

# Revista **Circuito**

## **Garimpando Casa & Construção**

Ofertas de serviços  
para a sua obra

## **Região**

Cotia ganha lei  
"Cidade Limpa"

## **Guia de Atividades**

É hora de renovar  
seus cursos. Aproveite  
nossas dicas.

# **Mara Manzan**

**Guerreira na vida e na arte**

São Paulo (11) 3885-6988 e (11) 4777-0585 ■ Belo Horizonte (31) 3337-2597 ■ Brasília (61) 3361-5565 ■ Curitiba (41) 3222-3763 ■ Florianópolis (48) 3224-9993 ■ Goiânia (62) 3281-0483  
■ Porto Alegre (51) 3346-4316 ■ Rio de Janeiro (21) 2529-8184 ■ Salvador (71) 3341-4196 ■ Spazio Donatelli (11) 3885-6818 ■ SAC 0800 12 78 78 ■ www.donatelli.com.br



840

Suave ao toque. Irresistível ao olhar.  
Nova coleção de Sedas 2008



**DONATELLI**  
TECIDOS





# MBA e Pós-graduação agora na Granja Vianna

- ✓ Gestão de Negócios
- ✓ Gestão de Recursos Humanos
- ✓ Gestão de Finanças
- ✓ Gestão de Marketing
- ✓ MBA Branding - *Gestão de Marcas*
- ✓ MBA Banking
- ✓ Gestão Criativa
- ✓ Relações Internacionais
- ✓ Direito e Negociação Internacional Ambiental
- ✓ Responsabilidade Social Corporativa
- ✓ Gestão e Internacionalização de Empresas  
*em Marketing, Negócios e Logística (parceria Fiesp)*
- ✓ Cursos "in-company"

**Matrículas abertas para o 2º semestre de 2008**

**Faculdades Integradas Rio Branco**  
**Unidade Granja Vianna**  
Rodovia Raposo Tavares, 7.200 - km 24  
0800 16 55 21 - [www.riobrancofac.edu.br](http://www.riobrancofac.edu.br)

 **Faculdades Integradas**  
**Rio Branco**  
FUNDAÇÃO DE ROTARIANOS DE SÃO PAULO

**N**ossa entrevistada esteve bem presente na mídia nesses últimos meses. Mara Manzan passou por um momento delicado de saúde devido a um câncer e chamou atenção dos jornalistas para o seu drama e pela forma de encarar a situação. Mas foi pelo seu carisma e bom humor que a procuramos para uma entrevista. Descobrimos uma mulher perseverante em seu trabalho e com uma bagagem repleta de histórias para contar. Se você ficou com saudades de ver a atriz na telinha, não pode perder a estréia da TV Circuito, onde Mara conta mais detalhes sobre os seus próximos trabalhos, com exclusividade para nossos internautas. Acompanhe todos os meses novas reportagens e imagens selecionadas pela nossa equipe que farão parte dos próximos capítulos da TV Circuito.

Aproveitando a chegada das férias de julho trouxemos, nesta edição, dois projetos para agitar o seu tempo livre com lazer ou mudanças na casa. Para renovar sua programação de cursos extra-curriculares, um guia completo com opções variadas. Mas se você optou por colocar a mão na massa fazendo aquela reforma para criar um novo visual em sua casa, então confira nossas dicas no Garimpando Casa & Construção.

[ **Índice** ]

- 06 Cartas**  
O canal do leitor na revista
- 07 On Line**  
Conheça o nosso novo site
- 17 Dicas Culturais**  
Os melhores filmes em DVD e no cinema
- 18 Social**  
Novidades na coluna mais agitada da Circuito
- 19 Ênfase**  
Um cantinho... uma novidade... confira!
- 20 Saúde**  
Câncer colo retal. Como prevenir.
- 21 Capa - Mara Manzan**  
Entrevista exclusiva com a atriz que dá uma lição de vida!
- 25 Casa & Construção**  
A reforma do flat de duas jovens e um **Garimpando** com os melhores produtos e serviços da região para quem quer construir ou reformar
- 29 Comportamento**  
Você é viciado em trabalho? Descubra o que são workaholics
- 30 Guia de cursos**  
Aproveite as férias para começar um novo curso
- 33 Região**
- 35 Fique Ligado**
- 37 Guia de Imóveis - Anúncios**
- 42 Classificados e Delivery**

**Colunistas**



**Bem-Estar**  
por Flávia Lippi  
**14**



**Cotidiano**  
por Marcos Sá  
**08**



**Educação**  
por Claudia Siqueira  
**15**



**Gastronomia**  
por Marcelo Sampaio  
**10**



**Horóscopo**  
por Sergio Frug  
**16**



**Meio Ambiente**  
por Baby Siqueira Abrão  
**12**



**Casa**  
por Murilo Lobo  
**24**

LANÇAMENTO - GRANJA VIANA

Foto da piscina e sede do clube de lazer

ENTREGA EM NOVEMBRO/08  
MAS PODE CHAMAR DE AVANT PREMIÈRE



LOTEAMENTO FECHADO  
Terrenos de 750 a 1.500 m<sup>2</sup>

REDE SUBTERRÂNEA DE ENERGIA ELÉTRICA E CLUBE DE LAZER COM 15 MIL M<sup>2</sup>

Piscina adulto • Piscina infantil • Quadras de tênis • Quadra de futebol gramada • Quadra de vôlei de areia • Sala de lareira • Sala de jogos adulto • Sala de jogos juvenil • Sala de cinema • Espaço gourmet • Brinquedoteca • Playground • Fitness • Sauna e sala de descanso • Bosque com trilha para caminhada • Quiosque com churrasqueira



Estrada do Capuava, 4.570 - Granja Viana  
Acesso pela saída do km 26 da rodovia Raposo Tavares

Informações: (11)3066-1000  
[www.artedemorar.com.br](http://www.artedemorar.com.br)

Realização

**epc**  
EMPREENDIMENTOS

Informações

**FERNANDEZ  
MERA**  
negócios imobiliários

Este empreendimento só poderá ser comercializado após a expedição do memorial de incorporação.  
Fernandez Mera Negócios Imobiliários - Av. Brigadeiro Luís Antônio, 4.910 - Cep: 01402-002 - São Paulo - SP  
[www.fernandezmera.com.br](http://www.fernandezmera.com.br) - Crec 5.425 - J

Foto ilustrativa

**Este espaço para cartas e e-mails tem o objetivo de intensificar o contato entre a redação da revista Circuito e você. Escreva! Este é o seu espaço para sugestões, críticas, dicas e reclamações.**

## Parabéns à Circuito

Em primeiro lugar quero parabenizar pelo excelente trabalho. Adoro a revista! Há algumas edições, saiu uma matéria sobre um rapaz que reside no Atalaia e moveu um processo contra a Telefônica, especificamente o Speedy e venceu! Recentemente, passamos por um problema idêntico. Eu e meu marido lemos a revista mensalmente, desde que nos mudamos para a região (morávamos em São Paulo). As matérias, sempre direcionadas aos moradores da região, são sempre úteis, informativas e atuais (por exemplo, as matérias sobre o Aeroporto em Caucaia do Alto, eventos das tempora-

das e festas, etc.). Os amigos e parentes que ficaram na “capital” acham que nos “escondemos” no meio do mato, mas o que eles não sabem é que, apesar de morarem em bairros ditos “extremamente desenvolvidos” não possuem um veículo de comunicação da comunidade como a Circuito! Até a publicidade é muito útil para nós que, como novos moradores, buscamos por opções de serviços e produtos! Parabéns a todos que fazem a revista de excelente conteúdo e material gráfico! A única reclamação é: “aumentem” a revista!!!!

*Anna Celico e Giovane Paes*

## Hospital de Cotia

Hospital de Cotia manda embora paciente que teve parada cardíaca em suas dependências. Um grupo de moradores da cidade fundou o Hospital de Cotia que agora está nas mãos do Estado. Até aí tudo bem. Parece que os serviços melhoraram, mas há senões. O paciente Ronaldo Vieira Ribeiro ficou vários dias internado com pneumonia e trombose, teve alta e retornou para uma consulta rotineira. Passando mal, ficando internado por um dia. Do hospital ligaram para o irmão do paciente avisando sobre a alta. Quando o irmão foi buscá-lo, teve parada cardíaca. O que aconteceu de fato? Seria pressa em liberar o paciente ou pioxotagem? Quem responde pelo fato? Médicos, atendentes, porteiro, auxiliar de limpeza, contador, enfermeiros, chefes? Quem afinal vai responder pelo fato ocorrido? Estaria a administradora tomando prejuízo ou sendo obrigada a pagar propina a políticos e com isso tendo que mandar embora doentes em perigo embora as verbas tenham triplicado chegando a três milhões de reais mensais?

*Monteiro Mange*

## Ruas esburacadas

Gostaria de sugerir uma matéria sobre as condições das ruas da Granja Viana que estão terríveis. Recentemente, caí num buraco e tive um prejuízo de mais de R\$ 500,00, além do risco de acidentes cujos quais estamos expostos todos os dias: as ruas são estreitas, sem calçadas. Além de termos que desviar dos postes e pedestres, temos que desviar dos buracos e usar a outra pista. Um risco de bater de frente com outro carro. Eu moro na Rua Monte Alegre

e há quase 3 anos estou reclamando dos buracos e da deficiência do asfalto, mas a Secretaria de Obras demora para atender e quando atende, faz um serviço tão mal feito que parece que estamos andando de carroça e não de carro.

As duas ruas principais da Granja também são complicadas. Tanto a São Camilo quanto a José Felix têm o asfalto irregular. Dentre tantas outras com crateras que pegam a rua inteira, como a rua da escola Carinho de Mãe.

Agradeço desde já por esta oportunidade e parabenizo a revista pelo ótimo trabalho que desenvolve, trazendo informações importantes da região e prestando auxílio à comunidade.

*Tatiana França*

## Falta de organização em Supermercados

Já está na hora dos supermercados de Cotia perceberem que nós consumidores precisamos de um melhor atendimento. Frequentemente, percebemos produtos mal acondicionados nas prateleiras, demora e péssimo atendimento no açougue. Acordem!! Os consumidores estão buscando outras alternativas para compras, mesmo que seja fora da região do centro de Cotia.

*Rosana Costa*

## Nada de Novo

Nenhum nome novo se candidata para prefeito. São os mesmos que há anos dominam a política local e sendo os mesmos, pouco ou nada mudará. Bem que se poderia procurar por um nome alternativo, que simbolizasse a mudança, o

novo, uma maneira diferente (e melhor) de administrar a cidade.

Há alguns meses, meu amigo Thomas Hahn se levantou para me defender publicamente no Jornal daqui. Agora, retribuo a gentileza. Bem que você, Thomas, poderia ser o “algo novo” de Cotia.

*Monteiro Mange*

## Rodeios

Sou absolutamente contra rodeios. Adorei o artigo de Baby Siqueira Abrão.

*Beth Pecho*

## Estrada do Embu

A situação da Estrada do Embu está caótica. As obras prometidas não saem e os caminhões do supermercado Assai ocupam toda a via estacionando ou manobrando. Nem consigo imaginar como ficará a situação a partir de amanhã, 1/07, quando ele inaugurar.

*Alex Baptista*

**Erramos:** Diferentemente do que foi publicado na coluna Social de junho o nome correto da nova cafeteria da Granja é Café Bonadia, cujo sócios são Daniel Bonadia, Carla Bonadia e Marcello Colombo.

**Mande a sua mensagem para nós!**

**E-mail:** [cartas@revistacircuito.com](mailto:cartas@revistacircuito.com) •

**Cartas:** Av. Denne, 168 - 2º andar - Granja Viana • Cotia - SP - CEP: 06708-230 . Por motivo de espaço ou clareza, as cartas e e-mails poderão ser publicados de forma resumida. As mensagens devem estar assinadas, com número de RG e telefone.

## Artigos especiais dos nossos colaboradores:

### 1ª Quinzena



A importância de poder sorrir. A doutora em odontologia, **Cássia de Alcântara Gil** explica porque os problemas bucais podem interferir fortemente na saúde, inclusive emocional, e conclui: "Ter um sorriso agradável, face harmônica e hálito puro, além de sinal de saúde, pode contribuir muito para a melhoria da qualidade de vida".



A difícil tarefa de educar. A psicopedagoga **Cintia Chati** escreve: A difícil tarefa de educar é trabalho para gente grande. Exige clareza de objetivos, perseverança, doação e uma grande dose de amor". Cintia comenta também sobre a importância de relações familiares amorosas e de limites claros e firmes.

Quarenta sim! E daí? A escritora **Andrea Franco** faz uma reflexão sobre os 40 anos: Uma idade marcante e significativa (especialmente para as mulheres) que não deveria ser atropelada por uma avalanche de incertezas, inseguranças, medos e... Crises. "Há a necessidade de enxergar nos 40 anos a oportunidade de se transformar numa pessoa melhor, num ser humano mais realizado, numa mulher mais inteira".



### 2ª Quinzena



Como você vai chegar aos 60? O médico geriatra e ortomolecular, **Dr. Eduardo Gomes**, escreve sobre a qualidade de vida aos 60 anos. Segundo ele, o aumento da expectativa de vida do brasileiro nos obriga a repensar a velhice e a ponderar sobre nossas escolhas da juventude, pois é grande a influência das nossas decisões individuais na qualidade de vida futura.



Como controlar a ansiedade em testes e entrevistas: A psicóloga **Márcia Dolores** dá dicas para auxiliar nesses momentos, e responde a algumas perguntas que indicam se a pessoa está agindo corretamente antes de passar por alguma avaliação. "Podemos mudar e dar outros significados às experiências, principalmente para que elas se tornem oportunas. Este é o primeiro passo para se livrar da ansiedade", diz ela.



O verdadeiro investidor. **Ricardo Melo**, escritor e especialista em Coaching de executivos, escreve sobre a vida e os investimentos. "Viver é correr riscos em todas as áreas, em todos os momentos. Não investir, ou seja, não atuar a favor do que desejamos, é correr o risco maior de não ter uma segunda chance".

# Circuito on-line

[www.revistacircuito.com](http://www.revistacircuito.com)

## TURISMO: Granja – Petar

Dicas de trajeto para o Parque Estadual Turístico do Alto Ribeira. Reaberto desde abril, lá você

encontrará mais de 300 cavernas, dezenas de cachoeiras, trilhas, comunidades tradicionais e quilombolas, sítios arqueológicos, paleontológicos... Um verdadeiro paraíso escondido entre vales e montanhas.



## TV Circuito Estréia: Mara Manzan.

Todos os meses você poderá conferir uma nova reportagem em nosso site especialmente produzida por Wagner Avila, do TiVi OnLine.

## COMPORTAMENTO

Faça o teste e descubra se você é um workaholic?

## GASTRONOMIA - A irresistível pimenta

Ardente, quente, provocante, gostosa, saudável e estimulante. Você sabia que a pimenta, uma das especiarias mais consumidas no mundo, além de afrodisíaca também faz bem à saúde sendo indicada como remédio para artrite, dor de cabeça, má digestão e problemas circulatórios? É também fonte natural de vitamina C e um potente antioxidante (antienvelhimento) e antiinflamatório.

Conheça um pouco de sua história, curiosidades e algumas receitas pra lá de picantes!





## BRASIL O PAÍS DO FUTURO :)

**S**e você reparou no sinal gráfico depois do título acima e se intrigou, parabéns! Você é um(a) leitor(a) observador(a)! Alguns escritores reclamam da ausência desse sinal do tipo das aspas ou da exclamação na nossa língua que identifique a ironia. Os textos nem sempre conseguem passar a ironia que vem com a palavra dita. A mímica, a malícia, o tom da voz e a expressão de quem diz explicam o intuito de ironizar a frase. Mas o texto é seco e duro, então resolvi inventar um sinal que exprima a ironia.

Escolhi essa carinha :) sorridente nas teclas do meu iMAC, como sinal gramático para dar o tom de ironia ao texto, aproveitando o embalo dessa linguagem na internet. Feita essa ressalva, vamos ao que interessa.

O petróleo é nosso! Ninguém segura esse país! Pra frente Brasil! Nunca antes na história desse país! Tudo pelo social! Brasil o país do futuro! Faltou a sinalização gráfica :) em todas essas frases.

Quanta conversa jogada fora! De todos esses ufanismos criativos, o que mais me intrigava era "Brasil o país do futuro" Imaginava-me vivendo no "futuro", num país desenvolvido, cheio de modernidades e conveniências fazendo a felicidade e os sonhos dos seus cidadãos. Mas que sonhos seriam esses? Todos, menos a triste realidade que vivemos hoje. Nada como o tempo para entendermos melhor os "tempos". Hoje compreendo claramente o significado de "o país do futuro:", futuro no sentido de inalcançável que quer dizer: Nunca, never, jamais! Tenho a mais absoluta certeza de que o gênio que inventou essa frase slogan estava sendo irônico ao pensar no futuro como algo que está por vir, e que por ser dito no presente nunca virá. Bota ironia nisso! Confuso? Complicado? Vamos aos fatos, pegando um período do nos-

so passado recente. Em 1953, portanto há mais de 50 anos, Getúlio Vargas decretava "O petróleo é nosso!". Nosso? Temos petróleo abundante no nosso país, mas o preço da gasolina é deles.... Pagamos uma das mais caras e poluentes gasolinas do mundo, com impostos absurdos e adulterações constantes. Numa rápida comparação de preço por litro em dólares, com outros países temos: Venezuela U\$ 0,07, Egito U\$0,22, Argentina U\$0,61, Rússia U\$0,76, Canadá U\$0,86, EUA U\$0,80, Austrália U\$0,94, Chile U\$0,99, Tóquio U\$1,18, Brasil U\$1,40 e Itália U\$1,48. Reparem que nos países onde há petróleo o preço da gasolina é ínfimo, e estamos comparados a países onde não há uma gota do óleo. De que adianta termos os poços? Sem contar que para cada escândalo/denúncia, anuncia-se uma nova descoberta de poço de petróleo para abafar a crise. Cada crise um novo poço. O último tem até nome: Poço CSS, é um poço sem fundo :). O álcool, que também é nosso, é caro porque mesmo? Mas no Brasil do futuro :), olha o símbolo aí, certamente vamos usufruir de todo esse nosso tesouro. A RAPOSO TRAVADA, travada está há quanto tempo? Quanto já desperdiçamos de vidas, de tempo e de dinheiro nessa estrada do passado que nunca nos levará ao futuro? Vamos combinar, as soluções não são tão complicadas assim. Basta querer viver o presente. Presente que como o nome já diz é "um presente" no sentido de uma dádiva, um ganho. Sábua língua portuguesa que usa a mesma palavra para designar duas coisas diferentes mas que têm o mesmo sentido, assim valorizamos o momento atual, o aqui o agora o já e o já já. Mas, temos que esperar, esperar e esperar por que o futuro não vai chegar. Pensando bem, por aqui o futuro quase chega, somente nas vésperas das eleições. Aí quase tudo acontece! Mas passam as eleições, chega a hora

da verdade e ficam só as promessas. No caso da RAPOSO TRAVADA nem promessas temos para cobrar. O desrespeito é tão grande que nem respostas temos, o DER ligou o "DANE-SE" há muito tempo e se finge de morto já estando putrefato nesse assunto. Pertence a algum lugar do limbo no futuro que nunca chega e as soluções e respostas que urgem vão para as calendas, ficam para o amanhã, que nunca chegará. E assim caminhamos a passos de tartarugas cansadas e engarrafadas no congestionamento diário da RAPOSO TRAVADA. Enquanto isso, a vida continua e vamos pagando o pato da incompe-

blico, da imunidade parlamentar, dos suplentes no senado, do desmatamento da Amazônia, do corporativismo sindical oficial, dos celulares nas prisões, do caos aéreo, dos acidentes de trânsito, do trânsito descomunal, dos assaltos, da banalização da violência, das desculpas esfarrapadas dos vereadores, deputados e senadores para defender o indefensável, dos cabides de emprego para familiares de políticos, dos filhos e parentes de alguns governadores envolvidos em denúncias, das máfias das cartas de habilitação, das enxurradas de denúncias com explicações do tipo eu não sabia, das CPIs sem resultado algum, dos

**“O fim para valer da CPMF que 6 meses depois de morta foi exumada e como no filme ‘A volta dos mortos vivos’, faz a platéia se atemorizar por mais um imposto a pagar e ao mesmo tempo rir das razões esdrúxulas para sua volta e do novo nome CSS (Comendo Seu Salário)”**

tência nacional. Continuamos esperando pelo porvir ou melhor pelo “pornôovir”. Nada acontece: A inspeção veicular obrigatória, a proibição de circulação de caminhões no centro, a conclusão dos casos dos Paulinhos, Renans e Pimentas, os PACs que nunca acontecem, os dossies da mamãe do PAC que nunca são explicados, a redução dos impostos. O fim para valer da CPMF que 6 meses depois de morta foi exumada e como no filme “A volta dos mortos vivos”, faz a platéia se atemorizar por mais um imposto a pagar e ao mesmo tempo rir das razões esdrúxulas para sua volta e do novo nome CSS (Comendo Seu Salário) O fim da farra da companheirada gastadora com dinheiro pú-

discursos hipócritas e mentirosos, da justiça que tarda e nunca chega, enfim o fim de todo esse lixo que atravanca o Brasil do futuro que nunca vem! Há quanto tempo convivemos e ainda teremos de conviver com esses entulhos? Não sei, mas em breve teremos mais uma chance de dar um passo na direção de achar um atalho para o futuro, sem ironias, exercendo corretamente nossa escolha pelo voto. Você se lembra em que vereador, deputado ou senador votou na última vez? Você exerceu seu direito de cobrança das promessas e das bandeiras deles? Está quase na hora da vingança!

O Brasil do futuro tem que ser agora. Sem ironias :).

Marcos Sá é palestrante. Diretor comercial da rede de jornais BOM DIA, pertencente ao grupo Traffic, ex-diretor do Estadão, JT e Portal Estadão.com. Administrador e Publicitário, com pós graduação em finanças e especialização em Stanford, Califórnia. E-mail: marcoasa@redébomdia.com.br

**CLASSIC 1.0 OKM FLEX POWER**

- Desembainhador elétrico do vidro traseiro
- Pára-choques na cor do veículo
- Tomada de força no console
- Vidros verdes e antena no para-brisa

**O SEDAN MAIS BARATO DO BRASIL**

**+KIT ABA**

VIDROS ELÉTRICOS  
+ TRAVAS ELÉTRICAS  
+ ALARME C/CONTROLE REMOTO  
+ MP3 PLAYER + TAPETES

PARCELAS  
**R\$ 10,00**  
IMPERDÍVEL

MAIS  
**R\$ 10,00**  
MENSAL  
DVD/MP3  
PLAYER

**CELTA**

**+KIT ABA**

VIDROS ELÉTRICOS  
+ TRAVAS ELÉTRICAS  
+ ALARME C/CONTROLE REMOTO  
+ MP3 PLAYER + TAPETES

PARCELAS  
**R\$ 10,00**  
IMPERDÍVEL

MAIS  
**R\$ 10,00**  
MENSAL  
DVD/MP3  
PLAYER

SEM IOF • SEM ENTRADA • SEM INTERMEDIÁRIAS • SEM RESIDUAL FINAL

**SAC 0800 771-7537**  
CENTRAL DE AGENDAMENTO  
2ª a 6ª feira das 8h às 20h  
e aos sábados das 9h às 15h

**GRANJA VIANNA**  
ROD. RAPOSO TAVARES, KM 25

**4613-8800**

**Aba**  
Sempre com você.  
www.abamotors.com.br

TROCA COM TROCO TOTAL

**CHEVROLET**

Consulte as condições desta promoção com nossos vendedores. Fotos ilustrativas. Os veículos Chevrolet estão em conformidade com o Proconve – Programa de Controle da Poluição do Ar por Veículos Automotores. O Grupo ABA se reserva o direito de corrigir possíveis erros gráficos.



## "Mama granja mia"

Quem nunca esperou pela macarronada do domingo? Acompanhada claro da deliciosa "bracciolla" ou mesmo do delicioso "frangão assado" da padoca!

E claro, sempre "pão"!

Quem nunca chegou em casa louco para comer um prato de espaguete? Eu cresci numa italianíssima casa.

Minha avó materna preparava com suas irmãs (minhas tias avós) macarrão "feito em casa". Tinha uma querida tia chamada Nenina que era mestre nas massas. Fazia um "nhoque" de babar. Imaginem: recheado com ricota, um a um!

Os molhos eram apurados em grandes panelas por horas e horas. O tomate escolhido a dedo.

O resultado: impossível de esquecer!

Lembro que em casa toda 5ª feira era dia de comer massa. Casa de um bom italiano que se preze não falta macarronada na 5ª feira!

O que variava era sempre o molho, pois a fome, invariavelmente, continuava com força total.

Só quem tem sangue italiano consegue entender esse fascínio pelo comer bem e MUITO, claro. Mas muito mais que isso, reunir toda a família em torno da comilança, cujo cardápio era pensado a semana inteira para não decepcionar os "parentes" na mesa do domingo.

No frio então, ele cai tão bem que inventamos diversas opções: sopas com macarrão, arroz com macarrão, entre outros e claro a típica MACARRONADA!!!

Eis que chega nosso inverno e o estômago reclama mais do que o normal, por isso, haja invenção para suprir estas famintas bocas oriundas da velha Moóca e claro da velha e "Bella Itália"

Poucos sabem, mas meu sangue italiano foi quem me conduziu ao meu trabalho de hoje, afinal sou neto de italianos, famílias Turolla e D'Angelo, "TUTTI BONNA GENTE"!!!!

Espagueteira no fogão, muita água, azeite do bom e a pitada essencial de sal.

Cozinhamos a iguaria e invenção a toda! Vale desde a manteiguinha com sal até o mais elaborado dos molhos.

O importante é vivenciar este maravilhoso prazer de preparar para quem se ama e juntos degustar em meio a um falatório, com berros, sorrisos e choros, típicos de uma autêntica família ITALIANA!!!



**Este mês apresento os meus "Espaguetes Moderninhos" a mais tradicional das massas com dois molhos super diferentes:**

**filet mignon e azeitonas pretas** *(na página ao lado)*

**e abobrinha com brie**, que você confere no site [www.revistacircuito.com/receita](http://www.revistacircuito.com/receita)

## Espaguete ao molho de filet e azeitonas pretas:

### Ingredientes:

- 1kg de espaguete
- 1kg de filet mignon
- 300g de azeitonas pretas
- 1,5l de molho de tomate
- 4 dentes de alho amassados
- 100g de manteiga
- 100ml de vinho tinto seco
- sal e pimenta a gosto
- salsa fresca picada

### Modo de Preparo:

Corte o filet em iscas e tempere com sal e pimenta do reino. Retire os caroços das azeitonas e corte em tiras. Grelhe o filet na manteiga com alho e acrescente o vinho tinto, deixe evaporar um pouco. • Adicione o molho de tomate e as azeitonas. Verifique o sal e reserve. • Cozinhe o espaguete em água fervendo com sal e retire-o "al dente". Disponha o espaguete em um refratário, acrescente o molho e salpique salsa fresca para decorar.



Marcelo Sampaio é banqueiro, formado em direito, pós em publicidade, especialização na Universidade Complutense de Madri e depois "Le Cordon Bleu", na França. Um verdadeiro garimpeiro da gastronomia linkada à produção visual de grandes eventos. Busca novidades no Brasil e pelo mundo afora, trazendo novos conceitos ao universo das festas. [marcelosampaio@revistacircuito.com](mailto:marcelosampaio@revistacircuito.com)



**anglo**  
SISTEMA DE ENSINO

*Ensino Infantil  
Ensino Fundamental  
Ensino Médio*

**Matriculas  
Abertas**



**COLÉGIO  
ECCO**

**4704 6644**  
R. Barcelona, 879 - Embu

**Uma privilegiada área de 34.000 m<sup>2</sup> totalmente arborizada.**





## A lei? Ora, a lei...

Questionamentos sobre a legislação ambiental e desconhecimento ou divergência na interpretação das numerosas normas que regem o assunto levaram à organização do I Curso de Direito Ambiental Para Não-Especialistas, que acontecerá de 15 a 31 de julho na Granja Vianna.

Muitas dúvidas surgem sempre que um empreendimento é anunciado na região. A maioria delas diz respeito à supressão de parte da vegetação e à descaracterização progressiva da paisagem com a qual convivemos há mais de 20, 30 anos. O elevado número de leis e resoluções que regem o meio ambiente no Brasil levanta desconfiças de toda ordem. O corte está de acordo com a legislação? O empreendedor tem todas as autorizações previstas em lei? E o que diz a lei? Que autorizações são necessárias?

Uma das perguntas que mais me fazem, em especial depois do artigo “Desmatamento autorizado”, publicado nesta coluna em fevereiro de 2008, é se a legislação ambiental não seria permissiva demais. Este questionamento é mais do que pertinente, principalmente levando em conta que vivemos em região de Mata Atlântica, onde se encontra a diversidade mais rica do planeta e cuja devastação já supera os 93% da vegetação original.

**A destruição de um ecossistema é irreversível. A compensação ambiental prevista na Lei da Mata Atlântica (Lei 11.428, de 22 de dezembro de 2006), ao condicionar o corte ao plantio de espécies nativas em área equivalente à desmatada, dá origem a um novo ecossistema, que levará anos para se constituir e atingir a formação daquele que foi eliminado. Em outras palavras: é impossível recuperar o que se perdeu.**

Somente esses dados justificariam a defesa intransigente que muitos de nós fazemos do bioma. Cada desmatamento autorizado provoca, com a morte dos seres vivos que compõem a fauna e a flora, a perda local dessa diversidade. E esse é um problema grave, que o reflorestamento exigido por lei não resolve.

A destruição de um ecossistema é irreversível. A compensação ambiental prevista na Lei da Mata Atlântica (Lei 11.428, de 22 de dezembro de 2006), ao condicionar o corte ao plantio de espécies nativas em área equivalente à desmatada (no caso de vegetação em estágio médio ou avançado de regeneração), dá origem a um novo ecossistema, que levará anos para se constituir e atingir a formação daquele que foi eliminado. Em outras palavras: é impossível recuperar o que se perdeu.

Nesse sentido, pode-se dizer que a lei é, sim, permissiva. É preciso levar em conta, porém, que normas excessivamente restritivas levam a ocupações e cortes clandestinos. Na prática, portanto, em vez de proteger

os recursos naturais, elas acabam estimulando as atividades ilegais que os desfiguram ou eliminam. É praticamente consenso entre legisladores e ambientalistas, hoje, que é melhor contar com leis mais flexíveis que sejam cumpridas do que impor limites que não serão observados.

Isso, porém, não levaria a uma devastação ainda maior? Essa é uma das questões polêmicas a ser abordada no I Curso de Direito Ambiental Para Não-Especialistas, que acontecerá entre 15 e 31 de julho no Espaço Conhecer. Iniciativa pioneira em Cotia, o curso é aberto a todos os interessados em conhecer e debater mais profundamente a problemática ambiental. Além da legislação ambiental e do regime jurídico do licenciamento ambiental, serão apresentados temas importantes como proteção à vida, sustentabilidade e ética ambiental. Também serão discutidas a Política Nacional de Meio Ambiente e as convenções sobre o clima e a diversidade.

Ao todo, serão seis sessões, às terças e quintas-feiras, das 20h às 22h30. Mais informações podem ser obtidas no Espaço Conhecer, à rua Adib Auada, 289, Granja a Vianna. O telefone é 4612-3232 e o e-mail, falecom@espacoconhecer.com.br. As vagas são limitadas e os participantes que freqüentarem 80% das sessões terão direito a certificado.

## A proteção ao meio ambiente

São muitas as leis e normas que regulam a questão ambiental no Brasil. Somente na esfera federal há mais de 15. Entre as mais importantes estão a Constituição Federal (artigo 225), a Lei da Mata Atlântica, o Código Florestal Brasileiro, a Lei de Crimes Ambientais, o Estatuto da Cidade, a lei que cria o Sistema Nacional de Meio Ambiente e a Política Nacional de Meio Ambiente, além daquela que regula a Ação Popular e a que institui a Ação Civil Pública. Sem falar nas mais de 300 resoluções do Conama.

Cotia também tem uma legislação ambiental. A lei 1.226, de 12 de setembro de 2003 (com alguns poucos dispositivos alterados pela lei 1.282, de 25 de junho de 2004), regula o manejo, a poda e o corte de vegetação de porte arbóreo e arbustivo. Já a lei 1.151, de 28 de dezembro de 2001, estabelece proibições relativas ao uso dos logradouros públicos.

*Baby Siqueira Abrão, jornalista, autora e editora de livros, é formada em Filosofia pela USP e pesquisadora nas áreas de Ciências e Ambientalismo, Ética e Responsabilidade Social Corporativa.*



SPAVENTURA  
IBIUNA

- ★ ESPAÇO PARA TREINAMENTO DE EQUIPES DE CORRIDA DE AVENTURA
- ★ CONDIÇÕES ESPECIAIS PARA EMPRESAS E ESCOLAS
- ★ ALUGUEL DE EQUIPAMENTOS
- ★ HOSPEDAGEM E DAY CAMP
- ★ CIRCUITO DO ETA
- ★ ALUGUEL DE BICICLETAS

Informações: [www.spaventura.com.br](http://www.spaventura.com.br) - (15) 3494-8869 e (11) 7320-4006

# Câncer Colo Retal

O câncer colo retal abrange tumores que atingem o cólon (o intestino grosso) e o reto. Ocupa a terceira colocação nos tumores mais frequentes no mundo. Tanto homens como mulheres são igualmente afetados, sendo uma doença tratável e frequentemente curável quando localizada somente no intestino, sem extensão para outros órgãos (metástases).

Estima-se que irão ocorrer 30.000 novos casos de tumores colo-rectais este ano no Brasil. Na região sul-sudeste do Brasil a proporção é de 20 casos por 100.000 habitantes.

A taxa de mortalidade do câncer colo-retal vem caindo nos últimos anos, graças à detecção precoce e ao aperfeiçoamento do tratamento.

## Fatores de Risco

Os principais fatores de risco são: idade acima de 50 anos; história familiar de câncer de cólon e reto; dieta com alto teor de gordura, carnes e baixo teor de cálcio; obesidade e sedentarismo. Também são fatores de risco doenças inflamatórias do cólon como a colite ulcerativa crônica e Doença de Cronh; algumas condições hereditárias como a Polipose Adenomatosa Familiar e Câncer Colorretal Hereditário sem Polipose.

## Prevenção

Para a prevenção do câncer colo-retal é preconizada uma dieta rica em frutas, cálcio, fibras, folatos e pobre em gordura animal. A ingestão excessiva e prolongada de bebidas alcoólicas deve ser evitada. Uma dieta saudável é a prevenção indicada.

## Sintomas

A maioria das pessoas com câncer colo-retal, infelizmente, não apresenta sintomas, eles geralmente só aparecem quando a doença está em estado avançado. Os principais sintomas incluem: anemia de origem indeterminada, dores abdominais constantes, sangramento nas evacuações, prisão de ventre (constipação), diarreias, náuseas, vômitos, perda importante de peso em pouco tempo, sensação de evacuação incompleta ou que o intestino não se esvaziou completamente após a evacuação (tenesmo), dor ao evacuar (puxo), cansaço e fraqueza, fezes afiladas.

## Deteção precoce

Quando detectado em seu estado inicial o câncer colo-retal possui grandes chances de cura, diminuindo muito a taxa de mortalidade.

Pessoas com histórico familiar de câncer de cólon ou reto, portadores de doenças inflamatórias intestinais como Reto colite ulcerativa e Doença de Cronh, portadores de condições hereditárias como a Polipose Adenomatosa Familiar devem fazer seguimento anual destas doenças.

Pessoas com mais de 50 anos com alguns dos sintomas acima descritos, devem procurar orientação médica.

Os exames para a detecção do câncer colo-retal embora não muito agradáveis são precisos e não deixam dúvidas diagnósticas.

Algumas lesões mesmo que tumorais já podem ser tratadas sem que se necessite cirurgia, no próprio momento do exame.

## Os exames para a detecção e diagnóstico são:

- Pesquisa de sangue oculto nas fezes: Realizado nas fezes, este exame analisa a presença microscópica de sangue imperceptível

DR. DORIVAL ZITO FILHO

CRM: 64.915

Título de especialista em Cirurgia do  
Aparelho Digestivo.

Título de qualificação em Cirurgia  
Oncológica do Aparelho Digestivo.

Título de qualificação em Cirurgia  
Laparoscópica.

Título de qualificação em Colonoscopia.  
e-mail : drzito@uol.com.br



a olho nu; se o exame for positivo existe a necessidade de se aprofundar a investigação dos cólons e reto.

- Retossigmoidoscopia Flexível: É a introdução de um tubo de +/- 1,0cm de diâmetro pelo ânus que examina a parte esquerda do cólon (cólon descendente, cólon sigmóide e reto), ele não examina a parte direita do cólon (Ceco, cólon ascendente e cólon transversos).

- Enema opaco com duplo contraste: É injetado um contraste (bário) pelo ânus que desenha todo o cólon, onde se podem observar estreitamentos, lesões e inflamações, porém não permite a realização de biópsias ou retirada de lesões. Geralmente usado quando a colonoscopia não atinge a sua finalidade.

- Colonoscopia: Como na retossigmoidoscopia é a introdução de um tubo de +/- 1,0cm de diâmetro pelo ânus, que consegue visualizar todos os segmentos colonicos e o reto, permite a retirada de fragmentos para biópsias, retiradas de pólipos e tumores, é o exame mais completo para diagnóstico de câncer colo-retal.

- Marcadores tumorais inespecíficos: Quando o paciente possui determinados tumores estes tumores liberam no sangue algumas substâncias, que são chamadas de marcadores tumorais inespecíficos. Com uma simples retirada de sangue você pode dosar para câncer colo retal o CA 19/9 e CEA (antígeno carcino embriogênico), porém como o próprio nome já diz, inespecífico. Eles são complementos associados à colonoscopia, que sempre é o exame de escolha para a elucidação do câncer colo retal.

- Existem outros exames que associados à colonoscopia que diagnosticam o tumor colo-retal, podem mostrar se houve metástases (disseminação) do tumor para outros órgãos: Tomografia Computadorizada, Ultra Som, Ressonância Magnética, PET SCAN.

## Tratamento

A cirurgia é o principal tratamento para o câncer colo-retal primário, retirando-se a parte do intestino afetada e os linfonodos (gânglios linfáticos) próximos à região do tumor.

Hoje em dia, tumores em fases iniciais podem ser retirados por incisões mínimas (Laparoscopia), que diminuem os dias de internação e o restabelecimento do paciente é muito mais rápido.

Antes ou após o tratamento cirúrgico (depende do tipo de tumor colo-retal), pode ser necessária a realização de radioterapia ou quimioterapia para diminuir a possibilidade da volta do tumor.

Quando existem metástases para o fígado, pulmão ou outros órgãos, as chances de cura diminuem.

As chances de cura são bastante altas quando a equipe que cuida do paciente for especializada em câncer colo-retal, além de que todo tumor diagnosticado no começo, tem evolução muito satisfatória e pode ser curado.

A Granja Viana sempre mereceu um núcleo médico de altíssima qualidade, com profissionais formados e especializados nas melhores instituições, com experiência e renome em suas áreas.

Oftalmologia • Cirurgia Plástica • Cirurgia Vasculuar • Fisioterapia • Psiquiatria • Ginecologia e Obstetrícia • Gastroenterologia • Ortopedia • Pediatria e Homeopatia • Cardiologia • Endocrinologia

Venha nos conhecer: R. José Félix de oliveira, 1148 1º andar. Fone: **4612.6283** e **4777.0984** - [www.granclinic.com.br](http://www.granclinic.com.br)





POR CLAUDIA SIQUEIRA

# Oba!!! Férias!!!

Quem não tem boas memórias quando o assunto é férias?

Férias combinam com a casa dos avós, brincadeira na praia, jogo de futebol, sono sem despertador, cabana de lençol na sala de jantar... Nossa! Quantos momentos especiais!

O período de férias pode ser realmente muito proveitoso para as crianças. Por isso é importante planejar esse mês de forma a garantir muitos momentos para estar junto de seus filhos. Tendo sempre em mente que é preciso garantir, também, a qualidade desse "estar junto".

Nem sempre é necessário viajar literalmente com seus filhos. Aliás, penso que criamos um condicionamento: quando não se viaja com os filhos não se tira férias! Esse é um grande equívoco! Pode-se, sim, ter férias inesquecíveis sem sair de casa, ou mesmo da cidade. Basta criar oportunidades para que as crianças brinquem, mas brinquem gostoso!

Não dê chance para que as crianças escolham a TV como companheira de férias. Fique atento também aos jogos eletrônicos. Ambos passam uma falsa sensação de tranquilidade e sossego aos pais — o que não é real! As crianças precisam da companhia do sol, brincar com outras crianças; enfim...

Quando a escolha é a viagem literal, é importante garantir o convívio. Não adianta ir para um resort e mal encontrar o seu filho. Sabe como é? Programação intensa para ambos, porém um bem longe do outro. Ele poderá guardar boas memórias da viagem; você, porém, certamente não fará parte delas...

Viagem boa é aquela pensada conjuntamente, com um roteiro compartilhado, que você possa aproveitar para conhecer melhor seu filho! Com certeza, as lembranças desse tipo de viagem serão con-



tadas naquelas datas importantes, quando a família toda se reúne em volta da mesa! Essas são férias... boas férias!

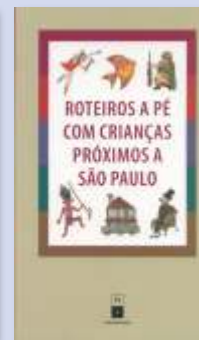
Hoje podemos contar com boas publicações que contêm indicação de lugares e dicas que você nem imagina...

Também existem agências de viagem que dão boas orientações que poderão ajudá-lo a construir um ótimo roteiro para toda a família (junta!).

Para finalizar, faço um pedido especial às escolas: ajudem as famílias a potencializar suas férias, sugerindo um roteiro com dicas culturais. Já aos professores o pedido é bem mais simples: em agosto, não peçam a seus alunos a famigerada redação "Minhas férias"! Sejam mais criativos ... e boas férias!

## Para toda a família:

para quem não quer ou não pode viajar para muito longe, esses livros são ideais para explorar o que há de mais bacana e inusitado em São Paulo e redondezas.



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. csiqueira03@gmail.com



POR **SERGIO FRUG**

*O tradicional mês das férias de Inverno tem início com o ingresso de Marte em Virgem, inaugurando um período de reorganização e re-planejamento das nossas ações visando um segundo semestre mais produtivo e adequado ao andamento atual das coisas. O espírito crítico, por seu lado, estará fortemente atuante, sugerindo empenho para tornarmos-nos mais flexíveis e tolerantes conosco mesmo e com as nossas relações. Vamos ficar juntos sem nos tornarmos intransigentes.*

**Áries:** O entusiasmo inicial levará até um certo ponto, mas daí por diante será preciso concentração e esforço para não desistir e superar os obstáculos e contratempos que podem advir. Tudo, no entanto, servirá para fazê-lo subir em seu aprendizado. Não perca a oportunidade.

**Touro:** Não se apresse nos primeiros dias e aproveite para descansar bastante, pois a partir da segunda quinzena o movimento aumenta bastante e a você caberá mostrar com renovada intensidade as suas próprias qualidades. Seja aquilo que é e não terá problemas para avançar.

**Gêmeos:** Respire fundo e prepare-se, pois se pensava em descansar, não terá grandes oportunidades para isso. As questões emocionais estarão em evidência, portanto evite levar as coisas para o lado pessoal e não tire conclusões precipitadas. Dance conforme a música e tudo se acertará.

**Câncer:** Acalme as idéias mais controversas, concentrando-se em resolver somente aquilo que efetivamente estiver a seu alcance. Não é hora para levantar bandeiras, nem para se dedicar a grandes ideais coletivos. Apenas prestigie os amigos e receba-os com seu estilo.

**Leão:** Seu regente, O Sol, ingressa em seu signo às 07h56 do dia 22, inaugurando o período dedicado ao aniversário de todos os leoninos. Exulte, como merece, mas aproveite a presença de Marte em Virgem para fazer um planejamento bem detalhado das suas próximas atividades.

**Virgem:** Com o ingresso do vigoroso Marte em seu signo logo no dia primeiro, a capacidade de iniciativa ficará ampliada e os movimentos bastante acelerados. Concentre-se para dar boa conta do recado, mas fique na sua, evitando lançar aos outros julgamentos negativos.

**Libra:** Vamos crescer em movimento e atividade bem lentamente durante o período. Economize no início para não faltar no final será o melhor lema para tirar bom proveito desta época. Ouça seu coração e procure dedicar-se a trabalhos e exercícios bastante expressivos.

**Escorpião:** Mantenha-se alerta e bem preparado, pois as boas oportunidades vão escolher este mês para se apresentar. Não tema a necessidade de esforço pessoal, pois os resultados com certeza serão surpreendentes. Faça tudo aquilo que precisa, mas nem imaginava que conseguiria.

**Sagitário:** Puxe levemente as rédeas dos desejos intensos, pois será preciso ficar bem atento para as verdadeiras necessidades. Enquanto pensa satisfazer uma certa vontade, poderá deixar escapar uma excelente chance para amar e ser amado. Relaxe e medite frequentemente.

**Capricórnio:** A aproximação de Marte a seu regente Saturno pode torná-lo ainda mais exigente com os outros e consigo mesmo. Perceba como as coisas já vêm dando certo e não cobre demais de nenhum lado. Aproveite o clima de Inverno e desfrute um pouco mais o ambiente familiar.

**Aquário:** As ondas do amor serão muito mais produtivas do que as exigências do intelecto, amigo aquariano. Pare de pensar demais e nunca ache que já sabe o que está acontecendo. Precisamente nas coisas do coração, será preciso vivenciar de corpo e alma, não deixe por menos!

**Peixes:** Este é um período para reavaliar tudo que já vem acontecendo e tomar decisões condizentes para os próximos tempos. Mantenha-se bem focado no que está querendo, pois não será um tempo adequado para dispersar. Faça, porém, do seu jeito. Não tente ser diferente.

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**  
www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL 2008

Responsável pela política no mercado imobiliário	Comício legal de massa em Virgem	Parado de sua Po- lítica	Victor Zwig, escritor austríaco	Victoraram e troupa em busca de armas de destruição em massa (CDRC)	Maui (Sergio) (Hasta siempre)	Grupo favorito baixo (vagal)	Ferramenta como o Google (Sergio)
			Como lino e ração A caixa do mago				
Esporte brasileiro (Pg.)			Missa Social (Pg.)		(1) período, conceito de Darwin		Substância extraída de algas (Sergio)
Mensagem do menu do restaurante							
Truque que serve de ponte sobre um rio			Asesina "Gata" para lutar magia olímpica				
Tipo de peixe					A vitória preseta os americanos		Adriano Barbosa, campeão
Fruta muito apreciada			Forma oblíqua de "er" (Sergio)		Parafusos Taloos (Sergio)		
Sua capital e Porto Velho (Sergio)			Coisar embora sempre vai				Estala, em inglês
Lanchete demora							
Apurilha que transforma energia elétrica em mecânica			Assino Azevedo, escritor maranhense de "O Cordeiro" (Sergio)		Altar (Pg.) a principal de uma igreja		Formato de consoles 16-bitais
Administração responsável pelo lançamento do programa Projeto Energia			Marta de Patrícia (Pg.)				Edardo Portella, escritor

**BANCO** — para mais dicas e informações, visite o site www.coquetel.com.br

**Solução**

13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Sergio Frug é engenheiro, astrólogo, tarólogo e Personal Coach. 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 - E-mail: sfrug@uol.com.br

# Cinema

Por José Vicente - josevic\_taddeo@yahoo.com.br



## Rambo IV

Quando **Rambo IV** (*idem*) estreou nos cinemas, praticamente todos os críticos e todas as revistas especializadas escreveram duros comentários sobre o filme. Eu não consigo entender bem o porquê disso. Se as pessoas esperavam uma obra de ativismo político ou ao menos uma história que denunciasse a guerra e os problemas sócio-econômicos de determinada região como foi feito em **A conquista da honra** (*Flags of our fathers*) ou em **Além da linha vermelha** (*The thin red line*), essas pessoas certamente não conhecem o restante da saga. Só para citar um exemplo, em **Rambo III** (*idem*) o protagonista luta ao lado do exército de Osama Bin Laden. Em minha opinião, Sylvester Stallone nos proporciona um dos melhores filmes de ação realizados nos últimos anos. John Woo deve estar orgulhoso. São 80 minutos de ação ininterrupta com direito a canhões antiaéreos, bazucas, metralhadoras, arco e flecha, facões, minas terrestres, morteiros, estrangulamentos, socos e pontapés. Uma carnificina geral. Mortes para todos os gostos. Violência visual, como vista nos clássicos dos anos 80. Se for ação que o público procura, Rambo ainda esbanja mais talento que 90% dos heróis da atualidade.

## Indiana Jones

Já que estamos falando de heróis aposentados, nada como comentar a volta do maior arqueólogo de todos os tempos. Refiro-me obviamente a Indiana Jones. **Indiana Jones e o reino da caveira de cristal** (*Indiana Jones and the kingdom of the crystal skull*) fica devendo, e muito, a seus antecessores. Mas, como diz sabiamente um amigo: é honroso. Se nos episódios anteriores George Lucas e Steven Spielberg homenagearam os clássicos de aventura das décadas de 30 e 40, este quarto filme faz apologia ao cinema de ficção científica dos anos 50. Todo o exagero está presente, incluindo os velhos e bons extraterrestres. As piadas relacionadas ao comunismo e à guerra fria casam com o enredo de forma curiosa. Sean Connery, o pai de Indiana, não está presente. No seu lugar, o ator mirim Shia LaBeouf interpreta o jovem desajustado ao melhor estilo Marlon Brando. Cumpre o papel, e bem. Se a nova aventura de Indiana decepciona os mais velhos, certamente vem em tempo de despertar a curiosidade das crianças a buscarem a trilogia dos anos 80. E eu garanto: ainda hoje **Os caçadores da arca perdida**, **O templo da perdição** e **A última cruzada** são infinitamente superiores à **Lenda do tesouro perdido** e afins.



Venda e Manutenção de computadores e notebook's.

**MERCADO NOTEBOOK .com.br**

Upgrade  
Troca (resposta imediata)  
Retiramos seu equipamento para avaliação (consulta nossa taxa de serviços)

Fones: (11) 4612-6119 / 4702-9284  
Horário de atendimento: 2ª a 6ª feira das 9:00h as 18:00h.

www.mercadonotebook.com.br  
e-mail: vendas@mercadonotebook.com.br

Rua: Frei Caneca, 69  
sala 09  
cep: 06706-015

Condomínio  
Comercial  
SP 2  
Cotia - SP

CPU Intel Dual Core E-2180  
Pl. mãe com som vídeo e rede integradas  
1GB DDR - HD 160 SATA - DVD-RW  
Drive leitor de Cartão - Kit Gabinete preto  
Teclado multilíngua PS2 - Mouse óptico PS2  
Ca. de som - Sistema Operacional Linux  
Monitor 17" LCD LG  
Garantia Formula de 1 ano

apenas  
**R\$1.139,50**



## [ Social ]

Apesar do frio muita coisa aconteceu na Granja em junho. Claro que nós estávamos lá! Confira.



**Mágica na Fábrica - 1)** Gisela Masetti, Solange Hardt e Cíntia Chati; **2)** O mágico Edson Iwassaki que no dia 10 de julho fará um show de 40 minutos. **3) Satsang no Integração** - Dia 19 de junho o Espaço Integração, sempre prestigiado, estava ainda mais especial. Foi o primeiro Satsang com Marco Schultz apresentando o CD "Simplesmente Satsang"; **4)** No dia 7 de junho, aconteceu o aniversário dos filhos da Mariana Arteiro e Fábio Gargiulo, Lucas (3) e Gabriela (5), na Fazendinha, com as ilustres presenças de Homem Aranha e Princesa Barbie. **5)** Os avós Claudia e Ricardo Arteiro. **Lançamento do empreendimento Vintage - 6)** Flávia Antunes, Rafael Antunes e Marcia de Moura Coutinho Antunes; **7)** Ricardo Aquino e Gustavo Cavalcanti; **8)** Dr. Francisco Soares Netto e Dr. Francisco Soares (Gran Clinic); **9) Nova equipe no Rotary** - Aconteceu no dia 28 de junho, no Clube Paineiras do Morumbi, a posse da nova equipe distrital do Rotary International. Na foto, José Roberto Baraúna, novo presidente do Rotary Empresarial, sua esposa Cintia, e o casal Amilton Medeiros e Elenice. **10 e 11)** A Academia Winner levou 72 atletas para participar da Maratona de Revezamento Bertioga-Maresias. E fez bonito! A equipe feminina ganhou o 1º lugar, a masculina o 2º e a mista a 5ª colocação. **12) Inauguração do restaurante San Gabriel** - O Chef Gabriel e sua equipe.

## Poucas e boas...

- Com a assinatura de sete vereadores (Sérgio Folha, Tagarela, Jabá, Serafim, Saulo, Dr. Laércio e Toninho Kalunga), foi aprovada a Comissão Especial de Inquérito para investigar a Sabesp, proposta pelo vereador Toninho Kalunga.

- Uma reunião sobre o plano de saneamento básico para Cotia, decidiu que será proposto para a Sabesp que, em 5 anos, a cidade tenha 100% de rede de água e esgoto, além de esgoto tratado.

- O cruzamento da Avenida São Camilo com a rua José Felix de Oliveira precisa de atenção. Uma rotatória ou um farol podem ser boas idéias.

- As obras na Estrada do Embu, prometidas para o início do ano, caminham, mas falta muito para concluir tudo o que estava no projeto inicial.



## Momento Granja...

*Tensão no atalho: o caminho alternativo da São Camilo, na travessa da Estrada da Fazendinha em direção à Raposo Tavares, pode ser bucólico, porém ao anoitecer torna-se mais perigoso. Movimento suspeito de motos pode ser assalto! Cuidado!*

Mande o seu "Momento" para [cartas@revistacircuito.com](mailto:cartas@revistacircuito.com)



**Virtual Keyboard – iTech**

Quem nunca desistiu de mandar um SMS por causa das minúsculas teclas do celular? Para resolver esse problema, a iTech lançou este teclado virtual. Basta estabelecer a conexão Bluetooth entre o Virtual Keyboard e o seu celular para se sentir como se estivesse digitando no seu próprio computador. O modelo cabe no bolso, possui bateria recarregável com autonomia de 120 minutos de uso. R\$1399,00 no Submarino.

**Clicando Achados**

Um cantinho inusitado, uma dica especial, preciosidades da região.



No meio do centrinho da Granja, escondidinho em uma rua sem saída, encontra-se o Ateliê Rio Bonito de Vera Amatuzzi e Coca Ayres. Lustres, vasos, vazilhas, pratos .... Tudo em cerâmica, tudo muito lindo!

Consumistas...

**iPhone 3G – Apple**

Os alucinados por tecnologia não agüentavam mais esperar. A Apple acaba de lançar o novo iPhone com tecnologia 3G. Além dos novos aplicativos e GPS, a maior novidade é que o aparelho será comercializado em 70 países do mundo, inclusive o Brasil. Com a promessa feita por Jobs, CEO da Apple, de ter o dobro de velocidade pela metade do preço, o novo iPhone sai por US\$199 com 8Gb e US\$299 com 16Gb.



**Debora Giannotti**  
Arquitetura & Garden Design

Realização de projetos integrados de arquitetura, decoração e paisagismo para residências, escritórios, prédios comerciais e industriais.



**4702.2413 e 9654.0232**

dcg.arquitetura@gmail.com • www.arteplastica.com/debora

**A Granja Viana ganhou uma NOVA LOJA.**

**Inauguração**  
01 de Julho



Venha conhecer e conferir as vantagens!



A nova concepção em design e conforto.

AV. SÃO CAMILO, 1906 - GRANJA VIANA - COTIA - 11 4702-4133



Às vezes temos a impressão que o barco vai naufragar. Parece que tudo e todos conspiram contra a nossa vida. Vivemos um pesadelo. Ficamos com medo. Quando o medo se instala dentro de nós, o pânico tende a nos arruinar. Todos nós já nos deparamos com situações como esta.

Nos sentimos terrivelmente impotentes. Todas as nossas pretensas experiências não são suficientes diante de tamanha vendaval.

É exatamente na solidão de um barco quase à deriva, na sensação de que não há como sobreviver às tempestades, quando a dor é mais intensa, que percebemos o quanto somos vulneráveis e frágeis para enfrentarmos sozinhos os temporais da vida.

A dor não conhece limites. De alguma forma, ela é um espelho que reflete nossas limitações. A dor nos causa desconforto, insegurança e angústia. É na alma que a dor nos maltrata mais. Quanto mais profunda é a dor, mais nossa humanidade é exposta, com suas carências e fragilidades.

Algumas tempestades da vida não podem ser vencidas sem a ajuda da fé. A dor da separação, o medo do amanhã, a sensação de abandono, a descoberta de uma enfermidade grave...

Na fé descobrimos o conforto de que nenhuma tempestade é para sempre. Os ventos contrários por mais violentos que sejam, serão transformados em

brisa leve. O segredo está em esperar, persistir e lutar contra as águas revoltas com nossa força interior e a fé no universo.

De todas as toxinas produzidas por nós, as mais lesivas são aquelas originadas em nosso ego auto-centrado ou egocentrismo. Elas são responsáveis por uma visão irreal de nossa própria existência, nosso papel no Universo e nossas relações com os demais seres.

Os pensamentos, emoções e ações gerados por este bhava ou motivação egocêntrica são produtores de sofrimento mesmo quando existe sensação de prazer, porque produzem na mente desejos que não podem ser satisfeitos em sua totalidade gerando frustração – dukha. Da mesma forma geram auto destruição e uma ação predadora no mundo e nos seres em torno dele.

Tanto materialistas quanto religiosos podem ser egocentros. Estes últimos vêem Deus apenas como um instrumento da realização de seus desejos e o Céu como um lugar onde tudo isso será idealmente realizado.

Na fé achamos o caminho para meditação. Onde podemos abrandar a mente e ver claramente as forças que nos regem.

Portanto, a solução para livrar-nos desta angústia-raiz de nossa existência e destas toxinas que têm evidentes efeitos sobre nossas almas, intelectos, mentes e corpos é o tomarmos consciência de nossa real natureza.

Na fé descobrimos o conforto de que nenhuma tempestade é para sempre.



# Mara Manzan

**“Não encaro o câncer como um drama. Detesto sofrer, não estou sofrendo e nem estou derrotada.”**

Cabelo e maquiagem: Julinho  
Agradecimento: Frutaria São Paulo

“Como é difícil falar da gente!”. Assim começa Mara Manzan enquanto se ajeita nas almofadas do apartamento do ator e amigo Leonardo Miggiolin, onde estava hospedada. Nas visitas quinzenais que faz à São Paulo, por conta das sessões de quimioterapia, que devem durar até o final do ano, Mara aproveita para ver os amigos, passear e matar as saudades do incomparável hambúrguer paulistano “que já vem com maionese dentro do sanduíche”. Aberta, direta, franca e bem-humorada, é uma pessoa fácil de se entrevistar.

Mara nasceu na Maternidade São Paulo em 28 de maio de 1952 e passou toda a infância e juventude na região dos Jardins. Morou na Oscar Freire até os 7 anos, na Lorena com Padre João Manuel até os 17 e na esquina da Avenida Paulista com a Brigadeiro, onde sua mãe viveu até morrer. Depois de algumas andanças por Bebedouro, Fortaleza e Salvador, mudou-se para o Rio. Fez 30 anos de teatro, viveu na maior dureza, foi mãe aos 21 anos, soltou fogo pela boca, é artista global e avó coruja.

## Infância

Nascida em uma família numerosa, descendente de italianos e portugueses, Mara só tem boas lembranças da sua infância. Filha única, neta única e sobrinha única, lembra-se com carinho de ter sido muito mimada, muito amada e muito bemtratada. “Era alegre, brincava bastante, mas ao mesmo tempo uma criança quieta, calma e tímida, bem diferente do que sou hoje. Tão tímida que na escola onde estudava, o Ginásio Meira, quando me mandavam ler, eu ficava cega de pânico.”

## Juventude

Olhando com distanciamento para a sua adolescência, Mara Manzan reconhece que nunca foi uma jovem muito normal. “Chorava muito, escrevia muito, falava sobre a humanidade e lia tudo o que encontrava sobre teosofia”. Reconhece também a contradição que havia entre a sua formação mimada de pequena burguesa e a jovem que estava se tornando. “Eu era contra tudo o que minha família que -

ria me proporcionar. Eles queriam uma filha bem comportada, que gostasse de ir ao cabeleireiro e quisesse ter um carro. Eu andava de tênis e calça jeans, era anti-materialista, queria ser psicóloga ou advogada para ajudar os pobres e estava sempre ao lado dos oprimidos e necessitados. Mesmo sem ter consciência, acho que sempre tive uma filosofia meio 'hippie'".

Nessa época, Mara já conhecia algumas figuras alternativas da cidade. Fez parte da turma que montou um sôtoão psicodélico numa lanchonete chamada Bobs, onde tocava o grupo Made in Brasil. Lá também se apresentavam Caetano e Gil quando ainda eram apenas dois baianos recém-chegados à São Paulo que dividiam um quarto de hotel na esquina da São João com a Ipiranga. "Minha mãe me buscava de lá aos puxões de orelha porque não me queria no meio daquele 'povo artista'."

### O dia em que tudo mudou

Até os 16, 17 anos, Mara não tinha tido nenhum contato como teatro, nem mesmo assistido a uma única peça. Um dia, ela conheceu um cara lindo e maravilhoso que a levou para assistir o espetáculo que ele estava fazendo no Teatro Oficina. "Quando entrei, fiquei completamente encantada e pensei: É isso que eu quero pra mim! O concreto, as almofadas, as pessoas sentadas no chão, Zé Celso, O casamento do pequeno burguês. Me apaixonei!" Por causa da sua timidez, Mara jamais imaginou que um dia viesse a ser atriz. Frequentava o teatro todos os dias por causa do ambiente. Ficou amiga das pessoas, ajudava na bilheteria, comprava sanduíches, colaborava nos bastidores.

Um dia, uma das coristas se machucou e, com a casa cheia, não podiam cancelar o espetáculo. Foi assim que Mara estreou. "Para desespero da minha mãe, eu enlouqueci e não saí mais do teatro, onde estou há mais de 35 anos". Foi também no Teatro Oficina que Mara conheceu o músico Ruffino Lomba, pai de sua filha Thatianie Manzan.

Começou aí um período de muitas loucuras. "Era todo mundo muito jovem vivendo o auge de um movimento cultural muito louco, com muita droga, mas também com muito conteúdo e criatividade. Muitas vezes, eu simplesmente não voltava para casa porque resolvia dormir no camarim. Deixava minha mãe doidinha". No dia que o pessoal do Oficina foi preso, Mara se deliciava com um nhoque na casa de sua mãe. "Coisas de desejo de grávida". Com todo mundo preso, Mara e Ruffino moraram algum tempo em Bebedouro.

### Atriz profissional

Só depois de separada de Ruffino e com Tati tendo cerca de dois anos é que Mara começou a fazer teatro profissional-



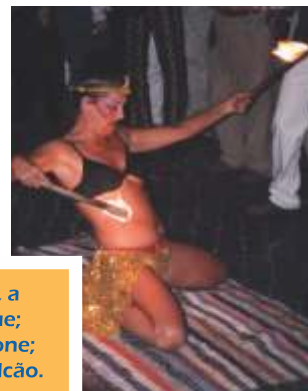
mente. "Durante 30 anos fui atriz de teatro em São Paulo e muitas vezes não tinha dinheiro nem para jantar". Trabalhava em festas infantis, fazia pesquisa de mercado, foi mãe Noel e participou do grupo Abracadabra. Como integrante do sindicato dos artistas foi uma das responsáveis pela regulamentação da profissão.

Durante sete anos, Mara foi também uma aluna exemplar do curso de circo que havia no Pacaembu, na época o único da cidade. "Adorava! Fiz de tudo, trapézio, corda indiana, pirofagia, faquirismo, menos palhaço!"

A pirofagia aprendida no circo rendeu boas façanhas. Por causa delas, muita gente ainda se lembra de Mara como a artista que solta fogo pela boca. Em 1985, invadiu a corrida de São Silvestre numa intervenção em comemoração ao Ano Internacional da Paz. Em novembro de 93, quando veio ao Brasil, Madonna se hospedou em frente de onde Mara morava. "Eu não podia deixar barato. Montei um palco diante da janela do meu apartamento e fiz um show de pirofagia para ela. Foi um sucesso!"

### Andanças

Mara também teve seu tempo de andarilha. Morou na beira da praia em Fortaleza e montou uma pousada em Salvador. Nesta última mudança, Thatianie, então com 17 anos, não quis acompanhar a mãe e ficou em São Paulo morando com a avó. "Ficar na Bahia sem minha filha foi desesperador. Emagreci 10 quilos em seis meses de tanto chorar. Acontece que eu tinha a pousada e não podia largar tudo e simplesmente voltar".



As mil faces da atriz. Da esq. pra dir.: Sexta-feira, a divertida empregada da novela Salsa e Merengue; Dona Odete - "Cada mergulho é um flash!" - O Clone; Amara, Duas Caras e em Lisboa como a mulher vulcão.



**“Sou bem humorada, mas não sou boba, nem boazinha. É fácil ser personagem, o mais difícil é ser a gente mesmo”**

## Rio de Janeiro

Um belo dia, ligaram para Mara chamando-a para participar do Teatro de Terror, com pirofagia. Mara na mesma hora largou a pousada com uma amiga e voou para o Rio de Janeiro. “O Teatro de Terror virou uma coqueluche. Eu era a mulher vulcão. Um mulherão só de tapa sexo, com salto altíssimo que soltava fogo pela boca. Com essa peça ganhei umdinheiro razoável e viajei anos algumas vezes para a Europa”. Além desse sucesso, Mara conta que só ganhou dinheiro com teatro duas vezes na vida. Com “Aluga-se um namorado” e “Monólogos da vagina”.

## Rede Globo

Em 92, Mara reencontrou Wolf Maya, um amigo dos tempos da juventude em São Paulo, que não via há muito tempo. “Nosso reencontro foi como se a gente não tivesse nunca se separado. Ele estava fazendo Mulheres de Areia e me chamou para participar de um capítulo como empregada do Raul Cortes”.

Dois anos depois, Mara volta à Globo como uma amiga de Nair Belo e Ari Fontoura em “A Viagem”, sua primeira participação em uma novela inteira.

E não parou mais. Sexta-feira, a empregada de Débora Bloch em “Salsa e Merengue” foi o divisor de águas na sua carreira. Com sua Odete de “O Clone” (cada mergulho é um flash!) passou a ser respeitada como atriz dentro da TV Globo. “Deixei de ser a amiga do Wolf, meu salário foi valorizado e nessas estou lá há 15 anos”. Outra novela de sucesso foi “Cobras e Lagartos” que contratou com Marília Pêra, Leonardo Miggiolin e Iran Malfitano. Mais recentemente, a Amara de “Duas Caras”, que, apesar de não valer nada moralmente, era um personagem muito querido do público. “Fiz uma dobradinha muito legal com o Nuno que é uma das melhores pessoas que conheci na minha vida. Ele chega a ser ingênuo de tão boa gente que é.”

## O câncer

E, no meio da popularidade dos personagens Amara e Bebê (Bernardo), vividos por ela e Nuno Leal Maia, Mara se vê obrigada a deixar as gravações de “Duas Caras” para cuidar de um câncer no pulmão. Realista, enxerga a doença como uma fase ruim no meio de muitas coisas boas. “Não encaro como um drama. Detesto sofrer, não estou sofrendo e nem estou derrotada”. Queixa-se um pouco do assédio exagerado em São Paulo onde não podia entrar em lugar nenhum sem que as pessoas se aproximassem para contar alguma história triste. “Mas eu permiti que isso acontecesse porque fui a primeira a divulgar o câncer”.

Recuperada da cirurgia, conta que ficou impressionada com a repercussão que sua doença teve na mídia e emocionada como carinho que recebeu do público: “As pessoas diziam que ficavam rezando por mim e eu tenho cer-

teza que simporque a gente sente a energia. Agora já está bom, não precisamos ficar falando só sobre isso. Vamos esperar os próximos capítulos.”

## Próximos capítulos

Mesmo fazendo quimioterapia, Mara não parou. Fez uma participação no programa da Xuxa, estuda um quadro para o “Zorra Total” e dirige as crianças Luana Dandara e Gabriel Sequeira na peça “O Palhaço Imaginador” que estreia em agosto. Como se não bastasse, ela estreia a peça “A soma de nós”, no dia 7 de agosto. Para quando estiver melhor de saúde, prepara o monólogo “Mulher invisível” que, se tudo der certo, terá a direção de Marília Pêra. E não pára por aí. Em janeiro de 2009, volta para as novelas em “Caminho da Índia” de Glória Perez, que entra no lugar de “A Favorita”. Mara por enquanto só sabe que será uma indiana e que vai filmar alguns dias na Índia. “Ainda bem! Não quero ficar parada!”

## Família

Hoje, sua filha Thatianie está com 33 anos, também trabalha com televisão, teatro e produção e cuida de Mara como se fosse sua mãe. Mara é uma avó bastante coruja. Seus olhos chegam a brilhar quando fala dos netos Júlia (8) “linda loira, cabelo na cintura, super afetiva e toda derretida” e Pedro (4) “tem um brilho especial no olhar, é inteligente, independente e muito engraçado”. “Sou completamente apaixonada por eles, mas eu os devolvo para a Tati”.

## Mara por Mara

Sou uma pessoa que consegue enxergar os dois lados das coisas. Sou básica, não uso jóia, gosto de cinza e de preto. Tenho facilidade de viver as outras vidas e me divertir com isso. Permito que os personagens façam o que eu não faço. Embora digamos contrário, sou completamente bem humorada e otimista. Acordo com a pilha toda. Quando chego na Globo, às 7 da manhã, me perguntam: ‘Onde você arrumou esse bom humor insuportável?’ Mas sou bem humorada, mas não sou boba, nem boazinha. Sou pavo curto e, se tiver que falar, eu falo. É fácil ser personagem, o mais difícil é ser a gente mesmo”.



# SONHANDO JUNTO

**Q**uero falar uma coisa pra você que pretende construir ou reformar sua casa: Provavelmente nem todos os seus desejos serão realizados! Não fique triste, pois é possível ultrapassar suas expectativas, basta ter ao seu lado um bom profissional, alguém que tenha empatia com você, alguém que você respeite, porque somente assim você se abrirá para ouvir e pensar em algo além daquilo que você imaginava.

Há muitos fatores que direcionam e às vezes restringem o resultado de um projeto, como as questões legais, o tamanho e a topografia do terreno, o quanto você pretende gastar na obra, o tempo de obra pretendido, o fato de estar morando no imóvel, as questões de insolação, ventilação e até a vista (a paisagem).

A estas questões soma-se o programa físico (número de quartos, salas, banheiros, terraço, churrasqueira, piscina,...) que os proprietários desejam. Neste aspecto em particular, a coisa mais comum de acontecer é o conflito de interesses, desejos e estilo estético de um casal.

Já vi ocasiões em que um deles queria um ambiente acolhedor usando materiais rústicos, e o outro preferia algo clean e moderno, ou quando um sonha ter revestimentos clássicos e nobres como os mármore importados, e o outro quer algo bom, bonito e principalmente barato.

É justamente nestes casos que entra a arte da negociação, seja abrindo mão das vontades de um (talvez deixando para realizá-las em outra oportunidade, uma casa de praia ou campo), seja fazendo algumas concessões do tipo: um decidirá como serão alguns ambientes e o outro decidirá como serão os demais.

Todos estes diferentes elementos fazem a linha condutora de um projeto tornando-o único e desafiador. Sem dúvida nenhuma, quando todos os envolvidos participam, opinam e atuam no processo, geramos experiências mais prazerosas.

Como cantava o "Maluco Beleza" (Raul Seixas): Sonho que se sonha só; É só um sonho que se sonha só; Mas, sonho que se sonha junto é realidade!

O frio chegou, e por isso deixo para vocês algumas opções para quem deseja aquecer e tornar mais charmosa sua casa.



A LCZ Lareiras é especializada em lareiras à gás, uma boa solução para quem não quer ter trabalho comprando lenha e limpando cinzas. Não há necessidade de coifa, apesar disto nesta composição optei por uma forração em mármore Travertino Romano na base e na falsa coifa.  
LCZ Lareiras - Av. Moema, 654 - Tel. 5053.4795 - [www.lczlareiras.com.br](http://www.lczlareiras.com.br)  
Marmoraria Premiatta - Tel. 5058.1252

A loja Os Jesuítas é uma boa opção para quem prefere um visual mais rústico com peças mais artesanais, como esta lareira à lenha feita em chapa naval e cruzetas, ou esta salamandra, Os Jesuítas oferecem, no mesmo estilo opções de lareira à gás e elétrica.

Os Jesuítas, Largo dos Jesuítas nº1 - Embu  
Tel. 4702.3225 - [www.guiapaginasverdes.com.br](http://www.guiapaginasverdes.com.br)



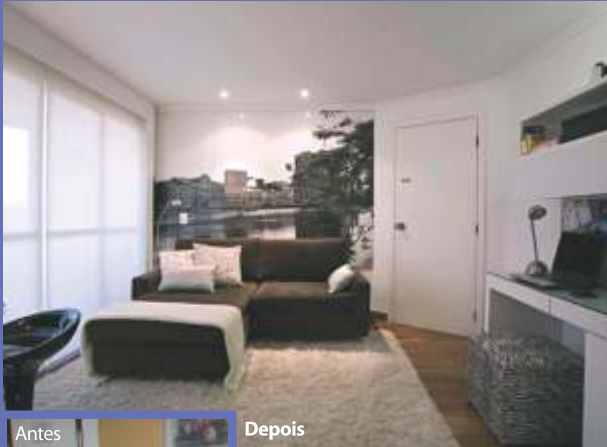
Procurando algo diferente, encontrei na Casa das Lareiras esta salamandra que pode ser colocada em pequenos ambientes (até no quarto) com fechamento frontal em vidro e espaço para manter aquecida uma xícara de chocolate. Para aqueles que não querem trabalho há os lenhos elétricos que podem ser colocados dentro de qualquer lareira como a da foto. Lá você também encontrará lareiras à gás e à lenha.

Casa das Lareiras - Av. dos Bandeirantes, 549  
Tel. 3044.6968 - [www.casadaslareiras.com.br](http://www.casadaslareiras.com.br)



# Reforma Radical

Com a ajuda da arquiteta Clara Wajss, duas estudantes transformam um flat convencional em um cantinho com a cara delas. Com criatividade e experiência é possível fazer milagres em qualquer tipo de espaço.



Depois

O flat ficou muito mais amplo e iluminado. Ao fundo um painel fotográfico de Recife traz um clima jovem e moderno ao ambiente.



Antes



Depois



Antes

A arquiteta prolongou o banheiro, retirou o bidê e a banheira. Resultado: mais espaço para as 2 garotas, com direito também à bancada de maquiagem.



Depois



Antes

No quarto, armário alto com portas de correr e camas sobrepostas, sugerem um espaço maior que o anterior.

## Briefing:

Flat de 45m<sup>2</sup> com um dormitório, banheiro, sala/cozinha e terraço de duas jovens que vieram de outros estados para cursar faculdade. Como um quarto de hotel: 2 camas de solteiro formando cama de casal com um único armário e uma porta separando quarto e sala. Entre a sala e a cozinha um balcão/bar com 2 banquetas, uma mesa redonda com 2 poltronas, um sofá de 2 lugares e uma TV dentro de um armário com prateleira giratória, servindo para o quarto e para a sala.

## Três itens chamaram a atenção da arquiteta:

1• o mau aproveitamento dos espaços, a falta de armários e o mobiliário maior do que o espaço disponível; 2• a distribuição das peças sanitárias e uma banheira ocupando muito espaço; 3• acabamento incompatível com o perfil de duas jovens.

## Demanda das clientes:

**Dormitório:** 2 camas de solteiro e armários; **Banheiro:** retirada da banheira e do bidê; **Sala:** espaço para trabalho, TV tela plana, estar e refeição; **Cozinha:** fogão elétrico, frigobar, armários para louças e alimentos; **Desejavam um espaço claro,** despojado, "arrumadinho" e que permitisse melhor organização dos objetos pessoais.

## Pré-Condições:

Foi analisada a possibilidade de modificação na parte hidráulica, como descidas de coluna e distribuição de esgoto, posicionamento de quadro de luz e colunas estruturais.

## Proposta:

Bastante radical, com a demolição do banheiro, retirada dos elementos de marcenaria (divisória entre dormitório e sala, balcão/bar e cozinha), do carpete, piso do terraço e de todo mobiliário. Constatada a viabilidade de modificar a parte hidráulica e a posição do quadro de luz, foi proposto:

- ampliação do banheiro em direção ao dormitório com porta de correr, favorecendo a criação de espaço para roupa suja e guarda de roupa de banho.
- reposicionamento do chuveiro, bacia e lavatório favorecendo melhor circulação e instalação de uma bancada "maquiagem".
- disposição das camas sobrepostas, mas deslocadas, estruturadas nas paredes e por cabo de aço, liberando espaço para armário alto com portas de correr, armário baixo com rodízios sob 1 das camas, bi-cama (na cama inferior) e armário para bolsas e sapatos.
- criação de uma torre para TV e aparelhos eletrônicos, posicionada no mesmo ponto onde já estavam as entradas necessárias (antena, net, etc). A torre e a porta de correr separam e integram sala e dormitório.
- criação de uma bancada de trabalho para 2 pessoas com prateleiras nichos, gavetas, armário sob a bancada com rodízios. Entre a bancada e as prateleiras foi colocado um mural em aço inox.
- na cozinha, os equipamentos foram posicionados na largura, possibilitando um visual mais reservado e a colocação de armários altos na largura e no comprimento do espaço. Uma porta de correr integra ou separa cozinha e sala.
- num pequeno canto "morto" entre a cozinha e um dos vidros fixos da porta para o terraço, foi desenhada uma mesa de vidro para pequenas refeições.
- o sofá com chaise longue foi colocado de maneira que possibilite visualizar o espaço todo, inclusive TV, e a paisagem junto ao terraço.



Clara Wajss Arquitetura e Design

Fones: 3032.9661 e 3819.9250  
arqdesigncw@uol.com.br

Veja todas as fotos antes e depois da reforma além dos materiais utilizados e fornecedores no nosso site.

**Circuito**  
on line

www.revistacircuito.com

# [ Garimpendo ]

## Arquitetura & Construção

Dicas de produtos e serviços para a reforma e construção da sua casa. De móveis para a sala de TV a ferragens; de piscinas a material de construção. Sua casa mais bonita com produtos de qualidade e serviços especializados.



### PROJECTO 1 Piscinas e Paisagismo

Acrescentando um novo conceito à sua área de lazer. Projetos personalizados. [www.projecto1piscinas.com.br](http://www.projecto1piscinas.com.br)  
Tel.:4617-5206



### Suavize Ambientes

Numerologia para casa com sugestão de cores, aromas, distribuição de mobiliário etc. Aplicação acompanhada por uma decoradora. Tel.: 8308-4949 e 9166-2372.



### Cabana de Noé Móveis Rústicos

Show room com mais de 1000 m<sup>2</sup> decorados. Executamos projetos. Tel.: 4704-2765  
[www.cabanadenoe.com.br](http://www.cabanadenoe.com.br)



### Celmar Planejados.

Há 58 anos preocupados com o requinte, modernidade e qualidade que o consumidor inteligente valoriza. Tel.: 4612-6153 e 4702-0651.



### Flávia Brandão Arquitetura

Atuamos na região desde 1996 prestando serviços de topografia, arquitetura, decoração e administração de obra. Tel.: 4162-4388. [flarqui@terra.com.br](mailto:flarqui@terra.com.br)



### Favorita planejados

Alta qualidade, design e projetos personalizados custam muito menos do que você imagina. Venha conhecer nosso novo show room. Tel.: 4702-0091 e 7863-3589



### Interiori

Prepare sua casa para o inverno! Cortinas e persianas sob-medida, papéis de parede, adesivos decorativos, almofadas e muito mais. Tel.:4702-8547.



### LkG Telhados e Madeiras

Projetos e execução de telhados. Vigas de Garapeiras e Carmbará, Forros e Deck, Churrasqueiras. [www.lkgtelhados.com.br](http://www.lkgtelhados.com.br)  
Tel.:4612-8853.



**Lopez Fernandez**

Há 45 anos atuando na região prestando serviços no ramo de material de construção com credibilidade e bom preço. Tel.: 4612.1285

**Marcio Ferraz**  
arquitetura

**Marcio Ferraz Arquitetura**

Projeto, Gestão de Obra e Execução de Obra. Tel. 4777-1213 / 4777-1214  
www.marcioferrazarquitetura.com.br



**Roque e Perez Arquitetos**

Projeto - Construções - Reformas.  
Tels.: 4159-2784, (11) 7106-1857 e (11) 9884-2181 - rosane.perez@ig.com.br



**MGC Mármores**

Nossos diferenciais são a qualidade, pontualidade e requinte. Cubas maciças e projetos especiais. Tel.: 4702-0598



**SM Ferragens**

Puxadores, parafusos, dobradiças, fechaduras, ferramentas e tudo para marceneiros. Aceitamos cartões de crédito Visa e Mastercard. Tel.: 4186-0554.



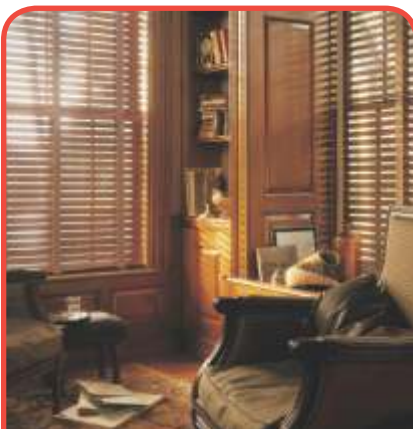
**OKI Materiais de Construção**

Num ambiente descontraído com uma equipe qualificada você encontra tudo para sua obra, do básico ao acabamento. Tel.: 4702-0317 e 4702-3070.



**Movelaria Villa Bella**

Soluções elegantes e adequadas ao ambiente com qualidade e personalização. Mobiliário que une o acabamento artesanal à tecnologia. Tel.: 4612-4346.



**Villa Bella Cortinas**

Persianas e Toldos luxaflex automáticos ou manuais, funcionalidade estilo e beleza. Orientação e projetos personalizados. Tel: 4612-4346

**ZOE Decoração**

Tapetes, cortinas, persianas e colchões. Colchão Basic Uno+ Cama Box 1,38x1,88m por 6x R\$89,00. Promoção válida até 30/08/08. Tel.: 4616-2981.



**ZOE**  
DECORAÇÃO

# [ Garimpendo ]



## Vent – Ar

Há 32 anos fabrica lareiras, churrasqueiras e coifas sob medida em chapa de aço, carbono, galvanizada, aço inox e cobre. Tel.: 4703-7389. [www.vent-ar.com.br](http://www.vent-ar.com.br)



## Claudia Kuhnen

Design de interiores, projetos, reformas, administração de obras. Solicite uma visita sem compromisso. Tel.:4777-9367 e 9299-3121



## Marcenaria Carvalho

Projetos personalizados para cozinhas, armários, closets, home theaters, banheiros e peças especiais. Tel.: 4702-2157. [marcenaria@higicar.com.br](mailto:marcenaria@higicar.com.br).



## Hidro Lazer

Linha completa com 11 modelos de spas em acrílico ou fibra de vidro. Aproveite super promoção 10x sem juros. Tel.: 8404-2323



## Oficina de Jardim Paisagismo

Áreas de lazer, reforma de jardins, plantas especiais, vasos montados e jardineiras. Solicite orçamento. Tel.:4618.1303 e 9225-4291.



## D'talhes

Brasil de todos os cantos. Garimpe sua imaginação. Presenteie e decore sua casa aqui. Tel.: 4702-6848



## Toldos Jóia

Calor! Chuva! Vento! A solução está aqui. O melhor em toldos e coberturas a 40 anos. [www.toldosjoia.com.br](http://www.toldosjoia.com.br). Tel.:4146-4056.



## Donatelli - Coleção DROPS

Super lançamento: Tecido tipo lona, 100% algodão, dupla face no acabamento. Listrados que podem ser coordenados com as lonas lisas coloridas. Tel.: 4777-0585



## Giftshopping

Autêntica cristaleira Art Nouveau de 1888. Objetos de decoração e réplicas. Compramos e vendemos. Tel: 4612-1910



**Férias escolares! Que tal uma semana viajando com a família? Impossível?! Está com muito trabalho e não pode deixar o escritório? Tem certeza? Esse tal trabalho é realmente inadiável? Não dá para delegar para outras pessoas? Há quanto tempo você não se permite passar bons momentos com a família e amigos e desfrutar um pouco daquilo que conquistou com tanto trabalho? Se ficou ansioso só de pensar nessa possibilidade, ou se as pessoas à sua volta estão reclamando a sua presença, cuidado! Talvez você possa ser um workaholic ou viciado em trabalho.**

Workaholics são pessoas que fazem trabalho a sua razão de viver, sacrificando o lazer e as relações pessoais. Estudos recentes mostram que o vício em trabalho é similar ao vício em álcool ou cocaína: a mola-mestra é a compulsão.

Todo mundo conhece um. Trabalha 12, 14 horas por dia, marca reunião na hora do almoço, não tem fim de semana nem feriado, chega em casa sempre tarde e, antes de dormir, ainda termina aquele relatório inadiável. Quando se permite uns dias de descanso não consegue desligar. Na praia, passa filtro solar, veste sua sunga e, sentado sob o guarda-sol, abre o laptop para checar e-mails e adiantar tarefas.

## Em baixa

Entre tantos motivos que levam a tal situação, estão a competição, busca de poder, realização profissional e a fuga de problemas íntimos ou familiares. É o medo de fracassar que o impulsiona a tentar sempre mais e a se concentrar cada vez mais na busca por resultados. Geralmente, o workaholic é uma pessoa racional e profissionalista que desconsidera seus sentimentos e não dá espaço para o afeto. Usa o trabalho para se proteger de conflitos emocionais que não quer ou não consegue resolver. Sempre insatisfeito consigo, alimenta a idéia de ser "onipotente" e "onipresente", mas na verdade é um "pai omissivo", ou uma "mãe ausente", e um parceiro que oferece pouco companheirismo e afeto. Isolado da vida social e familiar e sofrendo com a auto-cobrança exagerada, tende a ter insônia, surtos de mau humor e atitudes agressivas em situações de pressão.

## Em alta

Valorizados na década de 80, os workaholics perderam espaço dentro das empresas que hoje consideram bom profissional aquele que valoriza seus relacionamentos pessoais, seus hobbies e sonhos. Os que costumam permanecer depois do horário de trabalho tendem a ser vistos como profissionais de baixa produtividade. As empresas perceberam que trabalhar muito nem sempre significa trabalhar melhor e que o equilíbrio pessoal influi muito na tomada de decisões. Sabem que o profissional precisa de "válvulas de escape" que o ajudem a enfrentar os desafios de uma carreira competitiva e que a produtividade é gerada pela felicidade e pelo bem estar. Encaram a obsessão pelo trabalho como um desequilíbrio. Por isso, muitas delas encorajam seus empregados a equilibrarem suas vidas profissional e privada. Investem em cursos e palestras de gestão de tempo, incentivam a prática de esporte e desenvolvem parcerias com entidades do terceiro setor para estimular a solidariedade. Por entender que seus funcionários devam trabalhar durante o período normal e ter tempo livre para desempenhar outros papéis, muitas empresas substituíram o pagamento de horas extras por um banco de horas que permite que eles tirem folgas, cheguem mais tarde ou saiam mais cedo quando quiserem.

## Equilíbrio é a palavra chave

Para abandonar o "time" dos workaholics, equilíbrio é a palavra chave. O primeiro passo é descobrir o motivo de trabalhar tanto. Pode ser a procura por sucesso profissional, exigência de seu posto, fuga de algo que não consegue lidar ou o fato de não saber o que fazer no fim de semana. Encarar a verdade pode ser doloroso, mas é necessário, se quiser mudar.

Perceber coisas interessantes fora do ambiente de trabalho é o segundo passo. Voltar a praticar um hobby, reencontrar amigos e familiares, ler um livro e praticar exercícios físicos são boas idéias. Olhar à sua volta e aprender com os outros também é essencial. Há muitas pessoas felizes que conseguem ter sucesso dentro e fora do trabalho. A maioria delas prioriza a família, tem hobbies fora da empresa, são bem humoradas, bem relacionadas e aproveitam férias e feriados.

Experimente reservar um espaço para sua vida pessoal e lembre-se: o trabalho é apenas uma faceta da sua vida.



# [ Guia de Atividades ]

Idiomas

## Cultura Inglesa

4702.5408



Com mais de 70 anos de tradição, a Cultura Inglesa oferece cursos regulares (com aulas inclusive aos sábados), intensivos onde o aluno pode acelerar seu aprendizado, e cursos especiais para aqueles que querem aperfeiçoar seu conhecimento e não perder o contato com a língua.

As aulas têm foco na comunicação para todos os níveis, capacitando crianças, adolescentes e adultos a aprender inglês de uma maneira natural através da conversação, leitura e redação em ambiente dinâmico. Todas as salas são equipadas com um novíssimo recurso para aprender inglês de uma maneira muito mais divertida e interessante: o quadro interativo, que permite a navegação na internet, vídeos, jogos e exercícios com sons e personagens.

O aluno conta também com uma programação de atividades extracurriculares como teatro em inglês, dança, coral e concurso de bandas, sem custo adicional. Matriculando-se na Cultura Inglesa, todo aluno ganha acesso ao e-campus, um site de estudo com mais de 2500 atividades, exercícios com auto-correção, plantão de dúvidas e dicionário com pronúncia.

Culinária

## Tia Marlene

3721.8066

• **Cursos:** culinária caseira e para quem está começando seu próprio negócio.

O Centro Culinário Tia Marlene é uma escola e conta também com uma loja, especializada em artigos de confeitagem e culinária em geral. Todos os meses, oferece aulas diversas, que contemplam desde o trivial caseiro até técnicas mais avançadas. Confira no site a programação: [www.tiamarlene.com.br](http://www.tiamarlene.com.br)



## Evolution Idiomas

4702.4490

• **Curso:** Inglês, Francês, Espanhol, Italiano, Japonês, Português para estrangeiros.

Aulas individuais, em pequenos grupos, em casa ou no seu lugar de trabalho. Cursos especiais para crianças, adolescentes. Classes com no máximo 6 alunos.

Preparamos para qualquer prova internacional: FCE, CAE, CPE, TOEFL, TOEIC, entre outros.

Acesse o site [www.evolutionidiomas.com.br](http://www.evolutionidiomas.com.br)



## Red Balloon

4612.8040



Evento Be a Chef



Evento Farmer's Market

Há 40 anos o Red Balloon ensina inglês para crianças e adolescentes através de uma metodologia exclusiva, moderna e eficaz, tornando o aprendizado natural e divertido.

Dos 3 aos 6 anos é trabalhada a compreensão e produção oral, através de histórias, vídeos, músicas e atividades artísticas. Aos 7 anos é iniciado o processo de alfabetização em inglês. Nos estágios seguintes os desafios aumentam de acordo com o desenvolvimento cognitivo das crianças, sem deixar as atividades lúdicas de lado. Por volta dos 16 anos, atingem o nível avançado de inglês, em todas as habilidades da língua: conversação, compreensão, leitura e escrita.

Durante as 4 horas de aula semanais ensinamos o aluno a "aprender a aprender", além de desenvolver valores como cooperação, respeito e responsabilidade. O Red Balloon é assim: "Inglês para futuros cidadãos do mundo".

Endereço: Av. São Camilo, 620.

**Kendô**

4703.4603

O Kendô busca o aprimoramento contínuo do corpo e da mente dos praticantes desta arte marcial milenar. Utiliza-se da espada como seu instrumento de treinamento. É considerado como uma das artes marciais mais tradicionais do Japão.



Mensalidade para estudante – R\$ 10,00;  
Mensalidade Adulto – R\$ 40,00.

**Curves Academia**

4169.1318



A maior franquia de fitness do mundo com um diferencial: equipamentos hidráulicos desenvolvidos especialmente para as mulheres. Venha ficar em forma em apenas 30 minutos, 3 vezes por semana!!! Tel.: 4169-1318.

★ **Descontos super especiais enquanto durar a obra na Av. São Camilo.** ★

**Raquel Natação**

4702.3239

• **Cursos:** Bebê, infantil e adulto. Iniciação, aperfeiçoamento e treino.

4 piscinas cobertas e salinizadas, com temperatura e metragem adequadas para cada fase de aprendizagem.

Professores formados e especializados, amplos vestiários.

Hidro com horários flexíveis; Pilates- solo e aparelho; Tênis-aulas e locação; Tel.:4702-3239 e 4702-3237.

**Port Pilates**

4702.2014

• **Cursos:** Pilates.

Pilates com equipamentos, acessórios e mat Pilates. Apenas 4 alunos por turma, studio completo para você!

[www.portpilates.com.br](http://www.portpilates.com.br)

R. Frei Caneca, 17 - salas 07/08 – SP II - Granja Viana.

**Kumon Granja Viana**

4702.4036

• **Cursos:** Inglês, Português e Matemática.

O Kumon é um método de estudo individualizado que busca formar alunos autodidatas, capazes de aprender por si só. O que existe é o respeito à individualidade e ao ritmo de desenvolvimento de cada aluno. E é o compromisso do aluno com sua própria aprendizagem. Material didático próprio e auto-instrutivo. R. Nova Amazonas, 542 - Granja Vianna

**Colégio Viver**

4616.9475

• **Cursos:** desenho, esportes, história em quadrinhos, música e projeto.



Aqui alunos dos 2 aos 15 anos contam com ambiente intelectualmente desafiador e emocionalmente seguro. Priorizamos o desenvolvimento da autonomia, o interesse e o prazer de aprender. R. Carlos Antonio P. Castro 891, Cotia.

**Espaço Legal**

4702.3810

• **Cursos de férias:** Teatro, culinária, ateliê de artes e artesanato, desenho e pintura, atividades com dobraduras e oficina de pipas.

Seu filho irá se divertir participando de jogos, brincadeiras no playground, cinema com pipoca e gincanas.

Os bebês desfrutam do nosso berçário que possui música e jogos que auxiliam no desenvolvimento motor da criança com babás especializadas.

**Espaço CasaCorpo**

4702.2912

• **Cursos:** Pilates – adultos e gestantes  
Dança Criativa para crianças

Cláudia Barnabé oferece um atendimento diferenciado e está sempre atenta às necessidades de seus alunos. Fortaleça seu corpo e alimente sua consciência e criatividade num espaço aconchegante e acolhedor. Pilates: solo e aparelhos. Dança Criativa (Laban) para crianças



**Felipe Ávila**

4612.0723



• **Curso:** Guitarra e violão para iniciantes e profissionais.

Músico profissional, Felipe Ávila ensina a técnica, harmonia e improvisação em todos os estilos. O estúdio dispõe de equipamentos e instrumentos sofisticados para valorizar o aprendizado do aluno e desenvolver a musicalidade. Informações no site [www.felipeavila.com](http://www.felipeavila.com) ou nos telefones: 4612-0723 e 4617-3562.

**Lufe Herlinger**

9967.4223

• **Curso:** Violão, Guitarra e Baixo.

Em estúdio equipado oferece material apostilado c/ CD, teoria e prática. Técnica e harmonia. Gravação de alunos, prática de banda. Aulas particulares personalizadas e sem necessidade de levar instrumentos. Vagas 2008.



Visite o site [www.lufetherlinger.com](http://www.lufetherlinger.com)

**Fernando Zdanowicz**

4169.4225

• **Curso:** violão, guitarra, baixo e teclado.

Novo espaço, mais conforto e praticidade (sala de espera, estacionamento, sem necessidade de trazer instrumento).



Método personalizado, para todas as idades. Marque sua entrevista sem compromisso. Av. São Camilo, 395 (antigo3400) sala 7 [www.fernandozada.com](http://www.fernandozada.com)



Traga este anúncio e ganhe 50% de desconto nas duas primeiras mensalidades nos cursos de violão e guitarra.

**Studio Harmonia**

4702.5428

• **Curso:** instrumentos musicais e musicalização.

Para todas as idades.

Há 14 anos na Granja oferece: musicalização infantil (a partir de 4 anos), piano, teclado, violão, guitarra, baixo, bateria, canto, sax, gaita, flauta doce e transversal, violino, clarinete, órgão, cavaquinho, teoria e percepção; e bandas. Estilos: popular e erudito. [www.studioharmonia.mus.br](http://www.studioharmonia.mus.br)

**Tattwa Yoga**

4612-6032

• **Curso:** hatha yoga, mantra, meditação, kundalini, filosofia vedanta, yoga nidra.

Tattwa nasceu na Índia e viveu 10 anos como monge na Bihar School of Yoga. Há 12 anos está no Brasil dando aulas e cursos em parceria com sua esposa Regina que atende massagem, acupuntura, floral, reiki, e cromoterapia. Cel.: 9505-4615.

**Espaço Integração**

4702-4838



Coordenados pelos terapeutas Mauricio Bastos e Patricia Cuocolo o Espaço Integração tem como proposta o desenvolvimento humano de uma maneira integral. Oferece cursos, workshops e atendimentos individuais em Psicoterapia infantil, jovem e adulto; Medicina Integral; Terapias Complementares; Coaching; PNL; Meditação; Nutrição; Massagens; Danças, etc. [www.espacointegracao.com.br](http://www.espacointegracao.com.br)

**Arte +**

4612.0561



• **Curso:** Artesanato, Produtos e Cursos.

Loja com linha completa de produtos artísticos e para artesanato. Cursos de pintura em madeira, tela, decoupage, biscuit, velas, sabonetes, desenho de mangá, marchetaria, mosaico e scrapbook.

Também com papelaria completa no segundo piso dispondo de materiais escolares, escritório e informática.

**Núcleo de Arte**

4702.3764

**Escola de Desenho e Pintura**

- Desenho de observação
- Técnicas de pintura
- Perspectiva
- Composição e Criatividade
- Arteterapia p/ adultos

R. São Francisco, 124 - Granja Viana (Km 24 da Raposo Tavares – atrás da Polícia Rodoviária)





## Colabore com o preguiça

No dia 13 de junho, um bicho preguiça foi encontrado em uma residência na Granja Viana, ferido pelo cão da casa. O veterinário, Dr. Salvador Felis, foi chamado para o socorro. Apresentando uma fratura no ombro, o preguiça foi levado para a clínica, onde recebeu os primeiros socorros.

Por ser um animal silvestre e de manejo complicado, Dr. Salvador chamou a bióloga Vera Lucia de Oliveira, da Reserva Zoológica da Ceplac, em Ilhéus – Ba, para auxiliá-lo no tratamento e possibilitar a realização da necessária cirurgia que tem seu sucesso associado ao menor impacto possível.

Vera Lucia desembarcou trazendo na bagagem bonequinhos de lã com cheiro de bichos preguiça e um cesto cheio de folhas frescas de gameleira, a alimentação preferida da espécie. A bióloga conta que encontrou o bichinho (um preguiça macho, jovem, na transição para a fase pré-adulta) em estado de alto stress, enrijecido, com respiração ofegante e pescoço virado por causa das fortes dores ocasionadas pelo deslocamento dos braços.

Quase uma semana depois de muita “conversa ao pé do ouvido”, de massagem para relaxar e de ser mantido sempre junto ao corpo da bióloga, nosso preguiça encontrava-se tranqüilo, dormindo a noite toda nos braços de Vera Lucia, lindo, envolto em um felpudo casaco e pronto para se submeter à cirurgia. “O segredo é controlar a respiração do animal que é acostumado a ficar junto do corpo da mãe. Já tenho o meu jeito. Já passaram mais de 500 preguiças na minha mão”, comenta a bióloga.

No sábado, 21 de junho, depois de quatro horas de cirurgia, veterinário da USP e uma médica ortopedista do HC colocaram um pino na cabeça do osso do ombro fraturado. “Foram duas horas só para entubar e anestésiar. Eu me sentia como um pai na sala de parto”, diz Salvador, ao comentar sua ansiedade perante a cirurgia. Vera Lucia só viajou no domingo depois de ver que o preguiça encontrava-se em plena recuperação. Dois dias depois da cirurgia, o preguiça já estava comendo bem e curtindo sua recuperação na casa do Dr. Salvador, na mais plena mordomia, com direito até a colchão térmico. A previsão é de que ele leve cerca de dois meses para se recuperar. Depois, deve se mudar para Ilhéus e viver na Reserva Zoológica da Ceplac, onde vai encontrar toda a estrutura necessária para a sua plena recuperação. Dr. Salvador assumiu todas as despesas com o tratamento do preguiça, mas está procurando pessoas que queiram colaborar com outros custos como passagens aéreas da bióloga, transporte do animal, honorários de outros profissionais e exames indispensáveis para a realização da cirurgia. Colabore: Clínica Veterinária Dr. Salvador Felis - Rua São Francisco, 44 Tel. 4612-2651 e 4612-9719 - salvador.felis@uol.com.br



Dr. Salvador Felis e a bióloga Vera Lucia de Oliveira com a preguiça no colo



# LANÇAMENTO

CONHEÇA O NOVO SITE DA CIRCUITO  
[WWW.REVISTACIRCUITO.COM](http://WWW.REVISTACIRCUITO.COM)

LEMBRE-SE: NÃO TEM BR

## O Circuito On-Line está de cara nova e com muitas novidades:

- **Guia de A à Z:** uma lista completa com nome e telefone das principais empresas, comércios e serviços da região divididos em canais de acordo com suas atividades
- **TV Circuito:** todos os meses você poderá assistir à matérias especialmente produzidas para o nosso site. Este mês a estréia será com a atriz Mara Manzan
- **Mais conteúdo:** agora a Revista Circuito tem um portal exclusivo dentro do Circuito OnLine. Agora você tem acesso à todos os colunistas e às principais matérias da revista.



A Câmara Municipal aprovou por unanimidade, no final de maio, o Projeto de Lei Complementar nº. 001 de 2008 que institui o Plano de Zoneamento e as normas para Uso e Ocupação do Solo de Cotia. Esta lei complementa o Plano Diretor da cidade, que deverá vigorar até 2016. O Plano Diretor norteará a administração pública e privada na construção e gestão da cidade, visando melhorar a qualidade de vida de seus moradores e usuários.

Segundo o Vereador e Vice-Presidente da Câmara, Dr. Laércio Camargo, tanto o Plano Diretor de Cotia como a Lei Complementar são verdes. Como um dos avanços obtidos com a aprovação desse Projeto, o Vereador aponta para a preservação do entorno da Reserva do Morro Grande que vai impedir a expansão urbana no local e garantir a preservação de milhares de espécies. A emenda nº. 5 “diz: ”No entorno da área de preservação ambiental do Morro Grande, fica criada a zona de interesse paisagístico, turístico e histórico, em faixa de 600 metros, com o objetivo de se formar a transição entre as áreas urbanas e a área de preservação ambiental.” Em faixa de 4 km ao redor da reserva, o lote mínimo deverá ser de 3000 m².

Se todos os artigos e parágrafos da Lei forem respeitados, Cotia terá metade da sua área voltada para a preservação. A partir daí, espera-se pelo desenvolvimento de projetos que visem o desenvolvimento do Pólo de Ecoturismo do Morro Grande e a conseqüente sustentabilidade da região. Além da preservação do entorno da Reserva, os vereadores também aprovaram a criação do Parque Linear do Rio Cotia com a instalação de áreas de lazer às margens do rio visando a preservação e recuperação da mata ciliar.

Outra novidade é a criação de Estradas-Parque. Segundo o projeto, as estradas do Morro Grande, Municipal da Barragem, do DAE, do Tabuleiro Verde, do Padre Inácio, das Mulatas e do Caputera se destinam à infraestrutura para desenvolvimento turístico. Diz a emenda nº. 10: “As margens da Estrada Parque, numa distância de 50 metros de seu eixo, deverão ter sua vegetação preservada ou recuperada, podendo ser incluída essa área verde no parcelamento sem que seja fechada por muro ou cerca que bloqueiem a visão da paisagem. As construções deverão ser permitidas obedecendo aos índices urbanísticos da zona que atravessam e edificações que contribuam para a promoção do turismo, como pousadas, campings, restaurantes e parques privados, com altura de ocupação no máximo de duas vezes (ou seja, dois andares)”. Dr. Laércio Camargo comenta que essas medidas são inéditas e pioneiras para um município como Cotia que sofre pressões expansionistas da Grande São Paulo.

E Cotia também ganhou a sua lei “Cidade Limpa”. Extremamente parecida com a de São Paulo, ela foi elaborada pelo vereador Dr. Laércio, apresentada pela Comissão de Finanças e aprovada por unanimidade. O Projeto de Lei Complementar apresenta todo um capítulo destinado à ordenação da paisagem urbana e ao combate à poluição visual. De acordo com a emenda, a Lei Cidade Limpa de Cotia visa valorizar o ambiente da cidade, priorizar a sinalização de interesse público e criar padrões mais restritivos de comunicação visual. A emenda normatiza os anúncios especiais (eventos culturais, educativos e imobiliários, por exemplo) e indicativos (placas de lojas, restaurantes e profissionais liberais, por exemplo); estabelece regras para os anúncios no mobiliário urbano (pontos de ônibus, placas de ruas, bancas de jornais, protetores de árvores, etc.) e proíbe a colocação de qualquer anúncio publicitário (veiculação de publicidade fora do local onde se exerce a atividade) nos imóveis públicos e privados, edificados ou não. O licenciamento e a fiscalização dos anúncios ficarão sob responsabilidade das subprefeituras, supervisionadas pela Secretaria Municipal de Coordenação das Subprefeituras.

Segundo o vereador, as ações ambientais globalizadas são difíceis de serem atingidas e a aplicabilidade da Lei depende do poder público e do acultramento das empresas e de cada cidadão. O Prefeito Quinzinho sancionou a nova Lei de Zoneamento com ressalvas apenas ao Pq. Linear do Rio Cotia cujo projeto sofrerá novos estudos. A Lei Cidade Limpa entra em vigor no dia 2 de janeiro. Nos próximos meses as pessoas começarão a ser notificadas para que tenham tempo de se adequar à nova lei.

### Um pouco do que diz a lei cidade limpa

- É permitido apenas um anúncio indicativo por imóvel.
- Quando o anúncio estiver instalado em suportes ou totens não pode ultrapassar a altura de 5m.
- Nos casos de um imóvel abrigar mais de uma atividade, o anúncio poderá ser subdividido entre outros desde que sua área total não ultrapasse os limites permitidos.
- São proibidos anúncios em coberturas de edificações.
- Banners ou faixas visando chamar a atenção da população para ofertas ou produtos são proibidos.
- Fica proibida a colocação de anúncio publicitário (outdoor) nos imóveis públicos e privados, edificados ou não;

Leia mais detalhes da Lei no Circuito on line



## Artesanato 100% brasileiro

Desde que Patrícia Vargas e Roberta Hammerat assumiram a conhecidíssima D'talhes, aos poucos a loja vem ganhando cara nova.

Mantendo a mesma linha de fornecedores de Minas Gerais, principalmente de São João Del Rey, as novas proprietárias estão trazendo para a loja boas novidades em artesanato brasileiro. Dentre elas, as peças feitas com casca de coco pelo baiano Reinaldo Romano, os quadros de Silvia Pontes, móveis da conhecidíssima designer Elma Aragão e bolsas, colares e almofadas de Claudia Vargas.

Outra novidade é a ênfase que a loja dá para determinadas peças, de acordo com a época do ano. Este mês de julho, por exemplo, os destaques serão as tocheiras, velas e castiçais. Em agosto, os pais devem ganhar um cantinho especial e em outubro será a vez das crianças.

Vale visitar para sentir a diferença e se deliciar com a beleza do artesanato brasileiro. Rua José Felix de Oliveira, 991 – Pátio Viana I – Tel.: 4702-6848

## Espaço musical “carbon free”

O músico Fernando Zdanowicz inaugurou oficialmente seu espaço para aulas de música, na Avenida São Camilo. Além das aulas de violão, guitarra, baixo, teclado e teoria musical, o novo espaço traz a neutralização da emissão de gás-carbônico gerada pelas atividades de aula, os deslocamentos de professores e alunos, gastos com energia elétrica, material de escritório, materiais descartáveis e de higiene e limpeza.

Esse cálculo permite saber quantas árvores serão necessárias – ao longo de um ano – para compensar o gás-carbônico emitido. Assim, por meio do plantio de árvores, neutraliza-se a emissão do gás, contribuindo para a minimização do aquecimento global. Para o cálculo, plantio das árvores e concessão do selo “Carbon Free”, a ação conta com os serviços da Iniciativa Verde, uma instituição especializada na compensação das emissões de gases do efeito estufa. Fernando Zdanowicz Espaço Musical: Av. São Camilo, 395 (antigo 3.400); Tel: 4169-4225; [www.fernandozada.com](http://www.fernandozada.com)



**HONDA**  
PARA QUALQUER TERRENO

**VARADERO**  
**50%**  
DE ENTRADA  
- 18 PARCELAS  
SEM JUROS

**CB 600 HORNET**  
Lançamento

**CB 1300**  
PREÇO PROMOCIONAL  
IMBATÍVEL

**SHADOW 750**  
Linha 2009

<b>ERIBU-GUACU</b> R. Cel. Luis Tenório de Brito, 300 ☎ 4661-4332	<b>ITAPECERICA</b> R. XV de Novembro, 1008 ☎ 4667-6680	<b>ITAPEVI</b> R. Pres. Vargas, 215 ☎ 4143-5585	<b>COTIA</b> R. Anselmo Bastos, 171 ☎ 2184-7373	<b>SÃO PAULO</b> R. Paçoletta, 1072 ☎ 2178-0909
---	--	---	---	---

Mais informações nas lojas. Reservamos o direito de comprar eventuais erros gráficos. As motocicletas Honda estão em conformidade com o PRONOVEPRMOT. Fotos ilustrativas.

**HONDA** **COMSTAR**  
[www.comstar.com.br](http://www.comstar.com.br)

**CIRO AKAKI - Arquitetura e Construção**  
CREA 331102

*Desde 1977 projetando e construindo residências.*

*Arquitetura com estilo*



**Sistema “Preço fechado”**

*valor e cronograma de acordo com os seus planos*

Obras na região da Granja: Forest Hills, São Fernando Golf, Haras Guancan, Nova Higienópolis, Fazendinha, Parque das Artes, Reserva Vale Verde, Aldeia da Serra e Alphaville.

**4702.3153 e 4702.2005**

Estr. Fernando Nobre, 1020 – Km 28,5 da Raposo Tavares

[www.ciroakaki.com.br](http://www.ciroakaki.com.br)

## [ Fique Ligado ]

### Fabia Mirassos - Designer de cabelos

Há 10 anos na Granja Viana, Fabia Mirassos é uma profissional mais do que gabaritada quando o assunto é cabelo e maquiagem. Um dos seus diferenciais é que os cortes, as cores e penteados são feitos sempre baseados no visagismo, ou seja, na arte de harmonização através do estudo das características físicas de uma pessoa. Para oferecer seus serviços, ela escolheu como espaço de trabalho uma casa. Sim, isso mesmo, um espaço atraente, amplo e com um lindo jardim, onde a cliente, ao chegar, se sente no próprio lar e pode desfrutar de um ambiente super íntimo. Fabia Mirassos atende com exclusividade, por isso, só com hora marcada. O horário de atendimento é outro diferencial, de terça a sábado, das 12h às 20h. Agende: 4612-4984 e 7441-7497



### Taverna da Granja capricha no cardápio de inverno

Nada mais gostoso no inverno do que uma gostosa comida mineira. E é nesse cardápio que o Taverna da Granja está investindo para esses dias mais frios. Leitão à pururuca, picanha e Joelho de porco à mineira estão entre as opções.

Nada mineiro, mas que também não pode faltar num cardápio de inverno é o delicioso fondue. E por que não, uma gostosa feijoada aos sábados? Irresistível!

Rua José Felix de Oliveira, 888  
Tel.: 4612.3000



### Tudo feito a mão

Cerâmica, madeira, ferro, almofadas, lençóis, jogos americanos, pratos, mexedores de suco. Na Sofia Studio você vai encontrar uma grande variedade de peças exclusivas e diferenciadas, ideais para presentear ou decorar a sua casa. Tudo feito a mão. A loja é parada obrigatória para quem gosta de artesanato.

Rua Frei Caneca, 30 – lj 4 – Boulevard SP II  
Tel.: 4612-1507



### Leve seu cachorro ao supermercado

Nada como unir o útil ao agradável. Enquanto você faz suas compras no supermercado, aproveita para deixar seu bichinho de estimação para um banho, ou uma consulta com o veterinário.

Inaugurado em novembro, junto com o Wal Mart, o Alvorada Pet Shop é loja, banho e tosa e consultório. A responsável pela loja é a veterinária Suzana Melo Baroni que comanda uma equipe formada por profissionais especializados. O pet shop também comercializa animais como pássaros, coelhos, chinchilas e ferrets (furão). Para esses dias frios, lá, você também vai encontrar roupas de inverno, caminhas e cobertores para seu cachorro.

Alvorada Pet Shop – Raposo Tavares, km 23, sentido São Paulo – dentro do Wal Mart. Tel.: 4777-0300



### Tudo para escritórios e mais!

Que tal trabalhar em local confortável e prático. Na hora de montar seu escritório, o D & C Office é passagem obrigatória.

Lá você vai encontrar uma linha completa de móveis de escritório para empresas ou residências, além de poder fazer o

seu próprio projeto com a ajuda de profissionais especializados. Para seu escritório, de banquetas, cadeiras e móveis de aço até mesas de reunião, roupeiros, estação de telemarketing e auditórios. Para sua casa, escritórios modulares, racks para micro e TV e móveis para cozinha e área de serviço. Além de móveis, a D&C Office também trabalha com acessórios como apoio para os pés, lixeiras, divisórias e persianas.

D&C Office: Rua dos Manacás, 272  
Jd. da Glória. Tel.: 4702-9529 e 4702-9527

### Para festas e encontros inesquecíveis

Localizada em um espaço privilegiado, moderno e sofisticado, a Estação Lounge é um local diferenciado para a realização de festas temáticas, aniversários, casamentos, confraternizações, lançamentos de produto. Em 12000m<sup>2</sup> de mata nativa, possui estacionamento com segurança, diversos ambientes, várias alternativas de decoração para eventos diurnos e noturnos e uma super equipada pista de dança. Além de toda a infra-estrutura necessária para qualquer tipo de evento, o espaço também mantém parcerias com bufês e bartenders. Agende uma visita: 4702-9536 e 9783-2425. Visite [www.estacaolounge.com.br](http://www.estacaolounge.com.br)



# Guia de imóveis

Revista  
**Circuito**

- **Compra**
- **Venda**
- **Aluguel**
- **Lançamentos**

Casas • Condomínios  
Terrenos • Salas comerciais



Com atendimento personalizado, ético e profissional, a 3º Millenio

(Creci 17584-J) oferece aos clientes a realização dos melhores negócios. Venda, compra e locação. Especializada em Granja Viana e região.

**Tel.: 4612-4600.**  
Av. São Camilo, 1367

**PROINVEST**  
CENTRAL DE NEGÓCIOS

As melhores opções de imóveis na Granja Viana e Raposo Tavares. Para vender ou comprar, consulte-nos!

- Rod. Raposo Tavares Km 22,140  
Tel.: 4612-2599
  - Av. José Giorgi, 1242  
Tel.: 4612-2510
- www.proinvest.com.br**



## G3I Imobiliária

Tradicional na Granja Viana, imóveis residenciais, comerciais e industriais.

Com uma equipe especializada procurando o melhor negócio para nossos clientes. Av. São Camilo, 61.

**Tel.: 4612-8000** - [www.g3i.com.br](http://www.g3i.com.br)

## ALUGAM-SE 4 CONJUNTOS COMERCIAIS - NOVOS



Preço especial para empresas que aluguem todas as salas. Ótima localização, à 300mts da Raposo Tavares, no Pq. São George.

**Tel.: 8337-0375 - Karina**

## PROJETO BIODIGESTOR

revolução em fossas sépticas



### CAMINHÃO PARA LIMPAR FOSSA NUNCA MAIS !!!

- Mini-estação para tratamento de água e esgoto que elimina a antiga fossa séptica e os serviços de limpa fossa;
- Sistema que transforma os resíduos fecais em lodo inodoro;
- Limpeza semestral, simples e manual: basta abrir um registro;
- Tecnologia totalmente ecológica: não interfere nos lençóis freáticos;
- Ideal para áreas que não são atendidas por rede coletora de esgoto pública;
- Implantação com menos escavação;

**Filtro Residencial:** instalado no cavalete de entrada de água, retém sujeira, barro e impurezas sólidas.

Faça um orçamento sem compromisso.

Tel.: 7661-8005 com Renato

### Aproveite as férias de julho para reformar o deck da piscina, os móveis do jardim ou sua área de lazer.

Executamos serviços diferenciados como tratamentos especiais em madeira e ferro. Consulte-nos!

Fone.: **4617.4835** • [renova@laoengenharia.com.br](mailto:renova@laoengenharia.com.br)  
Visitas e orçamentos sem compromisso.

**TERAPIAS ALTERNATIVAS**

**Instituto Integrado de Yoga e Ayurveda**  
*Quando a consciência faz a diferença*



Granja Viana - São Paulo - www.yogaspa.com.br - 11-4702 8828

**PROMOÇÃO DE JULHO**  
 Traga este anúncio e **ganhe 30% de desconto**  
 em qualquer pacote de tratamento

**Massagem ao alcance de todos!**  
 A referência da Granja Viana!

**05 sessões de massagem por apenas R\$100,00**  
**Drenagem Linfática • Massoterapia • Shiatsu**  
**Terapia do Bambú • Quiropraxia**  
 Terapeuta responsável: J. Melo

**4617-3365 - 4617-3861**  
 Rua José Félix de Oliveira, 2060 - esq. Estrada Paulicéia




**Shiatsu Luiza Sato** 30 anos de tradição em Shiatsu  
 Shiatsu, Drenagem Linfática e Modeladora, Reflexologia,  
 RPG, Iso-Stretching, Hot Stones, Bamboo Terapia, Ofurô.  
 Todas as massagens são realizadas por fisioterapeutas.  
 Venha sentir a diferença! Av. São Camilo, 384 - Granja Viana-Tel: 4612-4530



**Espaço Integração**  
**Desenvolvimento Pessoal**  
 Terapia da Mulher - Psicoterapia Infantil/Adulto  
 Terapia do Ser - Terapias Corporais - Meditação - Dança do Ventre - Cursos

**Fone: 4702.4838 www.espacointegracao.com.br**

**CONSULTÓRIOS**

**dg doutores da granja**

<b>Andre Minchillo</b> Esclerose de Varizes	<b>Márcio A. S. Ferraz</b> Urologia, Próstata, Cálculo Renal, Disfunção Sexual e Cirurgia Geral
<b>Diana Tzanno</b> Endocrinologia, Metabolologia, Diabetes, Tireóide, Obesidade	<b>Carmen Tzanno B. Martins</b> Doenças renais, Hipertensão, Clínica Geral
<b>Cristina Minchillo</b> Psicologia	<b>Maria de Fátima Vidotto Oliveira</b> Fábio Pacheco M. de Souza e Castro Clínica de Dor - Dor Crânio-Facial Psicologia, Psicanálise, Acupuntura
<b>Angela Tiseo M. de Campos</b> Fisioterapia, RPG e Drenagem Linfática	<b>Roberto Cunha Porto</b> Ginecologia e Obstetrícia
<b>João Paulo Lian B. Martins</b> Psiquiatria, Psicanálise	<b>Isabel Cristina Moreira Porto</b> Alergia, Imunologia (adultos e crianças), Testes Alérgicos e Vacinas.
<b>Fábio R. Picchi Martins</b> Pediatria, Neonatologia, Puericultura, Doenças Respiratórias na Infância	<b>Renata de Godói Caverzan</b> Psicologia
	<b>Andrés G. Sánchez</b> Cardiologia Clínica e Intervencionista

**Fones: 4702-0626 e 4777-9333**  
 Av. São Camilo, 324 - Conj. 5

Massagens Terapêuticas e  
 Florais Brasileiros Joel Aleixo

**Sandra De Meo Facioli**  
**4777-9479 / 9932-9682**

R. Frei Caneca, 23 - Sl 01 - Boulevard SP11 - Granja Viana - www.atelietherapeutico.com

**Revista Circuito**  
 www.revistacircuito.com

**PSIQUIATRIA**

**Atelier da Granja**

**PSIQUIATRIA ADULTO E INFANTIL**  
 Dr. Eliseu Labigalini Jr. - CRM 761333  
 Dra. Marina C. Guimarães - CRM 79643

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

**FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO**



**Farmácia Homeopática Jorge Castro**  
 Manipulações • Homeopatia • Produtos Dermatológicos  
 Fitoterápicos • Produtos Naturais • Drogaria

**Entregamos em domicílio**  
 Fone: 4616-3020 e 4616-4449 Fax: 4148-3722  
 jorgecastrofarm@terra.com.br  
 Rua Prof. Manoel José Pedrosa, 238 - Pq Bahia - Cotia

**PSICANÁLISE**

**Hipnose/ Psicanálise/ Regressão**  
 Dr. Eleno de Almeida CRT 23431  
 Programação Neuro-Linguística. Hipnólogo, Psicanalista,  
 Trainer em P.N.L. Impotência - Ejaculação precoce - Angústia -  
 Ansiedade - Baixa auto-estima - Pânico. **Tel: 4612-8400**

**OFTALMOLOGIA**

**Dr. Francisco Seixas Soares**  
**OFTALMOLOGIA**  
 Clínica Cirúrgica e Diagnóstica

Atendemos Convênios • Tel.: 4612-6283  
 R. José Félix de Oliveira, 1148 - Conj. 6 - Granja Viana



**FONOAUDIOLOGIA**



**Centro Auditivo Estilo de Vida**  
 Os melhores aparelhos auditivos  
**AGORA NA GRANJA**

R. Elias Zarzur, 168 - sala 03 - Pq. São George • Fones: 4702.7149 e 8233.9959  
 www.centroauditivoestilodevida.com.br




**Dr Denis Ferrari**  
 Ginecologia e obstetrícia

**Dr Horácio Consolmagno**  
 Urologista

**Dra Silvia Takakuwa**  
 Medicina estética - depilação à laser  
 www.silviatakakuwa.med.br

Rua Monet, 79 - Granja Viana **4617.4993**

**Atelier da Granja**

**CINTIA G. S. BARAUNA**  
 PSICÓLOGA - PSICOPEDAGOGA  
 CRIANÇAS - ADOLESCENTES - ADULTOS  
 ORIENTAÇÃO PARA PAIS DE CRIANÇAS COM TRANSTORNO  
 DE DÉFICIT DE ATENÇÃO - HIPERATIVIDADE (TDAH)

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



**GINECOLOGIA • CLÍNICA • HOMEOPATIA**  
**Dra. Maisa Lemos Homem de Melo** CRM17668  
 Formada pela Faculdade de Medicina da Santa Casa SP  
 Diretora Científica da Abrah

Av São Camilo 1111- G. Viana • Fones: 4702.2678 e 4702.9750

## ORTODONTIA

**Dra. Tatiana A. M. Lira**  
 Cirurgiã Dentista - CRO-SP 79528  
 Odontologia Antroposófica e Preventiva • Estética  
 Implante • Clareamento a Laser  
 Praça Airton Senna, 59 - sl 05 - Pq. São George - Cotia - Tel.: 4777.0322

*Climatepe*

### Clínica Odontológica

Ortodontia - Periodontia - Implante - Clínica Geral

4612.5587

Av. Marginal, 389 - sl 3 - Granja Viana  
 Estacionamento no local



**CECOI**

Centro Especializado em Cirurgia de Ortoimplantes

**Dr. Paulo de Tarso B. Moreira**  
 Mestre em Medicina-Cirurgia de Cabeça e Pescoço-Implantodontista e Ortodontia.

**Dra. Corina N. V. B. Moreira**  
 Odontopediatra

**Dr. Raphael de Tarso B. Moreira**  
 Periodontista

Fones: 4703.5896 e 4702.8472  
 Av. São Camilo, 412 - Sl 6 e 8 - Granja Viana  
 paulodetarso@apcd.org.br

**Dra. Nurimar Rocco Rodrigues** CRO-SP 65402

Após 10 anos em São Paulo, uma nova opção de cirurgiã - 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**

**Dra. Sonia Maria Alves** CRO-SP 30.898  
 ORTODONTISTA

ESPECIALISTA EM ORTODONTIA (J. São Francisco)  
 ESPECIALISTA EM DOR-OROFACIAL DTM (UNIFESP)  
 www.DraSonia.com - Tels. (11) 4702.0304 - 4612.9508  
 Rua dos Manacás 452 2º andar Granja Viana Cotia SP



## DROGARIA



Seg. à Sáb. das 07:00 às 23:00 hs  
 Dom. e Fer. das 09:00 às 22:00 hs

**DISK ENTREGA**  
 4702-2612 / 4702-0024

Rua José Felix de Oliveira, 1100 - Granja Viana

**FARMA100**  
 CUIDANDO DE VOCE



Fone: 4612.9878 • drogaria.riso@terra.com.br  
 Estr. do Embu, 123 - lj 5b - Cotia

## DERMATOLOGIA



**Dra. Lúcia da Conceição Martins Costa**  
 Dermatologista - CRM 78076

Clínica - Cirúrgica - Estética - Laser para pelos  
 Preenchimento superficial e profundo - Sculptra® - Peelings  
 R. dos Manacás, 318 - Jd. Glória - Tel 4702-8003

## FISIOTERAPIA

### Consultório de Fisioterapia da Granja

Terapias Manuais - Osteopatia - Shiatsu - Desportiva - Ortopédica  
 Ft. Conrado Maionchi Zocal - CREFITO3 - 84867-F • Cel.: 9784-0978  
 Ft. Gustavo Felix Teixeira - CREFITO3 - 90097-F • Cel.: (11) 9148-7042  
 Praça Ayrton Senna, 25 - Sala 06 - Pq. São George • Tel.: 11 4777-1473

**CLEONICE TARANTINO PINTO**  
 FISIOTERAPEUTA - CREFITO3-7487

GRANJA VIANA  
 R. José Félix de Oliveira, 1270 cj 207  
 4617 3127

Reeducação Postural Global - RPG  
 Reabilitação Motora e Respiratória  
 Grupos de Ginástica Postural



FISIOTERAPIA  
**SONIA TAKARA**

**Dra. Sonia Yoshiko Takara** - Crefito 3 2578-F  
 Pós-graduada em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP-EPM

Fisioterapia ortopédica/reumatológica • R.P.G.  
 Isostretching • Fisioterapia analítica (Sohier)

Av. das Acácias, 58 - Sl.01 - Jd. da Glória - Granja Viana - Fone: 4777.9311 e 9545.9106

**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

**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**  
**7715-0810**

**FIRST MILE** Internet Service Ltda.

Seu acesso à internet pode continuar lento e cheio de problemas, ou você pode mudar para a FIRST MILE.

FIRST MILE Internet Service.  
 O seu provedor de acesso banda larga em Cotia.  
 www.firstmile.com.br - firstmile@firstmile.com.br

tel. 4702-3037

Byte Point - Um novo conceito em serviços de informática

**BytePoint**

Loja de Informática • Assistência Técnica  
 Emissão de Passagens Aéreas • Lan House

4702-0316 e 4777-1589  
 e-mail: bytepoint@gmail.com - Rua Mazel, 117 - Parque São George

Doutores de A a Z

Pet Shops



**Kid's Home**  
Educação infantil bilingüe

4702.3298  
4702.9024

[www.escolakidshome.com.br](http://www.escolakidshome.com.br)

**Colégio Via Sapiens**  
**28 anos fazendo Educação!**

**Infantil  
Fundamental  
Médio  
Cursos Extras**

**MATRÍCULAS 2008**  
Consulte promoções

R. Beco do Vintém, 24 - Granja Viana II - Cotia/SP  
☎ 11 4612-0266 - [www.viasapiens.com.br](http://www.viasapiens.com.br)




**Educação Infantil  
Manhã - Tarde - Integral**

**Fone: 4169-8114**

Rua das Camélias, 380 - Fazendinha - [www.escoladacarol.com.br](http://www.escoladacarol.com.br)



**50 MELHORES ESCOLAS DA CAPITAL**  
**35ª Colocação no ENEM**  
Fonte: Estado de São Paulo 04/04/2008

Venha nos fazer uma visita, traga seu filho.

R. Paolo Agostini, 650 - Pq. Ipê - São Paulo Fone: **3782.2476**  
[www.colegioraposo.com.br](http://www.colegioraposo.com.br) • [mkt.raposo@globo.com](mailto:mkt.raposo@globo.com)



**Mundo Mágico  
Pré Escola**

**Tel.: 4702-2231**  
[mmmundomagico@ig.com.br](mailto:mmmundomagico@ig.com.br)

Rua Nemitala, 169, Pq. São George  
[www.granjaviana.com.br/mundomagico](http://www.granjaviana.com.br/mundomagico)

Preparando desde cedo a enfrentar os desafios da vida

Infantil  
Fundamental  
Médio

Matrículas Abertas 2008



**COLÉGIO GIUSTO ZONZINI**  
[WWW.GIUSTO.COM.BR](http://WWW.GIUSTO.COM.BR)

R. Adherbal Stresser, 452 **3781.0621**  
(Km 16,700 da Raposo Tavares a 300 mts. da rodovia)

**KUMON**  
50<sup>TH</sup> ANNIVERSARY

**Matemática  
Português • Inglês** **4702.4036**  
Granja Vianna e São Paulo II Para todas as idades

[www.kumon.com.br](http://www.kumon.com.br)



**Fraldinhas & Cia**  
do berçário ao pré • 4612-8531

Um mundo de amor



[www.fraldinhasecia.com.br](http://www.fraldinhasecia.com.br)

5000 m² para seu filho aprender brincando

**Berçário, Pré-escola e Fundamental**

Sob Direção da Pedagoga **Angela Bocchile**  
☎ 4612-4221

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



**DOCE Geração**

**Nova Unidade de Apoio Cultural.**

**MÚSICA, TEATRO, ROBÓTICA, ATELIER,  
BIBLIOTECA, AUDITÓRIO E MUITO MAIS.**

4612-2255 - [www.escolagranjaviana.com.br](http://www.escolagranjaviana.com.br) - [escoladagranja@egv.com.br](mailto:escoladagranja@egv.com.br)



**Massas Artesanais**  
**Alcibieri**  
 desde 1994

**Qualidade incomparável a um preço que você não acredita!**

R\$12,20      R\$8,50      R\$11,90      R\$11,50

- Berinjelas recheadas
- Saladas • Sopas • Parmegianas
- Polpetas • Risotos • Strogonoff

**Estrada da Capuava, 448 - Lj 05 - Tel.: 4612.3772**  
 Aceitamos todos os cartões • Estacionamento no Local

**RESTAURANTE**

**XIN HUA**  
**Cozinha Chinesa**

Delivery  
**4612-6133**  
 Rod. Raposo Tavares, Km22.8 - Boulevard da Granja Viana

**PURIFICADORES EUROPA**

Os Purificadores Europa estão agora na Granja Viana. Visite nosso show room e prove a pureza dessa água!!!

**Vendas e assistência técnica: 4702-8500 e 4702-0662**

**POLO**

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

Faça sua revisão e viaje tranquilo

**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    REDE SHOP

**PARC PARK**<sup>®</sup>  
 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**

**ALFAZEMA**  
 depil

*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

**PIT STOP**  
 AUTO CENTER

1ª na região com Alinhamento Técnico

Alinhamento, Balanceamento, Manutenção Preventiva, Limpeza de Bico, Cambagem, Suspensão, Pneus, Freios, Escapamento, Limpeza de Radiador, Troca de Fluido de Freio.

Tel. **4148-7777 e 7871-5438** - id 84\*69937  
 sac@pitstopautocenter.com • Al. Tuca, 230 - Jds. dos Ipês - Cotia

**Equipe Granja**

De volta as promoções de 2ª à 4ª. Confira!

Fones: **4612.0590, 4702.6622 e 4612.5677**

Av. São Camilo, 333 - CEP 06709-150 - Granja Viana - Cotia - SP  
 www.equipeggranja.com.br

**Amarmore**  
 www.amarmore.com.br

- mármores
- granitos
- pedras

Servindo com qualidade e elegância

Aceitamos cartões de crédito    VISA    MasterCard    REDE SHOP    Empresa associada a ABREA

Fone: 11 **4777-9903**  
 Est. Fernando Nobre, 180 - Km 28,5 Raposo Tavares

**ALLMA**  
 H A I R

Técnica Avançada de Corte  
 Defrisagem • Reflexo Californiano  
 Estética facial e corporal • Maquiagem  
 Massagem • Manicure e Pedicure  
 Depilação • Design de sobrancelha

**VENHA NOS CONHECER**  
 Profissionais altamente qualificados com formação internacional

R. José Felix de Oliveira, 828 - Gal. Mykonos • 4702-4481 e 4702-6775


**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

## Classificados


### SAÚDE

 **Paula Kanashiro**  
Terapeuta  
Massoterapia e estética Corporal  
Atendimento domiciliar e consultório  
Tel: 9205.7076

**Dr. Aires José Francisco Corsi** - CROSP 7448  
**CIRURGIÃO - DENTISTA**  
F: 4612.8464 • Rua José Félix de Oliveira, 875

**LOI - Lulo Odontologia Integrada**  
Dr. Luiz Antonio Lulo  
Ortodontista - CRO 12.799  
GRANJA VIANA:  
R. José Félix de Oliveira 1025 Tel: 4612.8000  
São Paulo: Tel: 5051.0324 - 5051.1865

### SERVIÇOS

 **LAVANDERIA**  
**POUPA TEMPO**  
Onde você economiza sem  
perder em qualidade  
Rua Manacás, 557 Cj 4 - Jd da Glória - **4702.7047**

**Caligrafia Artística**  
Convites, diplomas, pergaminhos, etc.  
Nicolino - Tel: 4702.4169

### ANIMAIS

 **Gato Mia**  
Clínica Veterinária  
Centro de Esterilização  
**CAMPANHA DE CASTRAÇÃO**  
**Você sabia?**  
Uma cadela pode gerar até **67.000** descendentes em 6 anos. Uma gata  
pode gerar até **420.000** descendentes em 7 anos. Destes a maioria sofre  
abandono e maus tratos. **Vamos mudar estes dados!**  
**4614.7882 - 4148.2311**  
Estrada do Capuava, 390 - Jd. Sabiá - Cotia (Km30,6 da Rodovia Raposo Tavares)

### SERVIÇOS

**ADVOGADA**  
MARIANA ARTEIRO GARGIULO  
11 4702-3024  
MARIARTEIRO@TERRA.COM.BR

**Vende-se Zafira** preta completa  
ano 2003, valor R\$ 35.000,00  
Sabrina - 11 7153-6106 ou 7153-6108

**Aluga-se**  
**Casa em Serra Negra**  
Casa em cond. fechado-alto padrão  
(Parq. das Vertentes). 4 dorms., sala c/  
lareira, piscina e sauna.  
Tel: 3081-2688 ou 8107-4643

### ESTÁGIO

Se você tem entre 20 e 25 anos,  
estuda, estudou ou já trabalhou  
em áreas como publicidade,  
comunicação e design e está  
interessado em fazer estágio  
como assistente de arte, mande  
um e-mail com o seu currículo  
para [estagio@revistacircuito.com](mailto:estagio@revistacircuito.com)  
É importante morar na região,  
início imediato.

### CURSOS

Aulas particulares e em empresas.  
**CURSO ACELERADO EM 1 ANO**  
Fone: (11) 4612-2628 - Alcira  
15 anos lecionando no Brasil

Aulas particulares   
**Alemão e Inglês**

Adultos • Crianças • Empresários  
Na Fernando Nobre  
**4612.9480 e 4703.5850**

**Academia de Música GV**  
Ensino musical de qualidade!  
[www.academiademusicagv.com.br](http://www.academiademusicagv.com.br) - 4702.8250

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

### SERVIÇOS

**Advocacia**  
Cível - Família e Sucessões  
Condominial - Imobiliário - Previdenciário  
Vera Regina Volpini Zanandrea  
Edna Silva e Silva  
Fones: 4777-1194 / 4777-0807  
[sz.advocacia@terra.com.br](mailto:sz.advocacia@terra.com.br)

## Delivery

 **Granflowers**  
Flowers, Anápolis  
Tel.: 4612.1471  
Rua José Félix de Oliveira, 991

*"A terra sorri  
nas flores."*  
E.E. Cummings

REPÚBLICA DAS  
**BANANAS**  
EMPÓRIO, QUITANDA & QUITUTES

DELIVERY: 4702.2399

• Frutas e verduras orgânicas de  
ótima qualidade, mercearia,  
alimentos congelados como:  
strudels, massas, empanadas,  
samosas, guiozas, sopas e também  
sorvetes Rochinha;

O delivery atinge toda região,  
empresas e residências, entregando  
frutas e verduras.

**TAVERNA**  
  
**DA GRANJA**  
BAR E RESTAURANTE

**A Taverna da Granja é o melhor lugar para você curtir este inverno!**  
Lá tem o calor dos fondues doces e salgados, nosso forno à lenha e as  
pizzas irresistíveis, um ambiente agradável e o delicioso chopp Erdinger.

Delivery de 3ª à domingo a partir das 18h30. Também entregamos pratos do cardápio.

**Promoção:** Qualquer pizza do cardápio R\$25,00  
Confira! Qualidade e preço justo. **Delivery:** 4612-3000





**GRANJOTA**  
*Delivery*

Você merece o melhor!  
Tel.: 4612-3661





**Fit**

 Comércio Nacional à partir de  
**Honda** **R\$683,75**  
Entrega garantida pela fábrica.



**TODA LINHA HONDA Á PRONTA ENTREGA**



**Accord**



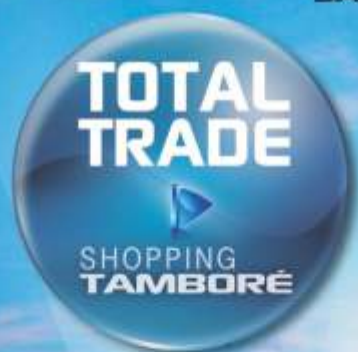
# LOCALIZAÇÃO PRIVILEGIADA. ISSO É INTELIGÊNCIA COMERCIAL: TRABALHAR OU INVESTIR JUNTO AO MAIOR SHOPPING DE ALPHAVILLE E TAMBORÉ.

VEM AÍ UMA NOVA TORRE COMERCIAL INTEGRADA AO  
SHOPPING TAMBORÉ COM AS MARCAS MPD-KC E CYRELA.

- ▶ MAIS DE 30.000 PESSOAS DE CLASSES A/B DIARIAMENTE NO SHOPPING
- ▶ COMPLEXO COM 2 HOTÉIS, MAIS DE 160 LOJAS, ESPAÇO GASTRONÔMICO COM 5 RESTAURANTES, CINEMAS E ACADEMIA DE GINÁSTICA
- ▶ MAIS DE 1.700 EMPRESAS\* NA REGIÃO E POPULAÇÃO FLUTUANTE DE APROXIMADAMENTE 170 MIL PESSOA/DIA\*\*

\* Fonte: site de Alphaville. \*\* Fonte: revista Viva São Paulo.

SALAS COMERCIAIS DE 45 A 700 M<sup>2</sup>



AL. ARAGUAIA

SHOPPING TAMBORÉ

AV. PIRACEMA

RODOANEL

SÃO PAULO

ROD. CASTELO BRANCO

Desp. ilustrativo da localização sem escala

CONHEÇA NOSSO SHOWROOM E  
SALAS COMERCIAIS DECORADAS.

Foto do Shopping Tamboré



INFS: 41 93-4380 [WWW.TOTALTRADEETAMBORE.COM.BR](http://WWW.TOTALTRADEETAMBORE.COM.BR)

Administração do Shopping:

**BRMALLS**

Futura Comercialização:

**FERNANDEZ  
MERA**  
negócios imobiliários

Realização:

**CYRELA**  
BRAZIL REALTY

Realização e Construção:

**MPD KC**  
EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS