecida. Não perderam a oportunidade de divulgar seus patrocinadores, cum-

prindo assim com suas obrigações profissionais. E justamente com esse intuito, resolveram subir a Serra. Do mar foram para a montanha, mais especificamente Campos do Jordão. Por que Campos? Porque era julho, última semana, a cidade repleta de turistas. Concluíram que não teria lugar melhor para terminar a expedição e divulgar seus patrocínios. Dito e feito. Dá para imaginar a atenção que estes rapazes chamaram no centrinho de Campos, no Baden-Baden, com seus seis carros, motos e afins. Foi um sucesso. Missão cumprida para alegria de todos, patrocinadores e integrantes.

Neste ano, 2006, o Surfary completou 20 anos e para comemorar vários integrantes reuniram-se em um churrasco na casa de Brian, na Granja Viana. Muitos não mo-

ram mais aqui. Alguns estão em São Paulo, outros no Sul e até em Portugal. Mas, de uma maneira ou de outra, continuam em contato. E dessa reunião, como não poderia ser diferente, surgiu a idéia de fazer o "Surfary da maior idade" (em referência aos 21 anos que o Surfary estará completando ano que vem). Desta vez, pelo Sul do país, e com as famílias.



Fazendo parte desta história:



4612-2599

www.proinvest.com.br



4612-2255

www.egv.com.br



4702-4183

www.ristoranteecanto.com.br

Celmar

Planejados



Cozinhas • Dormitórios • Banheiros • Closets
Home Theater • Coifas, fogões e cubas

4612.6153 e 4702.0651

celmarplanejados@terra.com.br

Rod. Raposo Tavares Km22 - sentido interior

Giftshopping

FABRICAMOS MÓVEIS DE MADEIRA ANTIGA
SOB ENCOMENDA
Compramos e Vendemos Antiguidades



Tel. 4612.1910
4702.8875

Rod. Raposo Tavares, km23
n 23460 - Granja Viana
antes do Pão de Açúcar





Patric Pierre é produtor de eventos da Aragon Granja Viana, a maior casa de eventos da região. Engajado em obras sociais e culturais, mora há mais de 30 anos por aqui. Festeiro e bom de papo, está sempre ligado no que acontece em Alpha e na Granja. email: social@revistacircuito.com

Vida de Novo! Enfim os passarinhos cansados do frio podem fazer arruaça no céu. Para não perder a viagem, os gaviões e as andorinhas de plantão fizeram a festa esse mês na Granja. De casamento à balada de solteiros, não perderam tempo os sociáveis do nosso bairro. O destaque desse mês fica com os leitores. Foram mais de 100 e-mails em outubro. Estou muito feliz com a dimensão que isso tudo tem tomado, e muito orgulhoso de poder escrever para vocês! Amor e carinho não tem preço, espero estar oferecendo tanto quanto estou recebendo, se não, me puxem a orelha!!!! No mês que vem muitas sungas e biquinis, não percam o especial social pro verão!

Um Namaste pra lá de animado, num casamento positivo e feliz!

A **Flávia Lippi** arrasou no estilo e na alegria! Muitas felicidades aos noivos!



O **Fabrizio Pellegrino**, granjeiríssimo, inaugurou a cozinha do Peixaria Itaim, com a presença de famosos e descolados, além dos ótimos pratos impecáveis.



A **Tal da Pizza** arrasou na inauguração da sua nova pizzeria em Riberão Preto. Um ambiente agradável e de muito bom gosto, na cidade do Chopp. Na foto Mirian Freitas, Eduardo Caiado, Mari Freitas e Tiago Bueno. Muito sucesso pessoal!



Notas:

- ✓ O Cave Club, desse mês prometeu e arrebentou, fervendo ao som dos dj's convidados direto das pistas do Uruguay e da Argentina, Nicolas Lutz, Simbad e Franco Cinelli e o brasileiro Pedro Turra. Os convites esgotaram em 10 dias. Para quem não visitou ainda, o Cave fica no Castelo Aragon, a 9 metros de profundidade, na antiga adega do castelo.
- ✓ O Le Patissier do Roberto Strongoli promete aulas de gastronomia em casa para os mais animados. É só formar um grupo de amigos e requisitar o chef mais famoso da TV Paulista. Risadas e boa comida é o que não faltam.
- ✓ Dia 06 /11, no Blue House, um papo sobre limpeza dos rios e mananciais da região! Dá-lhe consciência ambiental.
- ✓ Cheio de estilo, inaugurou em outubro um misto de Monmartre e Manhattan, cheio de artistas, bom humor, e garçons performáticos, o novo bar da Vânia e do Andrey o Camamu Bararte promete ser o queridinho dos descolados . Até o Demo disse que não vai perder.
- ✓ A Tia Raquel comemorou 30 anos formando granjeiros na piscina. Foi dia 21 deste mês reunindo ex-alunos e professores do fundo da cartola. Eu fui aluno em 78, e aprendi com 2 anos a nadar na primeira piscina da escola. Saudades imensas da Tia predileta da Granja.
- ✓ A Rita Cadillac está turbinada, dá pra acreditar?!



A eletricidade é uma maravilha! Frase dita pelo próprio garoto de 70 aninhos com corpinho de 69! **Rolando Boldrim** arrasou na festa dentro da TV Cultura. Linda e bem produzida, a balada do Boldrim recebeu amigos novos e antigos de uma estrada muito bem vivida.



Persona Toning Weitrol Beatriz Palla

A Persona Academia, com aulas animadíssimas e os melhores profissionais da região, inaugurou em outubro um estúdio de Pilates. Além da área nova, a boa notícia é que os aparelhos convencionais nunca têm fila, o atendimento é individualizado e as instalações são novas e em perfeitas condições. O Pedro Daniel, proprietário do lugar dá a dica: para o verão 50% off no primeiro mês de aula. Preços a partir de R\$ 60,00. Diga que leu na Circuito e ganhe uma aula personal no estúdio de pilates recém inaugurado. Persona Academia. Fone: 4612-2615

Para o verão o bronzeamento turbinado a jato da Estética Toning Weitrol é uma saída pra quem ainda não pegou aquela cor. Aplicações de apenas 2 minutos com a nova tecnologia americana, estão acessíveis aos granjeiros a R\$ 50,00. A aplicação é aprovada por dermatologistas e pode ser usada por qualquer pessoa. Agende sua sessão de segunda a sábado. Fone: 4702.4024

A nutricionista predileta da Granja Dra. Beatriz Palla oferece atendimentos pra lá de personalizados pra quem quer comer com saúde! Além de aprender sobre as propriedades da sua comida, o paciente da Dra Bia pode prevenir doenças hereditárias usando a moderna alimentação funcional. A consulta inicial é de R\$ 80,00 com 50% off para os leitores no mês de novembro. Pro verão a dica é hidratar-se muito e cozinhar com pouco sal. Fazer a própria comida, além de limpar a mente, garante a qualidade do que se está comendo. Fone: 4702-4494

Tudo para sua empresa...

Compare nossos preços e também nossa eficiência...

Consulte entregas imediatas sem custo adicional...

Entregamos qualquer quantidade.

- Água Mineral
- Descartáveis
- Material de Higiene
- Material de Escritório
- Supr. de Informática
- Material de Limpeza

www.estoqueexpress.com.br
estoqueexpress@estoqueexpress.com.br

4781.3088

ANGELO PORTO

Cantor / Instrumentista

55 11 4169-5453 - angelosax@terra.com.br

Domínio dos instrumentos: sax, trompete, piano e teclado

Com Angelo Porto você tem o melhor da música de todos os tempos

Rua Professora Ana Nastari Brunetti, 26
 Granja Viana - SP. Tel.: 4702-4183
www.ristoranteecanto.com.br

Apresentações:
 aos sábados e domingos
 na hora do almoço.



Sergio Frug é engenheiro, astrólogo, tarólogo e terapeuta holístico. Desde 1996 responde pela coluna "Revelações" da Revista Caras e atende no Espaço Integração na Granja Viana. Tel. (11)4616.6992, www.espacointegracao.com.br - email: sfrug@uol.com.br

O décimo primeiro mês será caracterizado por uma forte concentração de planetas em Escorpião para posterior (finalmente!) ingresso de Vênus, Sol e Júpiter em Sagitário. Isto significa que após um prolongado período de contato com as maiores dificuldades e a conseqüente e árdua purificação das sombras, podemos dar início a uma nova fase de expansão e prosperidade. Tudo, porém, começa em silêncio e lentidão. A Lua Nova do dia 20 trará uma energia bem especial. Medite.

♈ Áries: Este será um período bastante delicado, onde o povo de Áries deverá se deparar com aquilo que não quer ver, nem pensar. Mas poderá ser bastante útil para aqueles que prestam atenção ao próprio comportamento, analisam eventuais falhas e procuram aperfeiçoá-las.

♊ Gêmeos: É preciso ter paciência, amigo geminiano, porque os obstáculos e contratempos não estarão aí apenas para retardá-lo, mas sim para que dê uma solução final aos processos que deixaram algum rastro. Compente-se, faça o que é devido e libere-se definitivamente.

♌ Leão: Deparar-se com dificuldades e limitações, antes de ser um estorvo, é uma grande oportunidade para reconhecer onde precisa melhorar e aperfeiçoar-se para alcançar melhor os seus objetivos. Quanto mais obstáculos você superar, mais se tornará apto às conquistas significativas.

♎ Libra: Quanto melhor aproveitar este momento para tomar consciência de si e das suas virtudes e imperfeições, tanto melhor poderá utilizar o próprio discernimento para aprimorar suas atitudes, decisões e procedimentos. Não tema encerrar as próprias limitações. Desenvolva-se além delas!

♏ Sagitário: Finalmente, após meses de difícil processo regenerativo, seu regente Júpiter ingressa em seu signo para restabelecer a alegria e o poder de decisão. Evite entusiasmar-se demais por enquanto. Mas após a Lua nova do dia 20, você pode confiar em uma nova disposição.

♒ Aquário: Força e sensibilidade unem-se de forma positiva para que possa almejar um futuro mais alegre e saiba como se colocar a serviço dessa realização. Muitos dependem da qualidade das suas visões, portanto não as despreze e nem as guarde apenas para si. Compartilhe a sua posição.

♉ Touro: Como sua regente e primeiro planeta a abandonar Escorpião para ingressar em Sagitário, Vênus inspira a dar um fim definitivo em tudo que incomoda, desapegar-se de uma vez por todas de tudo que atrapalha e gradualmente dar início a um período novo, de confiança e satisfação.

♋ Câncer: O mundo dos sonhos abre-se à sua frente. Tanto dos sonhos criativos que inspiram novas atitudes e atividades, como os mais profundos e às vezes penosos contatos com a sombra interior. Estes servirão para purificá-lo e aperfeiçoá-lo, aceite-os com resignação.

♍ Virgem: Não esqueça de colocar a amorosidade entre você e os seus objetivos, porque sem ela, dificilmente conseguirá realizar algo de efetivamente significativo. Observe o passado recente e dê-se conta do quanto colocou as técnicas e os procedimentos acima das emoções.

♏ Escorpião: Uma concentração de planetas em seu signo indica um momento precioso para enfrentar as maiores dificuldades e sair-se condignamente. Ninguém executará as tarefas em seu lugar e do céu nada cairá. Mas o seu próprio esforço e a sua poderosa tenacidade tudo conseguirão.

♑ Capricórnio: Menos conversa e mais ação, amigo Capricórnio! Você poderá ultrapassar fronteiras importantes se mantiver a autoconfiança e a concentração. Mesmo as tarefas mais difíceis chegam a um dia onde conseguimos realizá-las naturalmente. Não fuja, portanto, das grandes decisões.

♓ Peixes: Passo a passo se alcança a eternidade, caro amigo pisciano, portanto não se preocupe em obter tudo que os outros almejam, já que terá sempre o que for efetivamente necessário. Confie na correção do destino e entregue-se aos propósitos profundos do seu coração

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

© Revistas COQUETEL 2006

Nascido no Estado cuja capital é Teresina	Local onde se pisa	Homem muito baixo	Encosta no porto (navio)
Utilidade; emprego			Ingrediente da banana split
Metade de mil	O gosto do café forte		
Curada	Aquilo que sobra		
		Variedade de laranja para bebês	Raio (símbolo) Selo de hospitais
(?) José, mascote da Ana Maria Braga		O lugar sem habitantes	205, em romanos
Opõe-se à pessoa canhota			A favor; em prol de
Ato de decidir o vitorioso			
Passar para o interior de			Post-(?), adesivo para recados
		Oswaldo Cruz, médico brasileiro	Fé
			Conjunção aditiva
Cozinham no forno			Radical (abrev.)
	(?) -shirt, tipo de blusa	O alfabeto	Queda (de preços)
Cantor como Pavarotti	Hortelã	Fonte de sal de cozinha	
Final de oração católica			Sentido utilizado na leitura braile
			100, em romanos
Ocupação típica de menores de rua	Comer, em inglês	Avizar (o fogo)	Amarram com nó
		Feto do artesão	
Tipo de queijo			
		Hora (símbolo)	Faixa de rádios
			Vogal da vava
Pequeno corte			Pedra usada na cura de altas
			U M E

GUINNESS WORLD RECORDS
2007

DIVIRTA-SE
Com os maiores e mais curiosos recordes do mundo.

NAS LIVRARIAS
www.guinnessworldrecords.com.br

Solução edição 82

O	E	V	Y	S	H	O	I
O	Y	X	O	S	Y	O	
A	I	S	I	N	O	I	S
O	O	V	Y	X	O	N	I
I	O	V	S	P	V	I	
H	N	V	T	E	I	S	
H	Y	I	C	I	N	I	S
Y	T	E	Y	S	O	V	N
C	O	O	I	V	I	O	H
I	O	I	Y	X	O	X	
H	Y	N	O	O	V	I	C
S	H	V	A	L	V	Y	
O	N	V	L	V	L	V	I
S	V	O	N	V	L	V	I
Y	F	A	D				

As férias de final de ano estão chegando e...

Nada mais justo que você tirar aqueles dias para descansar, curtir e viajar pelo país ou mundo a fora, aproveitando esses momentos tão esperados e relaxando ao máximo. Nessa edição selecionamos roteiros geniais para curtir a dois, com a família ou com os amigos. São belas praias preservadas, trilhas, cachoeiras, montanhas e uma natureza exuberante. As agências de turismo prepararam roteiros especiais, com pacotes nacionais, internacionais e cruzeiros. Muita diversão e conforto nas dicas de hotéis luxuosos e pousadas aconchegantes. É só mergulhar e escolher a sua opção, depois basta fazer as reservas, arrumar as malas e Bon Voyage! E, em seguida, para acompanhar as férias tão sonhadas e as festas de final de ano, garimpamos produtos e serviços na região para o seu verão ficar ainda mais completo.



Pousada do Almirante Juquehy - SP



Juquehy é vista como uma das mais belas praias do litoral norte, cercada pela Mata Atlântica e freqüentada por muita gente bonita. Para quem é apaixonado pela natureza, há uma infinidade de atrações, como visita de barco as ilhas mais próximas, cachoeiras, passeios náuticos, ecoturismo e muito mais. A 150m da praia está localizada a Pousada do Almirante com uma fina decoração nos apartamentos com varanda. Um lugar perfeito para relaxar e apreciar a vida!

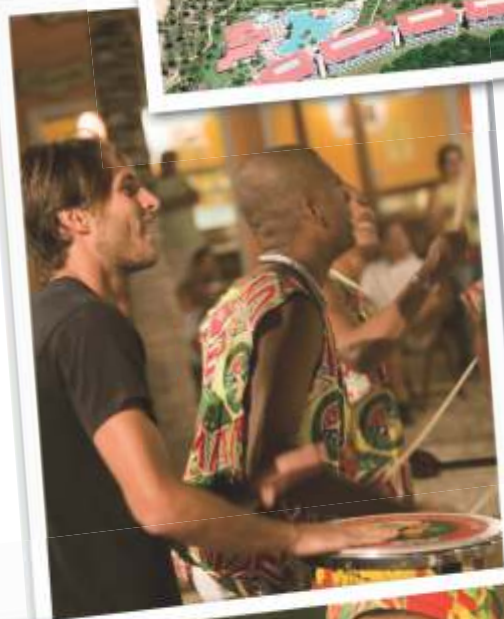
Pousada do Almirante
Rua Maria Madalena Faustino, 201 – Juquehy
Tel. (12) 3863.1514 e-mail: pa@pousadadoalmirante.com.br
site: www.pousadadoalmirante.com.br



Barra do Piúva Porto Hotel Ilhabela - SP

Ilhabela é cercada por trilhas ecológicas, cachoeiras, praias desertas e marinas. Na face voltada para o continente, o vento constante atrai velejadores, no trecho voltado para o mar aberto estão as praias mais tranquilas. Nas margens do canal de São Sebastião está o Barra do Piúva Porto Hotel, com localização perfeita para quem vai de carro ou de barco, próximo à Ilha das Cabras, ponto preferido dos mergulhadores. De todos os ambientes é possível apreciar a vista. Os hóspedes que chegam de barco dispõem de poitas e na parte de lazer, o hotel oferece piscina, spa, bar em deck sobre o mar, prainha e mais de 300 títulos de dvd.

Barra do Piúva Porto Hotel
Av. Brasil, 1140 - Piúva - Ilhabela - SP Tel. 12 3894-9415
e-mail: gerencia@barradopiuva.com.br site: www.barradopiuva.com.br



Costa do Sauípe

Costa dos Coqueiros - BA

Costa do Sauípe é opção completa para lazer, cultura, esportes e entretenimento. Considerado um dos destinos turísticos mais visitados do Brasil, a Costa do Sauípe conta com cinco grandes hotéis de padrão internacional de qualidade, seis pousadas temáticas, a vila nova da praia – um centro comercial, de lazer e entretenimento, bares, restaurantes e diversas atrações recreativas e culturais.

Com um projeto que valoriza a beleza natural do ecossistema, a Costa do Sauípe oferece aos seus visitantes o que há de melhor na hotelaria mundial, valorizando as cores, os movimentos e as formas da cultura baiana e suas peculiaridades. Os cinco hotéis são administrados por três cadeias hoteleiras mundiais – Accor (Sofitel Suítes e Sofitel Costa do Sauípe), Marriott (Marriott e Renaissance) e SuperClubs – que oferecem um total de 1.429 apartamentos, dirigidos a turistas individuais, grupos e famílias.

As seis charmosas e aconchegantes pousadas da Costa do Sauípe, administradas pelo Grupo Pestana contam um pouco da história da cultura baiana, apresentando arquitetura e culinária regionais. As pousadas Carnaval, Agreste, Gabriela, Torre, Aldeia e Pelourinho oferecem um total de 167 apartamentos.

A Costa do Sauípe está localizada a 76 quilômetros do Aeroporto Internacional de Salvador e ocupa uma área de 172 hectares ecologicamente protegidos. Hospedar-se na Costa do Sauípe é muito mais que conhecer um destino turístico com conforto e qualidade de serviços. É ter a oportunidade de viver emoções, curtir a natureza, experimentar aventuras e ter a garantia de momentos inesquecíveis de alegria, prazer e bem-estar.

Costa do Sauípe

Rodovia BA 099, km 76 s/nº linha verde – Sauípe
Mata de São João – Costa dos Coqueiros - BA
Site: www.costadosauipe.com.br
Central de informações: 0800 702 02 03

Casa Costa do Sauípe

Av. Brasil, 1540 – Jardim América
01430-001 – São Paulo – SP
Telefone: (11) 6011-4500

Ocean Palace

Natal - RN

Natal, capital do Rio Grande do Norte, é considerada um dos principais destinos turísticos do Brasil. Turistas de todas as partes do país e do mundo ficam encantados com as belezas naturais, a hospitalidade do povo e a tranquilidade da cidade. A praia mais badalada é Ponta Negra, onde está localizado o Resort Ocean Palace, considerado o primeiro hotel cinco estrelas a ter o certificado ISO 9001 no Brasil e um dos poucos a ter a ISO 14001. Com uma vista privilegiada para o Morro do Careca, um dos principais cartões postais de Natal, oferece o que há de melhor em hospedagem. Possui ótima localização, há poucos minutos do aeroporto internacional, em frente ao Centro de Convenções de Natal. São 500 metros de praia semiprivativa e uma estrutura sofisticada com muito conforto e opções de lazer, além de serviços de padrão internacional. Um lugar magnífico e acolhedor para férias e negócios que deixará seus hóspedes apaixonados.

- . Grand Suíte Taj Mahal, com 800m2
- . Spa de Relaxamento à beira-mar
- . 5 restaurantes (cozinha regional, nacional e internacional)
- . Kids Club completo e seguro
- . Salão de jogos e Quadras Esportivas
- . Suíte e apartamentos super modernos e acolhedores
- . Academia de ginástica, com equipamentos novos e modernos
- . Melhor Parque Aquático do Nordeste
- . E muito mais, com tudo o que você merece.



Ocean Palace Beach Resort & Bungalows
Via Costeira Km11 s/n – Ponta Negra – Natal – RN
Reservas 0800 84 4144 Tel.: (84) 3220-4149
e-mail: reservas@oceanpalace.com.br site: www.oceanpalace.com.br



CVC

Granja Viana - SP

Há 34 anos a CVC é considerada a maior operadora de turismo da América Latina, liderando o mercado de turismo com credibilidade e experiência, agora com nova loja, atendendo Granja Viana e região. Pacotes nacionais e internacionais, como Fortaleza, Orlando, Buenos Aires e muito mais, passagens aéreas e marítimas. Viajar é fácil e você merece!

Agência de turismo CVC Granja Viana
Centro Comercial km 22 - Rod. Raposo Tavares
Tel.: 4702-0306 e-mail: damaris@cvc.com.br site: www.cvc.com.br

Sol Festa Turismo

São Paulo - SP



África do Sul nas férias? Certamente uma viagem inesquecível. Com excelente atendimento, agilidade e segurança nos serviços prestados, a Sol Festa atua há 20 anos no mercado de turismo buscando destinos exóticos e diferenciados. Para o Continente Africano a agência está com pacotes especiais com saídas diárias. São 10 dias de aventura pelas principais cidades e pontos turísticos, incluindo neste roteiro: Johannesburg, Pretória, Sun City, Durban, Capetown (Cidade do Cabo) conhecida como uma das cidades mais bonitas do mundo, região dos vinhos, Rota Jardim, Kruger National Park um dos mais conhecidos parques nacionais do mundo e um dos mais antigos. Preços promocionais e pagamento facilitado.

Av. Dr. Vieira de Carvalho 172 - 7º andar - São Paulo - SP
Tel.: 3366-0055 site: www.sol festa.com.br



Aqua Scuba

São Paulo - SP

Há 17 anos atuando no mercado de atividades subaquáticas a Aqua Scuba faz parte do ensino oficial do mergulho no Brasil, pois está vinculada a CBPDS e também a CMAS, oferecendo os cursos* de mergulho autônomo: básico, avançado, dive master, instrutor, resgate e primeiros socorros, nitrox, provedor de oxigênio, fotosub, naufrágio, mergulho em altitude, mergulho profundo.

Mergulhos nacionais: Abrolhos, Ilha Grande, Paraty, Laje de Santos, Recife, Salvador, Fernando de Noronha, Cabo Frio, Arraial do Cabo, Guarapari e Maranhão. Mergulhos internacionais: Cuba, Bonaire, San Andrés, Mar Vermelho, Aruba, Curaçao, Los Roques, Cabo Verde, entre outros.

*ministrados em academias ou com condições especiais para grupos fechados em piscinas particulares.

Aqua Scuba Atividades Subaquáticas
Rua Paranapanema nº 100B - Portão - Cotia - SP
Tel.: 11 - 9643-9632 e 11- 4521-5329
Site: www.aquascuba.com.br

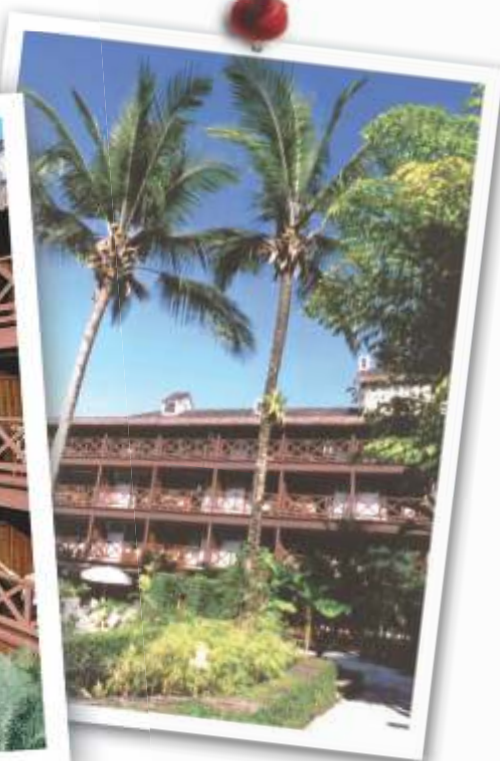
Flytour

Granja Viana - SP



Esta temporada está sendo marcada pelo recorde de 11 navios na costa brasileira. As promoções são diversas: preços a partir de U\$ 189 com 5 refeições diárias e muito lazer, 3º passageiro de graça ou câmbio congelado a R\$ 1,99. Parcelamentos facilitados. Quer mais? Na compra de um pacote ou cruzeiro até 27 de novembro você concorre a uma viagem para Salvador-BA com acompanhante. Consulte regulamento na loja.

Flytour
Rua dos Manacás, 436 sl.04 - Granja Viana - SP
Tel.: 4612.0622 site: www.flytour.com



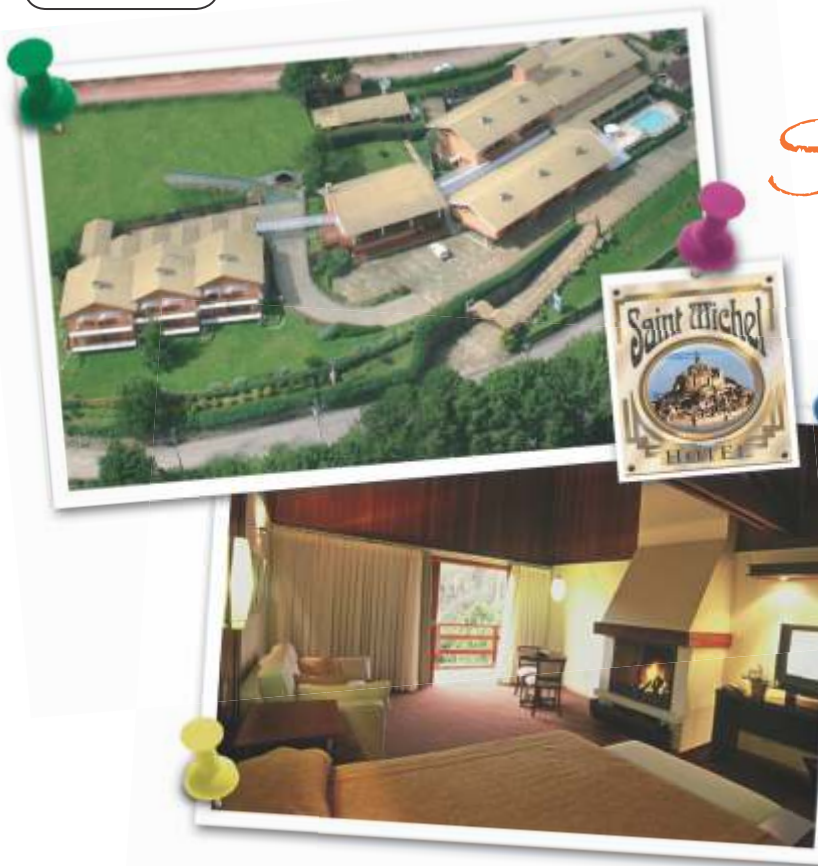
Hotel Recanto das Toninhas

Toninhas - SP



A 8 km ao sul do Centro de Ubatuba, a praia das Toninhas tem 1,5 km de extensão, com quiosques excelentes, restaurantes de cozinha nacional e internacional e bares à beira mar, trazendo o que há de melhor em matéria de badalação. O lado direito da praia é ideal para banho e mergulho, enquanto que o esquerdo é conhecido por ter ondas ideais para a prática do surf, com extrema beleza da natureza completando o cenário. De frente para o mar na praia das Toninhas, localizado em um lugar privilegiado, está o Hotel Recanto das Toninhas. Único hotel de praia com classificação "Esmeralda" no seletto grupo dos hotéis dos Roteiros de Charme, oferecendo conforto, instalações modernas e serviços que atendem os padrões de exigência da tradicional hotelaria internacional. Com decoração rústica, construído com muito charme ao lado da natureza. Conta com restaurantes aprovados pelos mais exigentes paladares, como o Magnólia Piano Bar, Restaurante Pedra Azul especializado em frutos do mar e o Ita Coffee Shop com serviço de bar 24 horas. Oferece um exclusivo Clube Mirim, Boutique, Cabelereiro, Fitness Center e Business Center.

Hotel Recanto das Toninhas
Praia das Toninhas, s/nº
Tel.: 0800 17 7557 e (12) 3842-1410
e-mail: hotel@toninhas.com.br
site: www.toninhas.com.br



Saint Michel Hotel

Monte Verde - SP

Deixe-se conquistar por um verdadeiro paraíso ecológico e venha conhecer Monte Verde, localizado no sul de Minas, a 170 km da cidade de São Paulo, considerado por muitos como a Suíça brasileira. A cidade possui um dos climas mais agradáveis do país e mantém boa parte da Serra da Mantiqueira conservada, oferecendo aos turistas diversas opções de caminhadas em meio à natureza. E não perca no dia 25 de novembro (sábado), o Saint Michel Hotel promoverá uma sensacional Noite Espanhola, com jantar típico, apresentação de músicos e dança flamenco. Como prato principal uma especial Paella preparada artesanalmente e servida na presença dos hóspedes, um verdadeiro show gastronômico. Confira a programação no site.

Hotel Saint Michel
 Tel.: (11) 4777-0747/ (35) 3438-2390
 e-mail: reservas@saintmichel.com.br
 site: www.saintmichel.com.br



Elegância, charme e conforto.

Cozinhas ♦ Dormitórios ♦ Home Theaters ♦ Banheiros ♦ Closets
 Estofados ♦ Camas ♦ Colchões ♦ Salas de jantar



3772-6513
 Av. Giovanni Gronchi, 2748
 Morumbi

www.forthouse.com.br

4703.2786
 Rod. Raposo Tavares, km32
 Marginal Cotia, saída no KM 31 à direita

Prepare-se para o Verão!!!



Santa Luxuria

Nova Coleção de Verão Melissa 2007, assinada por quem entende de moda: Thais Gusmão, Adriana Barra, Hercovitch, Hello Kitty. Tel.: 4777-0076



Cat's Moda Infanto-Juvenil

Conheça a coleção alto verão 2007! Lançamentos: Puc, Hering, Turma da Malha e outras marcas gostosas de se vestir. Tel.: 4612-8306



Toda Linda

Venha e não perca a nova coleção de verão! Brincos, bolsas, colares e acessórios diretamente do México. Tel.: 4777-0687



Ótica Brasolin

O verão está aí e você ainda não tem um óculos de sol? A ótica Brasolin oferece as melhores marcas para todos os gostos. Tel.: 4702-3233



Stile di Lisa

Recém inaugurada a ponta de estoque conta com várias marcas famosas, de boa qualidade, renovando estoque a cada 15 dias. Tel.: 4617-4857



Shiatsu Luiza Sato

Drenagem linfática e modeladora. Eficiente e relaxante. Sinta a diferença. Desconto para pacotes. Tel.: 4612-4530



Terapia Ortomolecular

Neste verão emagreça com saúde, melhore seu humor, cansaço e depressão. Christiane Campozano Tel.: 4702.8081

PAYOT

loja de fábrica



PAYOT - Loja de fábrica
 Linha Solar com super desconto e presente especial: Grátis Protetor Labial FPS 30

- Protetor Solar FPS 15 - R\$9,90
- Bloqueador Solar FPS 30 - R\$12,00
- Bloqueador Solar FPS 50 - R\$12,00
- Bronzeé Rays FPS 4 - R\$9,90
- Bronze Intense FPS 6 - R\$9,90

Rua Frei Caneca, 30 - SP II
 Tel.: 4702-4130



Conheça os benefícios da

Medicina Ayurvédica

O nome é estranho. Mas o fato é que a medicina ayurvédica está deixando a Índia, de onde é originária há mais de 5 mil anos, para conquistar cada vez mais brasileiros. Com bases que pregam o equilíbrio e a harmonia como os caminhos para uma boa saúde física e emocional, a terapia está encontrando por aqui crescimento expressivo. Seu nome é derivado da palavra em sânscrito ayurveda, que significa conhecimento da vida (ayur é vida e veda sabedoria)

A medicina ayurvédica tem um modo curioso de tratar o ser humano. De acordo com a terapia, tudo o que há no planeta, inclusive o homem, é composto pelos cinco elementos da natureza: espaço (também chamado de éter), ar, fogo, terra e água. A partir da combinação desses elementos são construídos os três conjuntos de características físicas e psicológicas que dão origem a três perfis de seres humanos, que são chamados de dosha. Os 3 doshas são o Vata, o Pitta e o Kapha e através deles

você pode equilibrar ou desequilibrar seu organismo, ingerindo alimentos que comprometem sua saúde e bem-estar. Segundo o professor Anderson Allegro, da Aruna Power Yoga, ao mudar a rotina e melhorar a alimentação, uma pessoa pode descobrir seu potencial interior e manter seu dosha em equilíbrio (emocional, espiritual e psicológico). Este auto conhecimento gera inúmeros benefícios, como prevenção e até cura de algumas doenças, perda de peso, pele sem rugas e cabelos brilhantes.

Responda o questionário e descubra qual é o seu dosha predominante

Como você trabalha?

- A - Com muita iniciativa.
- B - Com velocidade mediana.
- C - Vagarosamente.

Como é a sua memória?

- A - Curta.
- B - Média.
- C - Longa.

Como é a sua digestão?

- A - Irregular.
- B - Muito rápida.
- C - Lenta.

E seu apetite?

- A - Irregular.
- B - Muito
- C - Pouco.

Sua sede:

- A - Variável, escassa.
- B - Alta, excessiva.
- C - Moderada.

Qual é a sua preferência?

- A - Doce, ácido, salgado.
- B - Doce, amargo, adstringente.
- C - Picante, amargo, adstringente.

Tem desejos por:

- A - Comida e bebida quente.
- B - Comida e bebida fria.
- C - Coisas secas.

O sistema intestinal funciona:

- A - Irregularmente.
- B - Fezes soltas.
- C - Fezes formadas.

Como é a cor da sua pele?

- A - Acinzenada.
- B - Morena, clara, avermelhada.
- C - Branca, clara, limpa.

E seu peso corporal?

- A - Leve.
- B - Médio.
- C - Pesado.

Sua estatura:

- A - Alta ou bem baixa.
- B - Média.
- C - Baixa.

Juntas coporais:

- A - Enrijecidas, estalam bastante.
- B - Soltas, flexíveis.
- C - Firmes, grandes.

Temperatura da pele:

- A - Amena.
- B - Quente.
- C - Fria.

Sua maneira de andar:

- A - Veloz, movimentos rápidos.
- B - Estável.
- C - Estável e lenta.

Caracterize sua pele:

- A - Seca, áspera, grosseira.
- B - Levemente oleosa e macia.
- C - Oleosa, macia e lisa.

E sua face?

- A - Comum.
- B - Clara, rugas avermelhadas.
- C - Atrativa, brilhante, límpida.

Como é o seu sono?

- A - Leve, agitado, tende à insônia.
- B - Moderado mas profundo.
- C - Excessivo, pesado.

Tendências a doenças:

- A - Sistema nervoso, dores, artrite.
- B - Febre, fígado e coração.
- C - Respiratórias, congestão.

Sua fala:

- A - Rápida, inconsistente, falador.
- B - Argumentativa, convincente, gosta de debater.
- C - Lenta, melodiosa, fala pouco.

Diante de problemas ou dificuldades, você reage:

- A - Preocupa-se muito, mente instável, move-se para frente e para trás, perde o auto controle facilmente.
- B - Nervoso ou irritado muito facilmente.
- C - A mente permanece estável e clara, resolvendo o problema lentamente, mas firme.

Emoções positivas:

- A - Adaptabilidade.
- B - Coragem.
- C - Amor.

Emoções negativas:

- A - Medo.
- B - Raiva.
- C - Apego.

Conte a letra que você assinalou mais vezes e veja o dosha correspondente:

A - O indivíduo Vata (éter + ar)

Composto por ar e espaço, o biotipo de Vata é agitado, seco, leve, frio. Possuem pele morena, sem brilho e muitas vezes seca. O corpo é magro, alto e leve com ossos bem evidentes. A voz é baixa, fraca e rouca. Emocionalmente, são excitáveis, indecisos e inconstantes nos relacionamentos e nas emoções. Aprendem facilmente, pois são bastante curiosos e se adaptam rapidamente às novas situações. São muito sensíveis, apreciam a arte e a natureza. Costumam ser ansiosos e tendem ao medo. Agitados, gostam de estar fazendo algo o tempo todo, principalmente se forem atividades mentais ou intelectuais. Fisicamente, têm problemas relacionados ao sistema nervoso, tremores, prisão de ventre, muitos gases, debilidade e depressão. Frequentemente sofrem de insônia. As pessoas Vata precisam ser cautelosas com substâncias adstringentes, azedas e picantes, pois elas aumentam essas características e tendem a causar gases.

Alimentos recomendados:

- Uva, coco, mamão, banana, cereja, manga, melão, laranja, ameixa, figo, pêssego e abacaxi.
- Cenoura, beterraba, pepino e rabanete.
- Produtos derivados de soja e feijão verde.
- Leite, manteiga, queijo e iogurte.
- Óleos, principalmente de gergelim.
- Açúcar mascavo e mel.
- Nozes, amêndoas e castanhas.
- Galinha, peru, ovo e peixe.
- Trigo, arroz e massa.

Evitar:

- Frutas secas, romã, maçã e frutas verdes.
- Vegetais crus em geral, berinjela, batata, repolho, couve-flor, abóbora, abobrinha, jiló, cogumelo.
- Cevada, milho e centeio.
- Feijões branco e preto, lentilha e grão-de-bico.
- Carne vermelha e frutos do mar.
- Chás picantes, como gengibre, alho, hortelã.
- Muita água.

B - O indivíduo Pitta (fogo + água)

São de tamanho mediano, com musculatura moderada. Possuem o elemento fogo predominante, logo têm muita sede e bom apetite. O corpo é quente, a face vermelha. Preferem bebidas geladas, têm um bom sono e transpiram muito. Psicologicamente são compreensivos, inteligentes e têm emoções fortes, como a raiva e o ciúme; são pessoas ambiciosas e tendem a ser líderes. Para este indivíduo, em quem o elemento fogo é predominante, é necessária uma alimentação refrescante, um pouco seca e pesada. Os sabores que diminuem Pitta são: doce, amargo e adstringente; já o ácido, o salgado e o picante devem ser evitados porque aumentam o fogo. Neste caso estão indicados os alimentos crus (saladas), que são refrescantes.

Alimentos recomendados:

- Laranja, manga, pêra, caqui, melão, uva, maçã.
- Batata, abóbora, brócolis, cogumelos, alface, ervilhas.
- Arroz integral, aveia, granola, feijão, soja, tofu.
- Óleos de girassol, soja, côco, manteiga.
- Queijo (sem sal), leite desnatado, requeijão
- Frango, peru.
- Açúcar mascavo, frutose, mel, rapadura.
- Açafrão, hortelã, coentro e erva doce.

Evitar:

- Limão, banana, pêssego, morango, mamão, abacaxi.
- Cebola, cenoura, beterraba, espinafre, berinjela, tomate.
- Milho, centeio, trigo sarraceno, lentilhas, ervilhas.
- Azeite de oliva, óleo de milho, margarina.
- Iogurte, sorvete, coalhada.
- Carne de vaca, peixe e frutos do mar.
- Açúcar branco, melado.
- Canela, noz moscada, gengibre, cravo, pimenta, alho.

C - O indivíduo Kapha (água + terra)

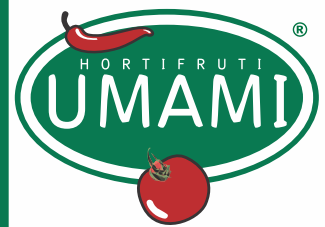
Possuem corpo bem desenvolvido, porém com tendência a ganhar peso e se tornarem obesos. O tórax é largo e possuem uma boa massa muscular e óssea. A pele é macia com tendência ao frio e a palidez; já os cabelos são grossos escuros e ondulados, os olhos são escuros e com muitos cílios. Têm apetite regular e digestão tendendo a lenta, bom sono e boa capacidade vital. Psicologicamente são tolerantes e calmos, porém tendem a ser invejosos, apegados e possessivos. Possuem compreensão lenta, mas quando absorvem o conhecimento, este é retido por um longo tempo. O indivíduo kapha deve ter uma dieta leve e seca, evitando alimentos frios, oleosos e pesados, assim como os sabores doce, salgado e ácido, porque favorecem o acúmulo de muco e gordura. Os sabores indicados para estas pessoas são: picante, amargo e adstringente.

Alimentos recomendados:

- Maçã, romã e frutas secas.
- Batata, salsa, espinafre, couve-flor, cenoura, cogumelo, beterraba, alface, brotos, brócolis, aipo, repolho.
- Milho, painço, centeio, tofu, feijões, ervilhas, lentilhas.
- Semente de girassol, semente de abóbora.
- Óleo de mostarda, óleo de milho, óleo de girassol.
- Leite de cabra e leite de soja.
- Frango e peru.
- Mel (moderadamente).
- Noz moscada, hortelã, erva doce, canela, alho.

Evitar:

- Pêra, banana, melão, manga, morango, abacaxi, limão.
- Tomate, berinjela, abóbora, quiabo, pepino.
- Arroz, aveia, trigo.
- Gergelim, côco, amêndoas, nozes, amendoim.
- Óleo de soja, azeite de oliva.
- Iogurte, leite de vaca, queijo, sorvete e manteiga.
- Peixes, ovos, porco, carne de vaca.
- Açúcar, melado e frutose.



O Sabor que faltava na Granja chegou!



Qualidade e variedade em frutas, legumes e verduras



Produtos naturais, orgânicos, hidropônicos e japoneses



Vegetais pré-lavados, cortados e embalados



**E mais...
mercearia, açougue,
peixaria, pastel, rotisseria,
frios e especiarias**

**4777.9286
Av. José Giorgi, 260**

Massagem Ayurvédica

É uma vigorosa técnica de massagem que estimula os músculos e a circulação, liberando as toxinas presas aos músculos e tecidos. Através de toques profundos com as mãos, cotovelos e pés, a massagem Ayurvédica propicia um realinhamento postural, alívio de tensões (por vezes crônica) no corpo físico, fortalece o sistema imunológico, e tem efeitos anti-stress e anti-depressivos.

Um intenso sistema de tratamento para harmonização, balanceamento e vitalização do ser, além de ter uma atuação poderosa sob problemas crônicos e agudos localizados em diversas áreas do corpo, sempre de uma forma natural e consciente.

Existem massagens corporal e facial realizadas com diversos tipos de óleos vegetais e produtos naturais, que auxiliam na revitalização dos tecidos do corpo, facilitam a remoção de toxinas do corpo, melhoram a qualidade da pele, tonificam os músculos, diminuem a flacidez e o peso e reduzem a celulite.

Se você acha que os milagres da beleza existem apenas naqueles potes de cremes caros que você vê nos comerciais, é bom começar a prestar atenção na natureza. Ela é uma fornecedora generosa de soluções, acessíveis para qualquer pessoa que esteja disposta a se cuidar e aprender técnicas simples.

Estética também está intimamente ligada aos cuidados que você tem com a sua alimentação e ao seu estilo de vida. Estar saudável vai se refletir em força e beleza, através de uma pele viçosa, olhos luminosos, cabelos brilhantes, unhas fortes e lábios úmidos.



Dicas: Aprenda como fazer cremes hidratantes para o rosto

Máscara hidratante para pele normal

- 1 banana madura
- 2 colheres (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de iogurte natural

Corte a banana em rodela e amasse com um garfo. Acrescente o mel, o iogurte e misture. Se a máscara ficar muito rala, adicione mais uma banana. Aplique no rosto. Espere 30 minutos, e enxágüe.

Atenção: O iogurte reforça a hidratação, mas, cuidado, ele não deve ser usado sobre espinhas porque é rico em gorduras.

Máscara hidratante para pele oleosa anti-inflamatória e cicatrizante

- 3 colheres (sopa) de talco de bebê ou maizena
- 1 colher (sopa) de mel de laranjeiras
- Leite

Coloque o talco e o mel em uma tigela. Adicione o leite aos poucos, mexendo bem até atingir a consistência de uma pasta de dente. Aplique em todo o rosto ou nas áreas mais oleosas. Deixe agir por uma hora. Remova com uma esponja, enxaguando com água.

Máscara hidratante para pele mista

- 1/4 de abacate
- 2 morangos
- 1 colher (sopa) de suco de laranja

Bata o abacate, o morango e o suco de laranja no liquidificador. Espalhe a mistura suavemente sobre o rosto e deixe agir por 30 minutos. Retire com água morna. Repita a aplicação a cada 15 dias.

Máscara hidratante para pele ressecada

- 1/2 abacate
- 1 colher (chá) de mel

Amasse o abacate com o mel, aplique a mistura sobre a pele limpa e deixe agir por 20 minutos. Retire com água morna. Faça isso pelo menos uma vez por semana.



Consultoria:
Aruna Power Yoga - Prof. Anderson Allegro
www.yogasite.com.br - Tel.: 3051-7233

Flávia Lippi
www.flavialippi.com.br - flavialippi@uol.com.br

Agradecimentos
Projeto Viva Melhor 4617-3861
Estúdio Mais 4777.0650

RESTAURANTE CONFEITARIA SORVETERIA
LUGAR ONDE SE COME BEM

AGORA COM DOCES, TORTAS E SORVETES DIET

RUA JOSÉ FELIX DE OLIVEIRA 1.025
TEL: 47022306 GRANJA VIANA

zefelix
gastronomia

zefelix
gastronomia

MSCHULER trazendo as melhores marcas do brasil

A MSchüler trabalha com marcas de grande prestígio e qualidade, como Chocolate, Lita Mortari, Leny, Alcaçuz, Jack Usava, Cori, Francisca Huvener e a Richard's, além da venda de livros de alta literatura das editoras 34 e Cosac Naif. E como novidade, a loja está com o cartão de fidelidade, a cada dez compras acima de R\$ 200,00, você ganha um crédito de R\$ 250,00 de compras para qualquer produto da loja.
Atendimento de 2ª a 6ª feira das 10:00 às 18:30hs.
Av. São Camilo, 1096. Tel. 4702-8911



FLÁVIA LIPPI lança o livro "Guia de beleza natural"

O livro ensina como fazer cremes para o rosto e corpo, utilizando ingredientes naturais. Ele também mostra que a beleza é uma questão de incorporar novos conceitos, um novo estilo de vida, que inclui alimentação, sono, meditação, ajudar o próximo, a relação com o trabalho, enfim, com o mundo. Estar tranqüila e saudável vai se refletir no seu corpo, naturalmente. Quem quiser saber mais pode comprá-lo no site: www.matrixeditora.com.br

ESTOQUE EXPRESS

Há 9 anos na região, a Estoque Express atende empresas e residências distribuindo produtos de qualidade como: Água Petrópolis (galões, garrafas e copos), produtos de higiene, material de limpeza e tudo para informática. Além do atendimento local, oferece entregas diretas com rapidez e eficiência, independente da quantidade. Proporcionam praticidade e conforto aos clientes com o melhor custo benefício, garantindo preços competitivos com os das maiores empresas que atuam no ramo. Possuem estacionamento local, com permanência gratuita aos clientes. Atendimento de 2ª a 6ª das 8:00 às 18:00hs.
Av João Batista Medina, 417 - Embu das Artes - Tel. 4781-3088.



PATY BITTENCOURT LINGERIE



A loja que recentemente foi inaugurada no Pátio Viana II, traz produtos de primeira qualidade. Trabalham com linha própria, "Patty Bittencourt", e as melhores fábricas do país, como Hope, Liz, Du Loren, Trifil, Selene, Cinta Moderna, cuecas Zorba, Mielve e A & B, pijamas e camisolas, além de maquiagem Luis Vance. Possuem uma linha especial para gestantes, pós-cirúrgicos, amamentação, e tamanhos especiais de 48 à 56. Atendimento de 2ª a sábado das 10 às 19hs. R. José Félix de Oliveira, 928 - lj. 15. Tel. 4612-5636.

STILE DI LISA OUTLET moda feminina e infantil

A loja recém inaugurada trabalha com marcas representativas e de qualidade do mundo da moda, como Luigi Bertolli, Zara, Studio L, You, Ópera Rock, Green e Malhas Daslu. A cada 15 dias traz novidades em seu estoque. Descontos de 40% a 50% no preço de etiqueta. De 2ª a 6ª das 9 às 20hs, aos sábados das 10 às 18hs. Rua Frei Caneca, 59 - SPII, Km 26,5 da Raposo Tavares. Tel. 4617-4857



TALENTOS CABELEREIROS sob nova direção

Agora sob a direção de Meire Resende, o salão de estética traz profissionais especializados e muitas novidades. Além dos serviços de manicure, pedicure, depilação, massagens e estética corporal, traz técnicas arrojadas, como o jet bronze, alongamento capilar e escova de chocolate (sem formol). Oferecem espaço exclusivo para atendimento masculino. De 2ª a sábado a partir das 8hs.
Av. Estácio de Sá, 1865 - SPII Tel. 4702-9613.

AQUI VOCÊ ENCONTRA TUDO O QUE HÁ DE MELHOR

 Posto Bentevi tel.:4702-2277	 BR Mania tel.:4612-4313	 FARMA 100 tel.:4617-4855	 ROUPARIA LUIZA Consórtios e Reformas tel.:4702-0667	 Som Mantia tel.:4612-8726	 Bem-Te-Vi tel.:4702-3521	 G Video tel.:4702-4034
--	---------------------------------------	--	--	---	--	--------------------------------------

Rodovia Raposo Tavares, Km 25- Jd. Passárgada - GJ. Viana - Cotia



Boteco Bohemia brinda o público com a Festa da Saideira

De 10 a 12 de novembro os paulistanos saberão qual o melhor petisco da cidade. Mais do que isso poderão conhecer todos os pratos concorrentes dos melhores bares de São Paulo e ainda beliscar o que há de melhor da música brasileira. Serão cerca de 15 apresentações ao vivo como o do Bossacucanova apimentado pela presença de Roberta Sá; Paula

Lima em show de lançamento de seu 3º álbum; Pedro Luís e seu Monobloco; Vanessa da Mata e, para fechar a conta, o Farufyno, Trio Mocotó e um dos mestres da botecagem, Martinho da Vila.
Local: Moinho Eventos - R. Borges Figueiredo, 510, Móoca.
Ingressos de R\$35,00 a R\$50,00 à venda em todos os bares concorrentes do Boteco Bohemia (www.botecoboheミア.com.br).

NATAL SOLIDÁRIO: faça sua doação

O Movimento Granja Viana estará ajudando o NUEPO no Natal Solidário de 2006, com a campanha de cestas de Natal. A meta é arrecadar 1000 cestas que serão doadas às famílias carentes da região. O custo de cada cesta é de R\$ 20,00. A doação pode ser feita em um dos postos de adesão: Padarias Dona Deola, Cantinho do Pão e Livraria Nobel, por e-mail granjaviva@uol.com.br ou ainda pelo site www.granjaviana.com.br/granjaviva/cesta.htm
Mais informações: 4612-7771.



JANTAR DE ADVOGADOS no Espaço Aragon

No último dia 18, foi realizado jantar no Espaço Aragon em apoio ao advogado Rui Fragoso. O evento, promovido pelo advogado Francisco Roque Festa, consultor jurídico da prefeitura de Cotia, reuniu cerca de 200 advogados da cidade. O advogado Rui Celso Reali Fragoso

é o principal concorrente do atual presidente da OAB-SP - Luiz Flávio Borges D'Urso nas eleições da entidade, que acontece no próximo dia 30 de novembro. A noite foi marcada por duras críticas a D'Urso que é candidato a reeleição e está na presidência da instituição paulista há 4 mandatos. Ex-presidente do Instituto dos Advogados de São Paulo (1998-2000) e ex-professor da Faculdade de Direito da PUC-SP (1984-91), o advogado Rui Fragoso é professor-titular de Direito Comercial da UNIFMU-SP desde 1985.



Ooops...

Erramos na edição passada ao falarmos das novidades da loja Kopenhagen. A loja não serve capuccino com maçã verde; a sugestão é Chocolate Mania Maçã Verde acompanhando o delicioso capuccino, um sabor irresistível. Ao visitar a loja, aproveite e experimente!



VETERINÁRIA RAPOSO KM 19,5

Dra. Sharon Reibscheid

ABERTO ATÉ A MEIA NOITE
DE DOMINGO A DOMINGO

3783-4090 / 3782-0229 / 3785-2242

Emergência: 9506-9307

* Hotel * Banho e Tosa * Clínica * Cirurgia * Vacinação * Ortopedia * Internação
* Laboratório * Ultrassom * Oftalmologia

Rua Joaquim Guimarães, 50 (ao lado do Motel Scott) Rap. Tavares Km 19.5



TAXI
CÃO

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



Paolla Kennel

Venda e Reserva de Filhotes

York, Lhasa, Maltês, Shih-Tzu, Poodle, Cocker, Chow Chow, Labrador, Golden, Rott, Dobermann, Pastor, São Bernardo
Todos com ou sem Pedigree

4616-4632 e 8479-1033

Falar com Marcelo ou Claudia paollakennel@ig.com.br

VET & Cia
Clínica Veterinária e Pet Shop

Consultas Vacinas Cirurgia
Banho e Tosa Taxi Dog Farmácia

Av. Marginal, 387 - Pq. São George
Km 25 da Raposo Tavares **4702-7923**

GRANVET
Dr. Nelson A. Palla
Emergências: 8245.1926

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

RAÇÕES

4612-2126

ESTILO-CÃO PET SHOP

Praça Niso Vianna, 57 (ao lado do Bradesco)

Curves®

RÁPIDO, FÁCIL, DIVERTIDO

30 minutos
FITNESS
for women

Avenida São Camilo, 3680
(Antiga Estr. da Fazendinha 101/109)
Granja Viana - São Paulo

4169-1318
fax.: 4169-9529

ALFAZEMA



Reconhecidamente, a melhor
depilação da Granja:

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

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

www.alfazemadepil.com



ARRUME SEU
JARDIM PARA AS
FESTAS DE FIM DE
ANO - 3X S/ JUROS

PROMOÇÃO FINAL DE ANO
MÓVEIS DE ALUMÍNIO E TELA
Conjunto completo:
1 mesa redonda 1m com vidro
+ 4 poltronas

4 x R\$ 349,00

Paisagismo - Jardinagem
Decoração - Presentes
Cursos - Vasos - Abubos
Plantas selecionadas

4.000 m2 - amplo estacionamento

www.jardimgarden.com.br
Estr. Fernando Nobre, 170
km 28,5 - Raposo Tavares
11 4702 9664 / 4702 9662



INFORMÁTICA - ASSISTÊNCIA TÉCNICA

A tecnologia bem perto de você!
UPGRADE - MICROS NOVOS - REDES
COMPONENTES - IMPRESSORAS
MONITORES - NOTEBOOKS

4612.8999 e 4702.8020

www.mcinfoworld.com.br contato@mcinfoworld.com.br
Rod. Raposo Tavares, 22.800 Lj5 - Boulevard da Granja - ao lado do Habib's



SISTEMAS DE SEGURANÇA

Proteja seu Patrimônio e sua Família

CFTV
Digital

ALARMES

CERCA
ELÉTRICA



Alarmes a partir
3 x R\$ 114,00

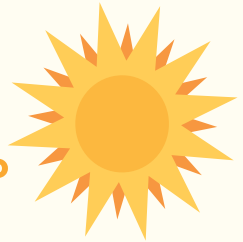
4207-9000
9743.6696

www.inforsecurity.com.br - Rua Farezin N°038 Jd. Angélica - Carapicuíba SP

Talentos Cabeleireiros

Prepare-se para o verão

Jet Bronze • Hidratação
Tratamentos corporais



4702.9613 e 4612.9162

Av. Estácio de Sá, 1865 - SPII - Granja Viana



MODA ÍNTIMA

Patty

Billencourt

Bom gosto. Você tem, você usa.

Tamanhos: P - M - G - GG - EGG

Lingerie • Cuecas • Pijamas
Camisolas • Maquiagem • Moda praia

Fone: 4612.5636

R. José Félix de Oliveira, 928 - lj20 - Pátio Vianna II



Arquitetura

- Projetos - Construção
Roque e Perez Arquitetos

4158-6866 / 4159-2784
Rosane.perez@lg.com.br

PORTSERV SERVIÇOS GERAIS LTDA

Consultoria • Controlador Acesso
Limpeza • Motorista • Portaria • Zeladoria
Prevenção e combate de incêndio
Tel.: 4617.3824
R. José Félix de Oliveira, 828 - Cj 08 - Granja Viana - Cotia
portservicos@uol.com.br

Disk Embalagens

- Embalagens - Descartáveis
- Produtos de Limpeza
- Materiais descartáveis hospitalares



4614.3888 e 4614.0541

anapelembalagens@superig.com.br

Faturamos
para empresas

TERAPIAS

 **Espaço Sadhana de Yoga**
Acupuntura - Massagem Terapêutica - Terapia Floral
Sadhana
www.yogasadhana.com.br Tel.: 4702.9602

 **Tattwa - Prof. Indiano**
- Yoga para crianças
- Massagem terapêutica
- Acupuntura
tel.: 4612.6032 www.tattwayoga.com.br

 **Valéria Litvac** Terapeuta Corporal Holística - Quiroprata
• Drenagem Linfática • Massagem Terapêutica Bioenergética
• Moxabustão • SacroCranial • Shiatsu
Tel.: 4702-6538 - 8392-3626

 **Shiatsu Luiza Sato**
30 anos de tradição em Shiatsu
Ligue, agende a sua massagem e sinta a diferença!
Av. São Camilo, 384 - Granja Viana - Tel.: 4612-4530

 **Curso de Filosofia e Prática da IOGA com Christiane Ceron**
Prática de Ioga diariamente
Local: REVER Movimento e Integração
Rua José Félix de Oliveira, 838
Granja Viana - Cotia - SP **4702-2590**

 **NÚCLEO DE TERAPIAS**
Atendemos: adultos, crianças e adolescentes.
tel.: 4702-8914
Alessandra Costa - Psicopedagoga
Paula Facciolla da Fonseca - Psicóloga CRP. 06/65170
Cassio Eduardo Camara Araujo - Fisioterapeuta CREFITO*35887
Thaís Silva Duarte - Fonoaudióloga CRF*14.716

 **projeto viva melhor**
Massagem ao alcance de todos!
Entre em forma no verão!
05 SESSÕES POR APENAS R\$ 90,00!
(11) 4617-3365 e 4617-3861
R. José Félix de Oliveira, 2080 - projetovivamelhor@ig.com.br

FISIOTERAPIA

Fisioterapia e Estética Corporal
Erika Giovanna Magoga - atendimento domiciliar
R. João Paulo Ablas, 45
Lj 01 - Jardim da Glória **4777.0885 / 9759.5566**

ODONTOLOGIA

 **Dra. Sonia Maria Alves** CROSP 38.990
ORTODONTISTA
Excelência em Ortodontia
www.DraSonia.com
Tels. (11) 4702-0304, 4612-9508
Rua dos Manacás 452 2º andar Granja Viana Cotia SP

Dra. Nurimar Rocco Rodrigues CRO-SP 65402
Após 10 anos em São Paulo, uma nova opção de cirurgia - dentista na Granja Viana.
• Ortodontia
• Estética, clareamento a laser e reabilitação oral
• Clínica geral
• Atendimento de crianças e adultos
Av. São Camilo, 324 sl03, Granja Viana, com estacionamento no local **4612-6178**

 **FMJ**
VOCÊ TEM MEDO DE ANESTESIA?
Utilizamos a técnica de analgesia (óxido nítrico e oxigênio).
Além de tratamentos dentários estéticos, próteses e reabilitação oral
www.FRANMATTOSJR.COM.BR (11) 4702-9666

ORTODONTIA

Dra. Cristina Hashimoto • Dr. Bento Machado
CROSP 61880 CROSP 45150
Implantes • Ortodontia • Reabilitação Oral / Estética
• Laserterapia / Clareamento dental • Clínica Geral
R. dos Manacás, 474 SL1 - Jd. Glória **Tel.: 4702-8771**

ODONTO LABATE Dr. Pascoal Tadeu Labate
ORTODONTISTA - PRÓTESE - ESTÉTICA
Tel.: 4702-3562
Rua José Félix de Oliveira, 1100 - centrinho da Granja

 **Dra. Rosely Bonomi Pacheco Borges**
CROSP 25008
Pós Graduação em Odontopediatria
Odontohebiatria - Ortodontia
Ortopedia Funcional dos Maxilares
rosely.bpb@uol.com.br - Tel.: 4702-0026
Rua Adib Auada-262 sala 6 Granja Viana

 **Clínica Odontológica**
Ortodontia - Periodontia - Implante - Clínica Geral
4612.5587
Av. Marginal, 389 - sl3 - Pq São George
Estacionamento no local

GINECOLOGIA / OBSTETRÍCIA

Dra. Marcia Lucas Leite CRM 100.806
Ginecologia / Obstetrícia
Tel.: 4777.0885
Rua João Paulo Ablas, 45 - Jardim da Glória - Granja Viana - Cotia

 **ESPAÇO DA MULHER**
Dr Denis Ferrari
ginecologia e obstetrícia
Rua Monet, 79 - Granja Viana - 4617-4993

DERMATOLOGIA



Dra. Lúcia da Conceição Martins Costa
Dermatologista - CRM 78076
Clínica - Cirúrgica - Estética Facial e Corporal - Botóx
Preenchimento de lábios e rugas - Peelings.
R. dos Manacás, 318 - Jd. Glória - Tel 4702-8003

CLÍNICA DRA. DÉBORA VIEIRA DA SILVA

Formada pelo Hospital das Clínicas da FMUSP - CRM 52916

Dermatologia clínica, cirúrgica e estética.

- Rejuvenescimento a laser (QUANTUM)
- Depilação a laser (LIGHT SHEER)
- Laser para celulite
- Botox - Peeling de cristal

Av. São Camilo, 1111 **4702-2678 / 4702-9750**
Granja Viana

PSICÓLOGA

PSICOLOGIA - PSICOTERAPIA

ANSIEDADE - STRESS - DEPRESSÃO - DISTÚRBIOS DIVERSOS

Psicóloga Camila Helena Bornaoina CRP 360823

G. Viana - V. Madalena: 9719-5623 / 4612-8983 / 3031-8512

FONOAUDIÓLOGA

Fga. Fabíola Adriane Pereira, CRFA. 11.176

Motricidade Oral (casos odontológicos), fala, leitura e escrita,
voz e domiciliar. **Tels.: 4777-0885 / 9968-6599**

R. João Paulo Ablas, 45/Lj. 01 - Jd. da Glória - GJ. Viana

DROGARIA



DROGARIA
Glória
Medicamentos e Perfumaria
DESCONTOS ESPECIAIS

Disk Entrega Grátis
4702-3520
4777-0333

Av. João Paulo Ablas, 265 Jd. da Glória - Cotia - SP



CLÍNICAS

Atelier da
Granja

PSICOPEDAGOGIA
PSICOLOGIA
FISIOTERAPIA
REFORÇO ESCOLAR
PEDIATRIA
FONOAUDIÓLOGIA
NEUROLOGIA
TERAPIA CORPORAL

Rua Tapes, 34 - G. Viana - Tel.: 4612-7771 - Fax: 4617-3941

CONSULTÓRIOS

dg doutores
da granja

João Paulo Lian B. Martins
Psiquiatria
Carmen Tzanno B. Martins
Doenças renais, Hipertensão
Renata de Godoi Caverzan

Psicologia
Nilton Alves Lara Júnior
Neurologia, Neurocirurgia
e *Clínica de dor*

Maria de Fátima Vidotto Oliveira
Psicologia, Psicanálise,

Clínica de dor e Dor Crânio-Facial
Cristina Minchillo

Lauro Chamma

Clinica Médica

Andre Minchillo

Esclerose de Varizes

Diana Tzanno

Endocrinologia,

Metabologia, Diabetes,

Tireóide, Obesidade

Roberto Cunha Porto
Ginecologia e Obstetria

Fones: 4702-0626 e 4777-9333

Av. São Camilo, 324 - Conj. 5

OFTALMOLOGIA



OFTALMOLOGIA
Clínica Cirúrgica e Diagnóstica

Atendemos Convênios

Tel.: 4612-6283

R. José Félix de Oliveira, 1148 - Conj. 3
Galeria Funchal - Granja Viana

PEDIATRIA



Dr. Jorge Huberman

Pediatria, Imunizações
e Recém Nascidos

4702.5747 / 9177-9780

Fernando Nobre, 1020 Cj. 01 - Granja Viana



OSAKA
COZINHA JAPONESA



FESTIVAL DE SUSHI, SASHIMI
E PRATOS QUENTES

DE TERÇA A SEXTA NO ALMOÇO,
APENAS R\$ 24,90!

ESTACIONAMENTO GRATUITO

www.osakarestaurante.com.br

ESTRADA DO CAPUAVA, 448 - COTIA
FONE: 4777-0546

(Promoção não válida para feriados)



- Sardinha Portuguesa na brasa
- Pintado na brasa
- Leitão a pururuca

tel.: 4703-2836

4º e sábado a
melhor feijoada
da região

Delivery
e Salão



Rodovia Raposo Tavares Km 30



SCHOCO LADEN
SCHOCOLATES

Tel.: 4612 - 0111
Estrada Fernando Nobre, 810 cj12

Fraldinhas & Cia
do berçário ao pré • 4612-8531
Um mundo de amor

www.fraldinhasecia.com.br

Mundo Mágico
Pré Escola
Tel.: 4702-2231
mmmundomagico@ig.com.br
Rua Nemitala, 169, Pq. São George
www.granjaviana.com.br/mundomagico

carinho de mãe
berçário e pré-escola
Together, we make it better

Com opção bilingüe

Granja Viana: 4702.8144
www.carinhodema.com.br

COMANDOS
paintball

CAMPO TEMÁTICO
JOGOS NOTURNOS
BRINQUEDOS RADICAIS
EQUIPAMENTOS IMPORTADOS

AV. JOSE GIORGI Nº 1705 FONE 4702.4263

Labortec
DIGITAL
Relação em 1 H

Raposo Shopping. Rod. Raposo Tavares KM 14,5 J112/113 (11)3735-3161

KUMON

Matemática • Português • Inglês
Para todas as idades
4702-4036
Granja Vianna e São Paulo II - www.kumon.com.br

ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL

Atividades incluídas no programa:
Artes
Computação
Contato com animais
Culinária
Educação Física
Horta
Inglês
Música

Matriculas abertas para o 2º semestre de 2008

Natureza Mágica
Crianças de 0 a 6 anos
A Criança sendo despertada com a magia da Natureza

Tel.: 4618-3698

Estrada Velha de Baurueri / Itapevi, 3.500 - Parque Nova Jandira - SP
www.escolanaturezamacica.com.br - escolainfantil@naturezamacica.com.br

PROINVEST
CENTRAL DE NEGÓCIOS

As melhores opções de imóveis
Na Granja Viana e Raposo Tavares
ADMITIMOS CORRETORES(AS)
www.proinvest.com.br
Via Raposo Tavares, km 22,140 Fone: 4612.2599

POLO

* Mecânica em geral *
* Serviço leva e traz *
* Garantia de 3 meses *

4612.1263 e 4702.2421
R. Salma, 542 - Pq. S. George - Km25 Raposo Tavares
www.granjaviana.com.br/polo

20 anos

VISA Electron VISA MasterCard

PARC PARK
ESTACIONAMENTO

Desde 1996 no Centro de Cotia oferecendo segurança e comodidade.

→ Estacionamento coberto com manobrista ←
→ Serviço de valet para festas, eventos e restaurantes ←

www.parepark.com.br

Av. Prof. José Barreto, 25 - Sub-Solo - Centro - Cotia fone: 4616-3998

EFCEL
Sistemas de Segurança

12 anos reduzindo riscos de famílias e empresas da região.

Fone: 4612-8489



- * Central de Monitoria de Imagens Remotas;
- * Central de Monitoria de Alarmes;
- * Controle de Acesso
- * Pronta Resposta Local;
- * Venda/Locação/ Instalação e Manutenção.

Estimulando Talentos em Todos os Sentidos

70% desconto

* Matrículas 2007



Janelas para o Talento
Berçário & Educação Infantil

* Alunos novos, válido de 1 a 30/11/06

ESTRADA TAMBAÚ, 3 - Granja Viana - KM 22,5
ROD. RAPOSO TAVARES - Tel: 4186-2929 / 4186-4817
WWW.JANELAPARAOTALENTO.COM.BR



Há 19 anos trabalhando com crianças de 1 a 6 anos

www.granjaviana.com.br/tempobom Fone 4702.4718
R. Adozinda Lopes, 123 - Jd. da Glória - Rod. Raposo Tavares Km 24,5



Escola Granja Viana



há 30 anos a escola da Granja

educação infantil ensino fundamental ensino médio

www.egv.com.br tel.: 4612-2255

3000 m2 para seu filho aprender brincando

Berçário e Pré-escola

Sob Direção da Pedagoga Angela Bocchile

4612-4221

Ambientes dedicados à aprendizagem e ao desenvolvimento do potencial individual da criança



Cursos de:

- Piano
- Baixo
- Gaita
- Canto
- Violão
- Bateria
- Teclado
- Guitarra
- Saxofone
- Cavaquinho

Agende uma entrevista GRATUITA www.academiademusicagv.com.br

NOVO ENDEREÇO: ao lado do Bradesco
Praça Niso Viana, 51 - Granja Viana - Cotia **4702.8250**



Millenium

Transporte e Logística

- Sensíveis
- Obras de Arte
- Automação Bancária e Comercial
- Equipamentos de Informática
- Mudanças Residenciais e Comerciais
- Embalagens Especiais
- Içamentos
- Armazenagem
- Remoção de Lay-Out
- Desmontagem e Montagem de Estações de Trabalho
- Desmontagem e Montagem de Arquivo deslizante
- Transportes Internacionais



Frota própria de veículos equipados com plataforma hidráulica suspensão a ar e caminhão munc.

3619-1900

Site: www.milleniumtransportes.com.br
E-mail: millenium@milleniumtransportes.com.br

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



MGC

MÁRMORES E GRANITOS COTIA

Qualidade, Requite e Preço

4702-0598 - 4702-8209

Raposo Tavares Km 26,5 - Estr. do Capuava, 7029
Granja Viana - Cotia

CLASSIFICADOS

SAÚDE

MASSAGENS TERAPÊUTICAS E MASSAGEM ESTÉTICA CORPORAL
Atendimento Domiciliar e Consultório - - Pq. Continental
Fone: 9205.7076

LOI - Lulo Odontologia Integrada
Dr. Luiz Antonio Lulo
Otodontista - CRO 12.799
GRANJA VIANA:
R. José Félix de Oliveira 1025 Tel: 4612.8008
São Paulo: Tel: 5091.0324 - 5091.1365

Espaço Integração
Psicoterapia
Terapias Corporais
Terapia Floral
Renascimento
Dança do ventre
Tel.: 4702.4838
www.espacointegracao.com.br

CURSOS

PIANO - aulas particulares para todas as idades (atendo também em domicílio).
Profª Juliana. Tels.: 4777-0994 / 9333-7857

Oficinas de Matemática e Português
ALENDO +
Individuais e pequenos grupos. Público: alunos de 1ª a 8ª série. Profs.: Elisa Andrade, Maria do Carmo Fabre, Mariana Moraes e Wanda Pompéia. Info: 4186-0196

MATEMÁTICA
Aulas Particulares
Ensino fundamental, médio, superior, pós-graduação e MBA. Cálculo, estatística e matemática financeira.
Luiz: 9900.5032

AULAS DE BATERIA:
TEORIA, LEITURA, TÉCNICA.
4612.8743 / 8187.9781 - Luciano Lobato

Prof. de Matemática com mestrado na USP dá aulas particulares em todos os níveis. Geraldo.
tels: 4702-8977 ou 9897-6736.

SERVIÇOS

Bolos decorados e artísticos
9185.6755 www.dolcelalas.com

Auxiliar Administrativo.
Para trabalhar no centro da Granja.
Fone: 4612-8489

BUFFET EM DOMICÍLIO:

- INFANTIL
- CASAMENTOS
- EMPRESAS
- CHURRASCOS
- CREPES, ENTRE OUTROS.

TELS.: 4612-4665
8266-5452

FUTURA
ASSESSORIA AUTOMOTIVA
WANDERLEI FERREIRA MANUTENÇÃO - ME
MECÂNICA - FUNILARIA
PINTURA
SERVIÇO LEVA E TRAZ
TEL.: 4702-0944
R. Nemitala, 96 - Pq. São George - Colíia - SP - Km 25 Rod. Raposo Tavares

SERVIÇOS

PROCURA-SE
Representante Comercial do setor alimentício.
Fone: 4612-6526

VENDE-SE CASA
Palos Verdes
4 suítes, 4 salas, 4 vagas para auto, churrasqueira, forno e ateliê/salão
4612-8489 e 4186-2230



Procura-se uma **NAMORADA**
Meu nome é Brutus, sou um jovem pug muito animado e carinhoso. Moro na Granja Viana e adoraria ter uma namorada.
Liga para minha dona.
4169-8476

MOTOROLA V3 Rosa

Vende-se celular VIVO
Pouco uso - com nota capinha de couro

4169-8476 com Karina

DELIVERY



Assistência 24 HORAS

Chaves e Carimbos
Especializado em: Indústria, residência, autos nacionais e importados, inclusive chaves codificadas. Atendimento em domicílio com unidade móvel
Fones: 4702.0394 e 7203.7558



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



Agora temos Pizzas!
A partir das 18:00h de 3ª a Domingo.
Promoção: Qualquer pizza do cardápio R\$ 20,00.
Confira! Qualidade e preço justo.
Delivery: 4612-3000



Portal de Construção
Tudo para sua obra, tudo para o seu lar. Materiais de construção, tintas, hidráulica, elétrica, piscina e paisagismo. Os melhores preços da região. Entregas rápidas.
Fones : 4702-6382 - 4702-3115
www.portaldeconstrucao.com.br



Aonde você quer chegar?

Comece escolhendo a Faculdade certa.

Graduação

- Administração Geral
- Comércio Exterior
- Marketing
- Informática
- Sistemas de Informação
- Publicidade e Propaganda
- Pedagogia
- Gestão Turística e Hoteleira
- Ciências Contábeis
- Educação Física
- Letras

Graduação de curta duração

- Comércio Exterior
- Marketing
- Logística
- Gestão Financeira

2 anos

Cursos a partir de
R\$ 309,00 /mês

PROCESSO SELETIVO
Agende sua prova agora!

0800 701 8717
www.europan.edu.br



EUROPAN
FACULDADES

Está chegando a hora...



A loja Dell Anno Granja Viana chegou ao centrinho da Granja. Confira as novidades em breve

*Móveis planejados • Coifas, fogões e fornos • Vidros e espelhos
Mármore e Granitos • Pisos em madeira • Tapetes • Persianas
Áudio e vídeo • Paisagismo • Móveis para jardim e piscina*

Dell Anno

Só a Dell Anno pensa em tudo.

BISMÓVEIS
REVENDEDOR AUTORIZADO DELLANNO

Granja Viana (à partir de 31/10)

Av. José Félix de Oliveira, 1363 Fone 11 **4617 5470**