

Revista **Círculo**

Comportamento

Eles emagreceram e recuperaram a auto-estima

Horóscopo

Previsões completas para 2009, incluindo I Ching e Oráculo Xamânico

Mercado Imobiliário

Obra de interligação entre Raposo Tavares e Marginal Pinheiros deve começar em 2010

Especial

Selecionamos as melhores ofertas da região. Aproveite!

Marcos Sá

© publicitário granjeiro fala do bairro, política e paixões



LOTEAMENTO FECHADO
Terrenos de 750 a 1.500 m²

REDE SUBTERRÂNEA DE ENERGIA ELÉTRICA E CLUBE DE LAZER COM 15 MIL M²

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

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 - Creci 5.425 - J

SUPERLIQUIDAÇÃO
DONATELLI

ATE
60% OFF

TRANSFORME A SUA CASA.
Descontos de 20 a 60% em
tecidos nacionais e importados.
Pagamento em até 5 vezes sem juros.*

DONATELLI
TECIDOS

Pagamento sem juros em até
3x no cartão ou 1 + 4x no cheque.*

São Paulo São Gabriel (11) 3885-6988, Granja Viana (11) 4777-0585, Stock by Donatelli Santo Amaro (11) 5181-5659, Stock
by Donatelli Vila Madalena (11) 3814-9958 ■ 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 ■ SAC 0800 12 78 78 ■ www.donatelli.com.br

Iniciamos janeiro otimistas por vários motivos: superamos expectativas comerciais e, conseqüentemente, a Revista Circuito fechou com mais e melhor conteúdo se compararmos à edição de janeiro de 2008; nossos clientes estão com muitos projetos em pauta, assim como nós, ainda para o primeiro semestre; Marcos Sá, nosso querido colunista e entrevistado de capa, ao contrário do que muitos vêm pregando, nos deu uma injeção de ânimo com sua visão otimista de encarar a crise que tanto nos assombra; e temos um novo prefeito, Carlão Camargo, para assumir a cidade de Cotia, o que sempre nos traz a esperança de que todos aqueles projetos divulgados em entrevistas, para a própria Revista Circuito, e durante sua campanha, sejam colocados em prática e promovam soluções, se não para todos, pelo menos para uma boa parte dos problemas que enfrentamos em nossa região. Na sessão Mercado Imobiliário conversamos com o sub-prefeito do Butantã e temos mais motivos para ficar otimistas: grandes obras sairão do papel para melhorar o tráfego da Raposo Tavares!

Mas para que 2009 seja realmente um bom ano, temos que buscar nas dificuldades, soluções, parcerias e principalmente visualizarmos com otimismo o que esta por vir. Desta forma e favorecidos por nossa famosa garra brasileira, com certeza venceremos quaisquer obstáculos que possam surgir nesta nossa nova jornada. Quem sabe assim, nem sentiremos a crise passar por aqui?

Curta a primeira edição 2009 e fique por dentro de tudo que está por vir, mês a mês, na Revista Circuito e no Circuito On line.

Bom Ano e Muito Sucesso!

[Índice]

- 05 Cartas
- 06 On Line
- 07 Selo Cidadão
- 16 Social
- 17 Ênfase
- 18 Saúde
- 19 Mercado Imobiliário
- 20 Comportamento
- 22 Perfil
- 25 Oriente-se
- 26 Especial
- 28 Lazer
- 31 Região
- 35 Fique Ligado
- 37 Anúncios e Classificados

DIRETORA

Gabriela Gómez Napolitano
gabi@revistacircuito.com

criação

Diretor de arte
Alexandre Pessôa
alepessoa@revistacircuito.com

COMERCIAL

Gabriela Gómez Napolitano
gabi@revistacircuito.com

Roberta Smilari
roberta@revistacircuito.com

FOTOGRAFIA

Ana Alcantara
fotografia@revistacircuito.com

REDAÇÃO

Claudia Ribeiro
jornalismo@revistacircuito.com

Estagiário - Arthur Rastelli

JORNALISTA RESPONSÁVEL

Claudia Ribeiro
MTB 255/65 - SP

FINANCEIRO

Elcy Augusto
financeiro@revistacircuito.com

CIRCULAÇÃO

Granja Viana, Alphaville, Aldeia da Serra,
Raposo Tavares, Caucaia do Alto e
Vargem Grande Paulista.

CONTATO

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

A Revista Circuito da Informação é uma publicação gratuita e mensal. Os artigos assinados não expressam obrigatoriamente a opinião deste veículo, sendo de responsabilidade de seus autores.

Colunistas



Bem-Estar
por Flávia Lippi
12



Gastronomia
por Marcelo Sampaio
08



Educação
por Claudia Siqueira
13



Meio Ambiente
por Baby Siqueira Abrão
10



Horóscopo
por Sergio Frug
14

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.

Guarda Municipal de Cotia

Venho a público para registrar e agradecer a atuação da Guarda Municipal de Cotia, na figura de seus integrantes GCC Luzia e GCC Garcia que, na noite do dia 23 de novembro, socorreram-me das agressões feitas a mim por meu ex-companheiro Leandro Alves Moreira. Em questão de 10 minutos os policiais da Guarda Municipal conseguiram localizar e deter o agressor.

Tive, na Delegacia de Cotia, enquanto aguardava o registro do Boletim de Ocorrência, não apenas a preservação da minha integridade física mas, o apoio moral, a atenção e o respeito tão, ou mais, importante.

Como jornalista, acompanhando pela imprensa a atuação policial, cheguei a descrever da competência de tais entidades. Hoje, posso afirmar, com convicção, que temos sim, profissionais altamente qualificados para a defesa do cidadão. É o caso da "Luzia" e do "Garcia". A eles e ao restante da Corporação, obrigada, muito obrigada mesmo!

Silvia Lima

Cotia e seus coronéis

No dia 16 de dezembro, fui, feliz e satisfeita, fazer minhas compras de Natal, no bazar BBB em prol do Instituto Cisne, que sempre acontece de tempos em tempos no Boulevard Granja Viana.

Para minha surpresa, o lugar estava lacrado pela Prefeitura de Cotia. Segundo a administração local, a vigilância sanitária havia fechado o estabelecimento sem dar prazo para que os proprietários se adequassem às normas. Mesmo porque ali funciona um bar e não um restaurante que pode por em risco a saúde pública.

Por ali também, em época de eleição, fui convidada para alguns eventos políticos de oposição. Senti um cheiro de coronelismo no ar. Será que motivos politiqueros e pessoais podem prejudicar até eventos beneficentes? Cotia me dá vergonha. Não basta o CQC caçar funcionários fantasmas, nem o Jornal Nacional noticiar a corrupção descarada do caso Pró Cotia. Se ao menos pudesse ter feito minhas compras estaria um pouco mais feliz.

Ângela Prudente

Vaga para deficientes

Queria parabenizar o pessoal da Demutran que estava presente na inauguração do Parque Teresa Maia. Que ao serem informados que havia um "cidadão" estacionado na vaga reservada para deficientes físicos, prontamente agiram e aplicaram uma multa. Esperamos que essa atitude deles continue sempre e não apenas quando alguém reclamar.

Sheila Nachtigall

Parque Teresa Maia e a Lei Cidade Limpa



Muito bom a gente ter um parque novo! Melhor ainda se ele tivesse banheiros ou pelo menos umbebedouro. Vamos aguardar para ver quanto tempo vai levar para que as obras prometidas realmente aconteçam. Será que vai ser prioridade do novo prefeito terminar o que falta fazer e que o Quinzinho Pedroso não fez em 8 anos?

Falando em prioridade do novo prefeito, onde já se viu, em plena divulgação da Lei Cidade Limpa a prefeitura divulgar a inauguração do parque com centenas de faixas espalhadas pela cidade. O que é pior! Mais de uma semana depois do evento as faixas ainda estavam lá poluindo visualmente a nossa cidade. Têm razão aqueles que acham que a Lei Cidade Limpa não vai vingar.

Nem a própria prefeitura acredita....
Kátia Chagas Monteiro



On Line: Aprenda a fazer sua própria maquiagem para arrasar nos festejos de final de ano

“Parabéns à Revista Circuito por publicar informação sobre a Lei Cidade Limpa. Esta lei trará muitos benefícios para a cidade de Cotia, que hoje se encontra com uma poluição visual enorme, com locais onde existem outdoors sobrepostos e de extremo mau gosto. Francamente espero que o novo prefeito Carlão Camargo, seja enérgico na implementação da lei, fazendo com que ela seja cumprida por todos. Cotia só tem a ganhar e se tornará referência para a grande São Paulo.

Viriato B. B. Oliveira
Morador de Cotia desde 2004

Mande a sua mensagem para nós! E-mail: 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.

Circuito on-line

www.revistacircuito.com



Saladas

Coloridas, saudáveis, saborosas e altamente nutritivas. Depois de todos os excessos das festas de final de ano, nada como investir numa alimentação leve e saudável. Tudo a ver com o verão!

Cidade

Carlão Camargo assume a prefeitura de Cotia.

Detalhes sobre a posse e secretários nomeados.



Quer suas plantas mais saudáveis? Dê a elas os Florais de Bach !

Saiba quais essências que ajudam no transplante de plantas, no crescimento e até em traumas, como quedas ou corte. Você também pode se livrar de pragas que atacam as plantas com os Florais de Bach.



Artigos especiais dos nossos colaboradores:

1ª Quinzena



O quê esperar de 2009?

Como será o ritmo de recuperação da economia? "O consumo exagerado da população de baixa renda, gerado pelo crédito ilimitado, com certeza ganhará freios", escreve o escritor e especialista em gestão ambiental Sérgio Nardi.



Pequenos na escola

Flávia Vilhena França, sócia de berçário e escola de educação infantil, explica o que se deve considerar na hora de decidir sobre a ida ou não das crianças pequenas para a escola.



Envelhecimento e Responsabilidade Social

A psicóloga Neusa Cavalcanti aponta para a conquista e grande vitória do envelhecimento e para o desafio de aliar aos anos vividos, qualidade de vida e dignidade. "Oferecer condições para que as pessoas idosas vivam melhor é responsabilidade de todos: dos próprios idosos, do Estado, da família e da sociedade".

2ª Quinzena



Raízes da rejeição

A psicóloga e palestrante, Dra. Lisies Jacintho comenta: "A semente da rejeição é o alimento favorito do negativismo. Ele se enraíza desde o ventre da sua mãe (isto vem de geração para geração), fazendo você se sentir sem valor e indesejado".



Incentivo às empresas

A pedagoga transdisciplinar e facilitadora da Unipaz, Vilma Daffre Herlinger, escreve sobre um trabalho desenvolvido junto à empresa Toptoner e comenta sobre os resultados: "os funcionários mudaram sua postura diante do trabalho e da vida. Reconhecer a empresa como um organismo vivo, zelar e prevenir o bem estar profissional e pessoal, trazem sem dúvidas inúmeras vantagens ao mercado mas é principalmente e fundamentalmente, Responsabilidade Social".



Como as crianças lidam com a morte?

A psicóloga Márcia Ferreira mostra como os familiares devem agir em relação ao luto infantil ou mesmo em situações de falecimento de crianças apresentados pelos meios de comunicação. "Evitar um trauma maior depende da fala do próprio adulto", alerta.



Trilili adotando corações

A loja de brinquedos Trilili centralizou a campanha de Natal da Casa do Sol, entidade que abriga crianças de 1 a 6 anos.

É só dar uma passada pela loja, escolher um dos 17 "corações" da entidade e doar um brinquedo novo. Todas as crianças foram presenteadas.



FUNDAÇÃO S.O.S. MATA ATLÂNTICA

geoincorp.com.br

Mata Atlântica Vai à Escola

A GEO Incorporadora, empresa com escritórios na Granja do Viana e no Butantã, é uma das responsáveis pelo sucesso do programa de educação ambiental "Mata Atlântica Vai à escola", uma iniciativa do SOS Mata Atlântica. Com o objetivo de capacitar e mobilizar professores e alunos do ensino fundamental da rede de ensino pública e privada, o programa desenvolve atividades voltadas à conservação ambiental. Com este Programa, a SOS Mata Atlântica e seus parceiros, entre eles a GEO, procuram ampliar a participação das escolas na aplicação de conceitos de meio ambiente sob a perspectiva de uma sociedade sustentável.



Viva a Vida

O Viva Vida Residencial dá o exemplo ao adotar um programa de compensação dos gases de efeito estufa gerados. O Programa de Neutralização de GEE Viva Vida, desenvolvido pela incorporadora Incofast, a Max Ambiental e a OSCIP Gerar, prevê o plantio de árvores necessárias para neutralizar os gases gerados pelo empreendimento durante a construção e pelas áreas comuns do condomínio, após a entrega, durante os três primeiros anos. As árvores serão plantadas em Áreas de Proteção Ambiental.

Conheça: www.vivavidaresidencial.com.br.

Tinta premiada

O Armazém da Cerâmica é a mais nova representante da Tinta Solum na região. Esta tinta recebeu o Prêmio Planeta Casa por sua preocupação com o meio ambiente. Feita com pigmento natural, todas as suas tonalidades são conseguidas a partir de minerais obtidos em jazidas certificadas.



Procura-se gente do bem

Se você gosta de pessoas idosas, gosta de ouvir e tem disponibilidade de tempo e alguma experiência entre em contato com a Associação São Joaquim de Apoio à Maturidade. Eles estão procurando pessoas interessadas em participar do grupo de visitantes e cuidadores de idosos. Informe-se: Praça da Aldeia de Carapicuíba, 20. Tel.: 4146-3014.

Participe dessa coluna. Mande sua ação para: solocidadao@revistacircuito.com

Abacaxi com groselha

Rico em vitamina C e boa fonte de cálcio (sem coar), o suco de abacaxi facilita a digestão de alimentos protéicos.

• 91kcal - 380kJ

- 1 abacaxi grande ou 2 pequenos
- 100ml de groselha (a gosto)
- 1,5l de água

Descasque o abacaxi grosseiramente e bata no liquidificador com água.

Coe na peneira e adoce com groselha de garrafa e complete com muito gelo

A Dra. Eliana Bistriche Giuntini - Nutricionista com doutorado em Nutrição Humana Aplicada (USP), avaliou as receitas, forneceu o valor calórico de cada suco e completou: "Todos os sucos têm boa capacidade antioxidante, o que é um fator de redução de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis."

Marcelo Sampaio é banqueteiro, 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



Colégio Adventista de Cotia

Educação Adventista: "Uma das melhores do País"
(Revista Veja - edição 2025 - ano 40 nº 36 - 12/06/07)

50 % de desconto
nas matrículas



A melhor educação
do Jardim ao Ensino
Médio, pelo menor
preço da região!



Site: www.cotia.ca.g12.br / Tel.: **4616-7300**



O município cinza e as lições de Santa Catarina



Especulação imobiliária, desmatamento, cortes em erros: os mesmos problemas que causaram tragédia no Vale do Itajaí são vividos por Cotia.

Os leitores não de se lembrar que, em 2007, a Circuito fez matéria especial sobre o Projeto Estratégico Município Verde. Cotia aderiu ao projeto, assinando um protocolo de intenções e assumindo o compromisso de cumprir as 10 diretrizes estabelecidas pela Secretaria do Meio Ambiente do estado: esgoto tratado, lixo mínimo, recuperação da mata ciliar, arborização urbana, educação ambiental, habitação sustentável, combate ao desperdício no uso da água, combate à poluição do ar, criação de um órgão específico para cuidar do ambiente e formação do conselho municipal de meio ambiente.

Quase um ano e meio depois, a cidade não figura entre os 44 municípios que receberam o certificado de "verdes". Nem mesmo o plano de metas, exigência do projeto, foi elaborado. E não adianta tentar ▶

Resposta do prefeito eleito de Cotia, Carlão Camargo, às questões levantadas nesta coluna na edição nº 108 no mês de dezembro de 2008

Sra. Baby, a respeito do seu artigo "Colocar a cidade no século XXI", publicado na última edição da Revista Circuito, gostaríamos de fazer algumas colocações que julgamos importantes:

- 1) Fomos eleitos no último dia 5 de outubro, para um mandato de 4 anos, que se iniciará no próximo dia 1º de janeiro de 2009, prolongando-se até 2012. Assim pode se considerar no mínimo estranho o seu posicionamento, de que "não há nenhum sinal de que haverá interação entre o governo e a população para debater seriamente os problemas que afetam Cotia" e que "as decisões que dizem respeito a todos nós já estão sendo tomadas a portas fechadas, por um número pequeno de assessores, sem consulta pública".
- 2) Nosso governo ainda não começou. O Prefeito de Cotia hoje é o Quinzinho Pedrosa e seria estranho, indelicado, ilegal e inconstitucional qualquer consulta pública de nossa parte para tomar decisões neste momento. Primeiro, porque não podemos convocar nenhuma "audiência pública". Segundo, porque não podemos tomar nenhuma atitude de fato, antes da posse. E, terceiro, decisões de cunho administrativo, como são todas aquelas tomadas antes da posse, prescindem de consulta pública.
- 3) Não se pode falar que "informações continuam circulando apenas entre assessores escolhidos a dedo", porque ainda não escolhemos nenhum secretário de nosso governo. Logo, não temos que compartilhar informações com ninguém por enquanto, já que o momento adequado será após nossa posse e nunca antes.
- 4) Todas as nossas propostas feitas em campanha serão cumpridas e no momento adequado e oportuno daremos as satisfações à população e faremos as consultas que forem necessárias.
- 5) Lamento que não tenhamos conversado em separado na entrevista coletiva que demos, contudo, fico à sua disposição para, após a posse, dar-lhe os esclarecimentos que desejar.
- 6) Nosso compromisso com o meio-ambiente permanece. Aliás, já solicitamos ao prefeito Quinzinho Pedrosa e este enviou à Câmara

Municipal projeto que foi aprovado criando a Secretaria do Meio Ambiente, que contará com corpo técnico especializado para sanar os muitos problemas que enfrentamos.

7) Quanto às questões que a preocupam

a) A pavimentação de todas as ruas de Cotia está em nossos planos, inclusive o trecho de 500 metros que liga a rua José Menino à Estrada Fernando Nobre, com guias e calçadas. Seria temerário, apenas, marcar data para início desses serviços, vez que estamos levantando as necessidades emergenciais de Cotia.

b) Transmitimos sua preocupação com alagamento da Estrada Fernando Nobre à Secretaria de Obras, que já está providenciando a necessária correção para sanar o problema.

c) O calçamento da Estrada Fernando Nobre será também providenciado. Solicitamos ao Governador José Serra a inclusão da pavimentação dessa estrada, tendo o mesmo se comprometido a tanto. Aliás, o pacote de obras que solicitamos ao Governador já está em andamento, e no início do ano várias estradas serão totalmente recapeadas. Quanto ao calçamento, são necessárias obras de infra-estrutura, como adequação da rede de captação de águas pluviais, construção de sarjetões, etc. Mas nosso propósito é dotar todas as ruas de Cotia de calçadas.

d) Já existe processo iniciado pela Secretaria de Obras para averiguação da situação do bota-fora existente na Estrada dos Estudantes, centrado na destruição daquela via, o que está prejudicando as empresas ao redor. Manteremos a imprensa informada das conclusões. Finalmente, colocamo-nos à sua disposição, como sempre. Solicitamos que pelo menos aguarde a minha posse para daí fazer críticas, que, se procedentes, serão sempre bem-vindas, como deixei claro na entrevista coletiva.

Atenciosamente,
Carlão Camargo - Prefeito Eleito de Cotia
Dezembro de 2008

explicar por que não foi feito aquilo que se deixou de fazer. É preciso dizer, com todas as letras, que a agenda ambiental não é prioridade dos governos de Cotia. A prioridade – e isso está aí no dia a dia, para quem quiser ver – é liberar empreendimentos imobiliários. E nem os menos são elaborados projetos de infra-estrutura para receber os milhares de novos moradores.

No Vale do Itajaí, em Santa Catarina, a agenda ambiental também nunca foi prioridade. A tragédia do final do ano passado poderia ter sido evitada caso as recomendações básicas fossem respeitadas. Na última semana de novembro, nove professores da Fundação Universidade Regional de Blumenau e da Universidade Estadual de Santa Catarina reuniram-se para identificar as causas dos alagamentos e dos deslizamentos. A principal delas: a especulação imobiliária. Veja o que disse o jornal O Estado de S. Paulo (edição de 30/11/2008, página C6) a respeito, com informações fornecidas pela professora Beate Frank: "As cidades do médio Vale do Itajaí fizeram planos diretores. Todas têm. Os municípios, contudo, priorizam a gestão do território. As limitações impostas pela natureza não são reconhecidas. Durante muito tempo, em Blumenau, vereadores eram loteadores. Como resultado, o interesse imobiliário acaba sendo priorizado e atualmente quase a metade da população da região do Vale do Itajaí vive nas encostas dos morros".

Sabia-se que as rochas que formam a encosta do vale são antigas e já se transformaram em barro. Também se sabia que os solos profundos movimentam-se com facilidade, risco que se torna maior em encostas que chegam a 70% de declividade. Mesmo assim venderam-se lotes nessas áreas. Permitiram-se o desmatamento e o corte dos morros, para a construção de casas. Fecharam-se os olhos para a destruição das matas ciliares – 90% delas já não existem mais.

Qualquer semelhança não é mera coincidência.



Tudo a ver

No dia 10 de dezembro, o articulista do Estadão, Marcos Sá Correa, escreve sobre o governador de Santa Catarina: "Ele é tricampeão nacional de derrubada de mata atlântica."

Leia o artigo no Circuito on line

Circuito
on line

www.revistacircuito.com

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.

VOLTA ÀS AULAS!!!

A maior variedade pelo menor preço.

Não perca tempo corra para **Arte+**

*** Parcelamento em até 5x Sem Juros!!!**

Livros didáticos e paradidáticos para a lista do seu filho ser completa

Tel.: (11)4612-0561

* Parcelamento apenas para compras com materiais escolares, mochilas e livros.

Rua dos Manacás, Nº 340 - Jardim da Glória - Cotia - SP **Fisco Paper**



Paciência segundo o dicionário, é uma virtude de manter um controle emocional equilibrado, sem perder a calma, ao longo do tempo. Consiste basicamente de tolerância a erros ou fatos indesejados. É a capacidade de suportar incômodos e dificuldades de toda ordem, de qualquer hora ou em qualquer lugar. É a capacidade de persistir em uma atividade difícil, tendo ação tranqüila e acreditando que você irá conseguir o que quer, de ser perseverante, de esperar o momento certo para certas atitudes, de aguardar em paz a compreensão que ainda não se tenha obtido, capacidade de ouvir alguém, com calma, com atenção, sem pressa, capacidade de se libertar da ansiedade. A tolerância e a paciência são fontes de apoio seguro nos quais podemos confiar. Ser paciente é ser educado, ser humanizado e saber agir com calma e com tolerância. A paciência também é uma característica quando praticada nos relacionamentos interpessoais.

Tem ainda o jogo paciência, um jogo solitário e tranqüilo que, como o nome diz, só precisa de paciência pra se chegar ao final.

Mas será que na vida a paciência é como um jogo? Sim, mas não um jogo solitário. O maior dom da paciência é saber entre outros executar sua missão sem sequer se deixar levar pelas fortes emoções.

Clarisse Lispector dizia: "Olhe para todos ao seu redor e veja o que temos feito de nós e a isso considerado vitória nossa de cada dia. Não temos amado, acima de todas as coisas. Não temos aceito o que não se entende por que não queremos passar por tolos. Temos amontoado coisas e seguranças por não nos termos um ao outro. Não temos nenhuma alegria que não tenha sido catalogada. Temos construído catedrais, e ficado do lado de fora pois as catedrais que nós mesmos construímos, tememos que sejam armadilhas. Não nos temos entregue a nós mesmos, pois isso seria o começo de uma vida larva e nós a tememos."

Na paciência encontramos força para os desalentos, para os tão sonhados sonhos não realizados, para a luta da vida.

No jogo da paciência, ganha quem fica, quem abre as cartas com calma, quem presta atenção necessária a cada jogada.

No jogo da vida, tem paciência quem não tem as cartas. Tem paciência quem busca na mesa o final do jogo.

Tem paciência quem tem candura. Temos chamado de fraqueza a nossa candura. Tememos temido um ao outro, acima de tudo. E a tudo isso consideramos a vitória nossa de cada dia. A paciência.

Dica de paciência

Esta é a história de um menino que tinha um mau caráter. Seu pai lhe deu um saco de pregos e lhe disse que cada vez que perdesse a paciência, ele deveria pregar um prego atrás da porta.

No primeiro dia, o menino pregou 37 pregos atrás da porta. As semanas que seguiram, a medida que ele aprendia a controlar seu gênio, pregava cada vez menos pregos atrás da porta. Com o tempo descobriu que era mais fácil controlar seu gênio que pregar pregos atrás da porta.

Chegou o dia em que pôde controlar seu caráter durante todo o dia. Depois de informar a seu pai, este lhe sugeriu que retirasse um prego a cada dia que conseguisse controlar seu caráter. Os dias se passaram e o jovem pôde finalmente anunciar a seu pai que não havia mais pregos atrás da porta.

Seu pai o pegou pela mão, o levou até a porta e lhe disse: meu filho, vejo que tens trabalhado duro, mas veja todos estes buracos na porta. Nunca mais será a mesma.

Cada vez que tu perdes a paciência, deixa cicatrizes exatamente como as que vê aqui. Tu podes insultar alguém e retirar o insulto, mas dependendo da maneira como fala poderá ser devastador e a cicatriz ficará para sempre. Uma ofensa verbal pode ser tão daninha como uma ofensa física. Os amigos são jóias preciosas. Nos fazem rir e nos animam a seguir adiante. Nos escutam com atenção e sempre estão prontos a abrir seu coração.



POR CLAUDIA SIQUEIRA



Nossas crianças e jovens têm baixa tolerância à frustração!

A cada dia temos mais evidências do quanto nossas crianças e jovens não conseguem lidar com o “não” nas diversas situações de seu cotidiano, seja em casa, na escola ou com os amigos. Quando contrariados, verificamos o quanto é difícil para eles aceitarem os limites colocados por pais e professores.

As manipulações passam pela estratégia de pedir para o pai, pedir para a mãe, pedir para o pai de novo, até (con)vencer o adulto pelo “cansaço”. Outra atitude comum é ligar e colocar o pai ou a mãe do amigo para interceder e pedir por eles, deixando muitas vezes a família constrangida e numa “saia justa”, já que é bem complicado negar algo, ou justificar o “não” para pessoas de fora do contexto familiar. Muitas vezes o que favorece este comportamento é a falta de alinhamento entre pai e mãe na forma de conduzir diversas situações com os filhos, das mais simples às mais complexas.

Na escola, a falta de regras e combinados claros, coerentes e garantidos de forma sistematizada também promove a proliferação de comportamentos que reforçam esta baixa tolerância à frustração.

Famílias, escolas e professores se queixam de comportamentos apresentados por seus filhos e alunos, mas não conseguem perceber o quanto são responsáveis por tal cenário.

Sabemos que estes aprendem pela experiência e pelo exemplo, assim, focar nossa ação educativa, também nesta temática, poderá sem dúvida fazer a tão desejada diferença na vida deles.

Muitas vezes me pergunto se eles precisam realmente de tudo que podem, se precisam de tudo que compram... Esta é uma geração de consumo, da compra desenfreada, e nesta ação está o valor social a ser destacado. O foco está na capacidade de ter, assim frustração não combina com esta necessidade!

Eles são capazes de amar e odiar com a mesma intensidade e força em questão de segundos. Uma outra tendência desta geração é o imediatismo, ou seja, quero e quero agora, depois não terá graça, tem que ser no tempo solicitado e não proposto ou negociado. Aliás, um ponto a ser analisado é a inflexibilidade, que ao contrário da flexibilidade -- princípio tão desejado e proposto em toda boa lista de perfil de profissionais nos mercados corporativos -- caminha junto da questão da intolerância. Será que o mundo corporativo sabe que

esses jovens não dão conta e que pouco estão sendo expostos a situações que os provoquem sobre conceito de frustração? Seja na escola ou em situações cotidianas, a frustração sempre estará presente nas mais diversas situações. Aprender a lidar com ela se faz necessário, mas parece que pais e escola, em um esforço para proteger, acabam fazendo o maior estrago em nome de um educar que não contribui para a reflexão.

A baixa tolerância para a frustração realmente é algo a ser cuidado, observado e refletido com nossos meninos e meninas. Situações simples como respeitar prazos de lição de casa, horários de entrada da escola, estudar em locais apropriados e pelo tempo combinado, não sair comprando tudo que vê, dizer alguns “nãos” consistentes, não ceder a chantagens emocionais - ou a choros agudos e estridentes acompanhados de sapateados bem coreografados - vão ajudar a exercitar esta tolerância à frustração, ou seja, aos limites.

Limites são algo que eles pedem, porém nem sempre nós entendemos esta solicitação, pois a fala não é explícita e direta, é um pedido tímido, sem muita clareza. Cabe a nós, adultos, colocar nos os limites da relação, definir os papéis, não ceder por culpa, e educar por princípio.

Acredito que podemos sim alterar este quadro, até porque fomos nós que o criamos, esta é nossa responsabilidade, família e escola, ajudar estes meninos e meninas a reescreverem suas histórias. Não podemos olhar perplexos e paralisados uma situação que a cada dia toma mais conta de nossos filhos e alunos.

Escolas e famílias, cuidem para que este comportamento que aos 4 anos podem parecer “engraçadinho” não tome proporções que pouco ajudarão a esta geração a viver com mais qualidade e mais atuante socialmente. Não olhando para o próprio umbigo, mas tendo a capacidade de servir a sua comunidade e ajudar a dar dias melhores para este mundo que habilita.

Não sejamos coniventes, não tenhamos medo dizer “não”, isso pode salvar vidas!

E para finalizar... Falamos tanto da necessidade de deixar um planeta melhor para os nossos filhos, e esquecemos da urgência de deixarmos filhos melhores para o nosso planeta...



“Falamos tanto da necessidade de deixar um planeta melhor para os nossos filhos, e esquecemos da urgência de deixarmos filhos melhores para o nosso planeta”



Bem vindo 2009!

Avanço da humanidade, força interior, sabedoria interna, gratidão. Conheça as previsões para este ano segundo o Horóscopo, I Ching e Oráculo Xamânico. Invista em você, una forças e caminhe para a vitória pessoal.

> Horóscopo

Coincidentemente, o primeiro mês do ano será caracterizado por diversos planetas ingressando em novos signos. O fato mais importante, com certeza, será a entrada de Júpiter em Aquário, onde permanecerá por aproximadamente todo o ano, como costuma fazer. Além de agitar bastante a cabecinha dos sagitarianos que já estavam cansados do ritmo lento dos últimos tempos, patrocinará também as questões comunitárias e o avanço da Humanidade no rumo da liberdade.



Áries: Aproveite bem o tempo de férias e não se preocupe com o ritmo mais lento dos acontecimentos. Invista nos fundamentos e procure aprimorar-se o mais que puder neste início de 2009, pois vai precisar de toda a sua energia para encarar com segurança o ano que terá pela frente.



Touro: "Os sonhos mais lindos, sonhei..." – esta será a característica dessas primeiras semanas de 2009 na vida dos taurinos. Deixe de lado as quimeras mil e não tema a ousadia necessária para se envolver e buscar o que está querendo. Encontre novas formas de encarar antigos desafios.



Gêmeos: Logo no primeiro dia do ano você coloca um pezinho no futuro para visualizar a união fraterna que um dia brindará os seus anseios. Mas por enquanto será apenas um vislumbre. Ainda será preciso trabalhar bastante consigo mesmo para que se afine cada vez mais com o novo mundo.



Câncer: Seu regente astrológico, a Lua, ingressa no sensível signo de Peixes bem na passagem do ano novo. Isto pode indicar um 2009 mais voltado para o desenvolvimento espiritual e a compreensão mais profunda da essência das coisas. Experimente a meditação.



Leão: Você encontrará bastante energia para desenvolver o seu trabalho e demais projetos neste início de ano, mas os nós lunares sugerem compartilhar as idéias e decidir sempre visando o bem da comunidade. Assim como um grande soberano decide a favor dos seus súditos...



Virgem: Entre com o pé direito em 2009 preparando-se já para dar passos mais decisivos na direção do seu futuro. Talvez seja preciso enfrentar a corda bamba em certos momentos, mas segurança absoluta também nunca leva a nada. Saiba arriscar e colher os melhores frutos.



Libra: Muitas vezes é perdendo que se acha, ou deixando desandar que se percebe a maneira correta de fazer as coisas. Não se preocupe agora com certo ou errado, mas sim em corresponder o chamado interno que vibra em seu peito. Experimente novidades e permita-se sonhar à vontade.



Escorpião: Força e energia, amigo Escorpião. Olhar firme e consistente na direção do melhor futuro, mas coração doce e amigo para reconhecer também o lado mais belo que lhe é oferecido. Nada neste mundo permanece estável nos extremos. O caminho do meio leva sempre ao melhor destino.



Sagitário: Celebre o final de um ano intenso em busca do seu próprio aprimoramento. Agora as coisas vão caminhar bem mais depressa, portanto fique atento e bastante leve para não perder oportunidades. Acredite no futuro, mas lembre que empolgação demais só provoca ansiedade.



Capricórnio: A seqüência continua a mesma, amigo capricorniano. Firmeza, perseverança e trabalho de formiguinha vivendo a vida passo a passo. Mas você já sabe que está tudo certo. Apesar de todas as crises já presente que o destino não irá falhar em reconhecer a sua boa vontade.



Aquário: Talvez venha sentindo um certo tédio, quem sabe por não ter percebido ainda alguma pequena mudança ou algum pequeno detalhe. As ondas do amor, porém, vão ajudá-lo a encontrar, no espelho do outro, as suas melhores qualidades. Abra o coração e fique ligado!



Peixes: A Lua inicia 2009 em seu signo, onde Vênus chega também logo nos primeiros dias. Tudo isto é muita beleza, muito amor e muita sensibilidade. Mas pode levar a uma certa instabilidade. Aproveite os seus melhores dons e não abra espaços para os pensamentos inquietos.

> Oráculo Xamânico

Somando-se os algarismos de 2009 obtemos 11, que no Oráculo Xamânico oferecido pelas Cartas do Caminho Sagrado de autoria de Jamie Sams corresponde à carta "Escudo do Norte", referente à sabedoria e à gratidão.

A direção do norte é tradicionalmente o lugar dos anciões, assim o novo ano trará uma reflexão mais profunda dos nossos dirigentes, cuja sabedoria vem da própria experiência de anos e anos de dedicação, provavelmente agora mais claramente voltada para o bem da civilização. Cabendo a nós que representamos o povo, o reconhecimento e a gratidão.

Não podemos perder a esperança nos homens, diz a carta, por mais difícil que possa parecer neste momento.

Uma nova tiragem pode ser feita reduzindo-se mais uma vez o número 11, agora para o número 02.

Encontramos então a "Tenda do Suor", uma cerimônia cada vez mais comum entre os interessados por esta arte de recuperar os ensinamentos das tradições ancestrais.

Esta carta refere-se aos processos de purificação, indicando o momento de nos limpar dos excessos passados. Corpo alma e espírito, novamente prontos para uma nova manifestação.

Assim 2009 nos levará a buscar a força da nossa essência, como uma grande preparação para uma vida íntegra e verdadeira.



> I Ching

Jogando-se as moedas para o ano de 2009 obteve-se o hexagrama nº 07 – "O Exército".

Na simbologia chinesa o exército é representado pela água que se encontra sob o solo, ou seja, a força invisível que se mantém recolhida para utilização apenas em caso de necessidade.

É também uma referência à nossa força interior, que assim como acontece com o exército, demanda grande disciplina e perseverança para ser bem desenvolvida e aplicada nos momentos apropriados; exigindo um comando firme para não se dispersar em violência, irreverência ou quaisquer atitudes inadequadas.

Assim é o comando do nosso coração. Apenas a sabedoria interna é que poderá conduzir à plenitude neste 2009 vindouro, considerando a necessidade unir as nossas forças para superar os grandes obstáculos como já aconteceu ainda no final de 2008 com os episódios de Santa Catarina.

O seis na terceira posição indica cuidado com as influências externas ou com a massificação das idéias. Apenas uma profunda consulta íntima é que poderá encaminhar às atitudes corretas.

E finalmente o seis na sexta posição sugere a vitória final sobre as adversidades neste novo ano; ressaltando, porém, a necessidade de conferir os devidos créditos a quem efetivamente os merece.



**No Palácio Oriental,
Feliz 2009 é assim:
"muito dinheiro no bolso,
saúde pra dar e vender!"**



Festival de comida japonesa*
Lula • Camarão • Sushi • Sashimi • Temaki • Hot Roll • Uramakis • Hossomakis • Gunka
Shimeji • Missoshiro • Teppan • Guioza • Huramaki • Tempurá • e mais.

Almoço Executivo*

Fone.: 4612.9500
Aberto de terça à domingo para almoço e jantar - Rua José Félix de Oliveira, 1136

*exceto finais de semana e feriados - Foto ilustrativa

**Economize em inglês.
Aprenda com
seus filhos.**

Conheça o Red Balloon.
Compare com outras
escolas. Experimente
uma aula.

Red Balloon.
Inglês para futuros
cidadãos do mundo.

MATRÍCULAS ABERTAS

Granja Viana - 11 4612.8040
Avc. São Camilo, 620

São Paulo Capital	Piracicaba
Moara	Ribeirão Preto
Morumbi	Valinhos
Poços de Caldas	Rio de Janeiro
Pindamonhangaba	Rio de Janeiro
Pindamonhangaba	Monte Gerardo
Santa Ana	Belo Horizonte
Santa Amara	Vila do Serra
Tatuapé	Distrito Federal
Vila Marliana	Brasília
Grande São Paulo	Mato Grosso do Sul
Alphaville	Campo Grande
Santa André	Coaracy
São Paulo Interior	Fortaleza
Complexos	



www.redballoon.com.br

Clicando Achados

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



Muita cor, contemplação, paz, elevação e alegria no Templo da tradição de sabedoria budista tibetana que acaba de ser inaugurado na região da Estrada do Capuava. O Templo terá uma programação que envolve os ensinamentos budistas, práticas diárias de meditação, retiros e cerimônias tradicionais. Informe-se sobre a visitação no site: www.budismotibetano.org.br



Consumistas...

Solar Beach Tote não fique sem energia no verão

Está indo para a praia mas esqueceu de carregar seu iPod e celular? Não tem problema. Esta bolsa da Juice Bag tem carregador para gadgets movido à energia solar. Ela é espaçosa e comporta todos os brinquedos, cangas, cremes, chapéu... Enfim, ótima para mulheres modernas! US\$ 250.



CoolFreeze CF-25 - farofada chique!

Esta geladeira portátil é ideal para manter lanches e bebidas geladas durante os dias quentes de verão na praia ou na piscina. Ela é altamente resistente. Comporta até 27 latas, é alta o suficiente para que caibam garrafas de até 2 litros e tem temperatura ajustável, que pode chegar até o mínimo de -17°C. Funciona à bateria e pode ser carregada no carro ou em tomada comum. Possui sensor que adequa o consumo de energia com base na carga restante. Na internet a partir de US\$400.



Sonnervig, Ford do seu jeito.



**APROVETE:
PROMOÇÕES
ESPECIAIS
RAPOSO!**

OKM, SEMINOVOS, PEÇAS E SERVIÇOS.



ESTE + PIRAENBU
Av. Nova Piraenópolis, 725
(Jardim Ac. Mangalá de S. Vicente)

3871-8000

SUL + PIRANGA
Av. Dr. Ricardo Jafet, 1283
(Próximo ao Ezze)

2066-1000

NORTE + VILA GULHERME
Rua dos Machados, 150
(Perto da Vila Guilherme)

2971-7171

NORTE + SANTANA
Av. Zaki Nardó, 1585
(Próximo ao Casuar Hotel)

2223-2000



Do seu jeito.

RAPOSO
Rod. Raposo Tavares, km 23,5
(próximo ao Mc Donald's)
4702-4000

www.sonnervig.com.br

TRILILI
Brinquedos



A Trilili está de casa nova e com + 1 novidade:
Lista de aniversário!

VERÃO!!!
Brinquedos para praia, piscina e grande variedade de jogos.



Tel.: **4702-8984** - Em novo espaço!
Rua José Félix de Oliveira, 884 - Estação do Sino - www.trilili.com.br



Dra. Cristina Gonçalves Massant - CRM 97218
Neurologista na Gran Clinic, Formada pela Universidade Federal de São Paulo - EPM; Título de Especialista pela Associação Brasileira de Neurologia.

Dor-de-cabeça: existe prevenção?

A dor-de-cabeça (cefaléia) é um sintoma muito comum: estima-se que uma a cada três pessoas apresenta cefaléia de forte intensidade em algum momento de sua vida. A grande maioria das pessoas que sente dor-de-cabeça leve não consulta o médico, o que torna difícil estimar sua real prevalência.

A cefaléia pode ocorrer como manifestação isolada, como a enxaqueca, que é um exemplo de dor-de-cabeça denominada primária (sem causa estabelecida), ou como manifestação de uma doença em desenvolvimento: sinusite, outras infecções respiratórias, meningites, tumores e hemorragias cerebrais, por exemplo. A melhor maneira de se diagnosticar o tipo de cefaléia é através de uma história clínica detalhada e exame físico. Os exames complementares, quando indicados, auxiliam a confirmar o diagnóstico.

A enxaqueca é um tipo de dor-de-cabeça primária muito prevalente: acomete cerca de 18% das mulheres e 6% dos homens. É caracterizada tipicamente por dor pulsátil e/ou em pressão, unilateral ou bilateral, com intolerância à luz e/ou a ruídos intensos, geralmente em associação à náusea. As crises são recorrentes e podem durar de 4 a 72 horas se não tratadas. O diagnóstico de enxaqueca é clínico: não há alteração nos exames complementares. Pode iniciar-se em qualquer idade, mas a primeira crise acontece na adolescência ou antes dos 40 anos de idade na maioria das vezes. Numa boa parte dos casos existe história familiar.

Uma vez que a enxaqueca tenha se desenvolvido, tende à recorrência com uma frequência variável ao longo da vida. Na mulher, a enxaqueca costuma ocorrer com mais frequência no período próximo à menstruação e tende a melhorar com a menopausa. É comum que o paciente só procure atendimento neurológico quando as crises se tornam muito frequentes e intensas, sem que se tenha feito previamente o diagnóstico correto e uma boa orientação sobre a evolução e possibilidades de tratamento.

Muitas pessoas passam anos acreditando que a dor-de-cabeça ocorre por "problemas no fígado", devido às náuseas que acompanham a maioria das crises e ainda ao fato de que certos alimentos podem desencadear enxaqueca. Outros fatores que desencadeiam

crises são estresse, jejum prolongado e irregularidade do sono. Os fatores desencadeantes não são a causa da crise, mas a tornam mais provável e frequente.

Existem várias outras formas de cefaléia primária, como a cefaléia do tipo tensional e outras menos comuns, que têm tratamentos diferentes. Novamente, são a história clínica detalhada e o exame físico a forma mais eficaz de se definir o diagnóstico.

Até o momento, não existe tratamento curativo para essas cefaléias primárias, inclusive a enxaqueca. Por esse motivo, muitos pacientes deixam de procurar o tratamento adequado, por acreditarem que "não tem jeito mesmo" ou, talvez até mais frequentemente, por nunca terem tido a informação de que existe tratamento preventivo. Existem, sim, medicações que podem prevenir as crises de enxaqueca e das outras cefaléias primárias. São medicações diferentes das utilizadas para tratar a crise de dor aguda (analgésico, antiinflamatórios) e há diversas opções e classes de drogas disponíveis, que são escolhidas de acordo com cada caso. Isso também não significa que será necessário fazer esse tipo de tratamento o resto da vida: o objetivo é controlar as crises, podendo-se suspender a medicação após um período que é variável. Pode haver necessidade desse tratamento em alguns períodos da vida ou por tempo mais prolongado, dependendo de cada caso.

No caso da enxaqueca, o tratamento preventivo deve ser considerado principalmente na presença de pelo menos uma das situações a seguir:

- 1) mais que duas crises no mês;
- 2) as crises impedem suas atividades normais;
- 3) as medicações para tratamento das crises não funcionam;
- 4) uso excessivo ou regular de analgésicos;
- 5) início previsível das crises (exemplo: menstruação) que requerem uso repetido de medicações.

Em resumo, é importante que se faça o diagnóstico correto do tipo de dor-de-cabeça para que se possa orientar o melhor tratamento. A prevenção medicamentosa das cefaléias primárias, quando bem indicada e com acompanhamento médico correto, pode melhorar muito a qualidade de vida desses pacientes.

As melhores pessoas atraem os melhores profissionais. Gran CLINIC na Granja Viana junto com você.

Conheça a nossa equipe médica:

Oftalmologia

Dr. Francisco Seixas Soares - CRM 87358
Dr. Carmo Mandia Júnior - CRM 19125
Dra. Flávia Carvalho - CRM 10795
Dra. Juliana Freire - CRM 109504

Cirurgia Plástica

Dr. Fabio Busnardo - CRM 81566
Dr. Marcelo Olivan - CRM 104724

Cirurgia Vascular

Dra. Thielen Szczepkowski - CRM 99530

Cardiologia

Dr. Fabio Cristian Giallusi - CRM 85756

Pediatria & Homeopatia

Dr. Francisco Soares Netto - CRM 14721

Teste Ortoptico

Maria Amélia Ambrogini - CRM 0377-0018

Endocrinologia

Dra. Carolina S.V. De Oliveira - CRM 100532

Neurologia

Dra. Cristina Gonçalves Massant - CRM 97218

Fisioterapia

Dra. Ana Paula Cintra - CREFITO 36480

Psiquiatria

Dra. Mariana Rangel Maciel - CRM 111577

Ginecologia E Obstetrícia

Dr. Thomas Moscovit - CRM 82581

Gastroenterologia, Proctologia e Cir. Geral

Dr. Dorival Zito Filho - CRM 64915

Ortopedia

Dr. Marcelo Tacla - CRM 87380



Centro de Excelência Médica Granja Viana



O Butantã é logo aqui

Não dá mais para se pensar a Granja Viriana como um bairro isolado, localizado num cantinho especial entre São Paulo e Cotia. Com a chegada do Rodoviário, mudamos os vizinhos, antes com acesso apenas por vias locais, estreitas e esburacadas – quando não de terra – ficamos muito mais próximos. Hoje, obras que acontecem em Embu, em Carapicuíba, São Paulo ou Barueri, por exemplo, refletem imediatamente em nossa região. Para grandes empreendedores não importa muito se determinada área está no município de Cotia, Jandira ou Itapevi. Para eles, tudo é zona oeste, tudo é metrópole.

A Granja Viriana é parte desta Região Metropolitana e, como tal, deve ser vista, planejada e administrada.

O próprio governador José Serra, em artigo publicado no “O Estado de São Paulo” em 14 de dezembro, aponta para a importância do seminário “Urban Age”, ocorrido no início de dezembro, com o objetivo de encontrar soluções para as necessidades globais. Em seu artigo, o governador diz: “Uma cidade global como São Paulo apresenta um problema central de governabilidade: a divisão de responsabilidades entre a autoridade municipal e a origem dos desafios que são de natureza metropolitana. (...) Na ausência de uma autoridade reguladora e executiva metropolitana, e devido à escassez de recursos próprios, a cidade de São Paulo e a sua região metropolitana ficarão sufocadas pela magnitude dos problemas, caso não contassem com os investimentos do governo do Estado de São Paulo”.

Dentro desta visão de metrópole, onde obras de um município interferem em outros, e encarando o trânsito da Raposo Tavares como um problema de grande magnitude que carece de investimentos tanto municipais como estaduais, fomos ouvir o sub-prefeito do Butantã, Maurício de Oliveira Pinheiro, a respeito de obras que estão para sair do papel e que vão interferir diretamente na região.

O subprefeito conta que, com a aprovação das obras na Raposo Tavares e a previsão da construção de uma passagem de nível no Parque Previdência e o fim do farol lá existente, criou-se um outro problema para a região. “O trânsito no final da Raposo Tavares, no estrangulamento com a Rua Sapetuba e cruzamento com a rua

Alvarenga e a Avenida Eliseu de Almeida, ficaria insustentável”. A subprefeitura do Butantã resgatou, então, um antigo estudo que previa a ligação da Raposo Tavares com a Marginal Pinheiros e o encaminhou ao governo do Estado. O governador José Serra percebeu a necessidade e o projeto deve sair do papel através de uma parceria entre a prefeitura de São Paulo e recursos estaduais destinados a investimentos na Região Metropolitana.

De acordo com Maurício Pinheiro, a obra prevê a construção de um viaduto no final da Raposo, ligando a rodovia e a Avenida Eliseu de Almeida à Rua Alvarenga que será alargada e terá seu sentido invertido. Para isso, uma faixa da rua Alvarenga terá que ser desapropriada. Através da “nova” Rua Alvarenga o motorista terá acesso livre à Marginal Pinheiros e, com a construção de uma nova ponte, paralela à Ponte Cidade Universitária, poderá ir também à Praça Panamericana. A previsão é de que o projeto seja concluído em 2009 e as obras se iniciem em 2010. “Mas, devido à revisão no orçamento, este planejamento pode sofrer mudanças”, esclarece o subprefeito.

De bike ou metrô

Além desta obra, Maurício Pinheiro aponta para outros projetos desenvolvidos pela subprefeitura do Butantã que vão melhorar também a qualidade de vida dos moradores da região da Granja Viriana: a construção de alças e retornos na Avenida Politécnica (o seu prolongamento ainda não está previsto), a reconstrução completa das pistas da Avenida Eliseu de Almeida e a Ciclovia do Butantã.

Ênfase de elaboração de projeto e com licitação prevista para 2009, a ciclovia vai ser feita no canteiro central da Eliu, começando na divisa com o Taboão da Serra e terminando na Cidade Universitária. Um braço desta ciclovia vai sair da Eliseu em direção ao Estádio do Morumbi e seguir até Paraisópolis.

A região também vai ganhar um terminal de ônibus na Vila Sonia além de algumas estações da linha amarela do metrô (as estações Butantã, Pinheiros e Faria Lima e o pátio de estacionamento e oficinas da Vila Sonia a devem estar concluídas em 2010. As estações Vila Sonia e São Paulo-Morumbi, além do terminal de ônibus ficam para uma segunda fase).

A subprefeitura do Butantã resgatou, um antigo estudo que previa a ligação da Raposo Tavares com a Marginal Pinheiros. O governador José Serra percebeu a necessidade e o projeto deve sair do papel através de uma parceria entre a prefeitura de São Paulo e recursos estaduais.



Mexi em mim e tudo à minha volta melhorou

Promessas e promessas de início de ano. Uma das mais comuns é a de perder aqueles quilinhos a mais. Quem conseguiu tomar alguma atitude a este respeito, não se arrepende e garante: “A sensação de ter um objetivo alcançado não tem preço. E, sentir prazer ao se olhar no espelho faz milagres com a auto-estima, com o humor, com a vida!”

A seguir, três exemplos vitoriosos mostram que um pouco (ou muito!) de sacrifício sempre vale a pena.

Sonia Maria Toledo Leite, 51 anos, é um exemplo claro de que a auto-estima e a força de vontade são os principais segredos para se sentir bem.

Até os 40 anos de idade, Sonia pesava cerca 60 quilos. Aos poucos, foi engordando de dois em dois sem dar muita bola para isso. “Comia tudo o que tinha vontade compulsivamente. Croissant, doce com sorvete”.

Foi a participação no “BeOne”, um grupo que ajuda a eliminar compulsões, desde que se concentre naquilo que quer, que começou a mudar o dia a dia de Sonia.

“No início de 2008 e casada há 32 anos, resolvi que precisava reestruturar meu casamento e cuidar mais de mim.” Tomada a decisão, Sônia assumiu uma rotina mais rígida, começou a se alimentar de uma maneira mais saudável e a caminhar 1h30 diariamente. Passou a comer coisas saudáveis de três em três horas (frutas, sucos, iogurtes, frutas secas, avelãs nozes e cia), a almoçar religiosamente ao meio dia, a cuidar da pele com protetor solar e a fazer drenagem linfática. “Foi só isso que eu fiz. Joguei fora a compulsão, meus vícios alimentícios e investi em mim.”

Foram 12 quilos só no primeiro mês e 36 em seis meses, sem médico, sem remédio, sem dieta, sem cortes. “Apenas criei algumas regras. Me aceitei, fiquei em paz comigo mesma e tudo fluiu de uma maneira incrível.”

Foi a decisão de Sonia que fez tudo mudar para ela. A partir da aceitação, volta a auto-estima, a energia positiva aparece e tudo de bom acontece. “Além de eu ficar de bem comigo mesma, muitas outras coisas boas aconteceram. “Melhorou minha vida pessoal, amorosa e familiar. Comecei a trabalhar com paisagismo, formei uma equipe, conquistei clientes em São Paulo. Dei mais assistência à loja que passou a caminhar melhor. Mexi em mim e tudo à minha volta melhorou”!

“Operei em janeiro e meu neto nasceu em março. A avó dele é uma pessoa muito mais feliz, que dorme bem, adora receber elogios e não liga para olhar no espelho e comprar roupas. Depois de magra, quando a gente passa a se sentir bem consigo mesmo, tudo é melhor!”

Beatriz Souza Costa, 55 anos, fez a cirurgia de redução do estômago em janeiro de 2006 e perdeu 48 quilos.



“Hoje sou muito mais animado, bem disposto, bem humorado, mais crítico e exigente. Antes não tinha disposição para nada, era inerte, preguiçoso, sem vontade e dependia do carro para tudo. Agora, coloco minha mochila nas costas e ando de ônibus e metrô.”

Mauro Ramalho de Alcantara, 50 anos, fez a cirurgia de redução do estômago em junho de 2007 e perdeu 74 quilos.

Beatriz Souza Costa, 55 anos, fez a cirurgia de redução do estômago em janeiro de 2006 e perdeu 48 quilos. “Não perdi, eliminei. Não tenho a menor vontade de encontrar aquilo que foi perdido. Desfiz a sociedade que tinha com aquela pessoa”, brinca ela.

A outra pessoa a que se refere é a Bia anterior com 106 quilos que, durante 15 anos ficou tentando emagrecer. “Eu era magra, pesava 52 quilos. Num determinado momento aconteceu muita coisa junto. Parei de fumar, meu casamento estava indo para o buraco. Comecei a engordar sem parar e não conseguia emagrecer com nada. Apelei até para regime espírita. Muito mais tarde descobri que tinha alguma coisa acontecendo no meu metabolismo.”

De repente, Bia resolveu que não tinha mais jeito e foi atrás de informações sobre a cirurgia. “Enquanto meu pai estava vivo ele não me deixava fazer. Quando ele faleceu, achei que estava na hora fazer alguma coisa pra mim.”

Além da decisão de investir em si mesma, Bia teve outro estímulo. “Fiquei sabendo que minha filha seria mãe e eu não queria ser uma avó gorda de jeito nenhum.” Beatriz procurou um médico do convênio, passou por todas as triagens e palestras e foi liberada para a cirurgia.

“Operei em janeiro e meu neto nasceu em março. A avó dele é uma pessoa muito mais feliz, que dorme bem, adora receber elogios e não liga para olhar no espelho e comprar roupas. Depois de magra, quando a gente passa a se sentir bem consigo mesmo, tudo é melhor!”, comemora.



Com 200 quilos, Mauro Ramalho de Alcantara, 50 anos, acompanhou de perto o processo de Bia, perdeu o medo e se animou. Em junho de 2007, se submeteu à cirurgia para reduzir o estômago, colocar o anel de redução e fazer um atalho no intestino delgado. Como trabalha com transporte escolar, só tinha o período das férias para se recuperar e conseguiu. Depois de trinta dias estava trabalhando e muito melhor! Com 74 quilos a menos, Mauro se diz uma pessoa completamente diferente. “Hoje sou muito mais animado, bem disposto, bem humorado, mais crítico e exigente. Antes não tinha disposição para nada, era inerte, preguiçoso, sem vontade e dependia do carro para tudo. Agora, coloco minha mochila nas costas e ando de ônibus e metrô.”

Com a rotina bem diferente da época de gordo, Mauro comemora a realização de pequenas façanhas e a conquista de metas propostas. “Vou a pé até a padaria! Comprei uma bicicleta e pedalo uma vez por semana.”

A saúde de Mauro também agradece. Depois da cirurgia não tem mais diabetes nem hipertensão. E, se antes ficava apático no sofá comendo e vendo tevê, hoje não consegue ficar parado e mantém uma alimentação equilibrada e sem açúcar. “Agora só vou para a cozinha cozinhar”, conta o especialista em diversos pratos diets.

Um homem incomparavelmente mais feliz, Mauro explica que seu tratamento ainda não está completo. Em junho de 2009, deve se submeter a uma cirurgia plástica onde ainda vai perder cerca de 10 quilos de pele.



“A sensação de ter um objetivo alcançado não tem preço. E, sentir prazer ao se olhar no espelho faz milagres com a auto-estima, com o humor, com a vida!”

Sonia Maria Toledo Leite, 51 anos, perdeu 36 quilos em 6 meses apenas com reeducação alimentar, exercícios e muita força de vontade



Marcos Sá

Um otimista por natureza

Nada como começar o ano conversando com uma pessoa otimista, bom papo e cheio de coisas para contar. Na gostosa varanda de sua casa, um de seus cantos prediletos, nosso entrevistado, o administrador de empresas e publicitário, Marcos Sá, fala de sua vida pessoal e profissional, de música, literatura, futebol, viagens e cozinha, da Granja Viana e da crise financeira.

Paixões

Ainda pouco à vontade, começa falando de sua primeira paixão: “Tenho uma família maravilhosa”. Casado com Olga há 32 anos é pai de Greta (30), Leandro (28) e Bruna (25) que, mesmo não morando mais com os pais, sempre aparecem para felicidade do casal que adora ver a casa cheia.

Profissional de sucesso e muito realizado, Marcos Sá trabalhou durante vinte anos no grupo “O Estado de São Paulo”, onde começou na organização da área comercial e terminou como diretor do Estadão, do Jornal da Tarde e do Portal Estadão. Hoje, como diretor comercial da Rede Bom Dia de Jornais, pertencente ao grupo Traffic, tem uma rotina de bastante trabalho. Cuida da edição diária do jornal em cinco cidades, pilota todo o pessoal do interior, almoça com clientes, visita agências e grandes anunciantes. No meio de toda essa correria, tenta inserir a caminhada em seu dia a dia – “nem sempre consigo”- e não abre mão do futebol às quartas e aos domingos no Clube Pitangueiras. “É a maneira que encontrei de unir o prazer com a necessidade de fazer exercícios”.

Embora demonstre ser bastante tranquilo, esse leonino conta que só agora está aprendendo a se estressar menos com o trabalho, a dormir melhor e a se desligar. “Já tive muitas noites de insônia, preocupado com o trabalho”.



“Sou da geração dos Beatles, mas não tenho interesse pelas novas tendências musicais, principalmente MPB e rock inglês”.



Mesmo assim, Marcos Sá é daquelas pessoas que sabe aproveitar as horas livres e cultiva aquilo que lhe dá prazer. O gosto pela leitura começou cedo, principalmente o interesse por jornais e pela literatura que leva o leitor a refletir sobre religião como, para ele inesquecível, o “O Cavalo de Tróia”. Na sua mesa de cabeceira, “O mundo é bárbaro” de Luiz Fernando Veríssimo. Além da leitura, Marcos tem também uma atração muito forte pela música. “Sou da geração dos Beatles, mas me interessa pelas novas tendências musicais, principalmente MPB e rock inglês”. Dentre algumas ouvidas ultimamente, estão a banda inglesa Mac Fly e Marisa Monte.

Quando jovem, Marcos tocava (até hoje tem sua bateria em casa) e fazia as músicas para a banda. Daí surgiu o gosto pela escrita que, mais tarde, mais exatamente há 5 anos, quando passou a ser articulista da Revista Circuito, tornou-se uma atividade mais planejada e organizada. “Embora não tanto quanto



Arquivo pessoal

Família reunida: Olga, Marcos e os filhos Greta, 30, Bruna, 25 e Leandro, 28.

“Em 1988 só havia duas casas no Peroba e o acesso era muito difícil. Mas, não tínhamos problemas de segurança e convivíamos com macacos, veados e capivaras. Meus filhos cresceram nesta brincadeira e tiveram uma infância maravilhosa.”

eu gostaria, talvez por falta de tempo, agora comecei a ter mais rotina. Estou reunindo material, principalmente crônicas e temas ligados ao comportamento humano. Quem sabe, um dia, isso tudo não vire um livro?” Notívago convicto, pelo menos dia sim, dia não, Marcos senta na frente do computador para finalizar alguma coisa do trabalho, passa para as notícias na internet, baixa músicas, fuça sites diversos e termina escrevendo. “Também me encanta a tecnologia. iPhone, iPod, Macintosh. Não é fantástico pensarmos que aquilo que vamos usar daqui a cinco anos ainda não foi inventado?”

E não é só lendo, ouvindo música e escrevendo que Marcos passa suas horas livres. Adora sair para jantar fora com a família e amigos. “Temos um grupo que está sempre descobrindo novos restaurantes”. Mas, o programa é feito direto do trabalho porque, “se chego em casa, não tenho vontade nenhuma de voltar para São Paulo”. Se está na Granja, sai para jantar por aqui mesmo. “Conheço todos os restaurantes da região!”

Algumas vezes, Marcos é o chef. Como gosta de cozinhar, pelo menos dois domingos por mês, reúne amigos e filhos em casa. Sua

especialidade? Paleta de cordeiro com pistache. Outro prazer? O charuto.

E viagens! Por causa do seu trabalho no jornal, Marcos acabou conhecendo os principais jornais do mundo e ganhando gosto pela coisa. “Adoro viajar para tudo que é canto!” O lugar mais bonito? Bora Bora! Uma decepção? Cuba. Planos? Viajar bastante para Barra do Una onde está construindo uma casa.

Granja Viana

Marcos Sá é também um eterno namorado da Granja Viana, apresentada por amigos, na década de 70, quando ainda era solteiro. Mais tarde, comprou um terreno na Chácara do Peroba. Casou, construiu e se mudou para cá em 1988. “Naquela época só havia duas casas no Peroba e o acesso era muito difícil. Mas, não tínhamos problemas de segurança e convivíamos com macacos, veados e capivaras. Meus filhos cresceram nesta brincadeira e tiveram uma in-



“Estou reunindo material, principalmente crônicas e temas ligados ao comportamento humano. Quem sabe, um dia, isso tudo não vire um livro?”



“Quem sobreviveu ao confisco da Zélia, à inflação de mais de 80% no período Sarney, ao Plano Bresser e ao Plano Verão... Pela primeira vez na história nós não seremos os maiores prejudicados”

fância maravilhosa. Até hoje são freqüentadores do bairro e vêm para cá com muita vontade.” Sobre o crescimento da região, Marcos não é saudosista. “Se antes tínhamos uma vida mais natural e sem problemas de segurança, hoje temos bons restaurantes, um centro comercial e dizem até que, em breve, teremos um medical center. Temos que louvar as coisas boas, mas o trânsito da Raposo!!!..???”

Para ele, a Granja Viana é um jardim cheio de erva daninha que está precisando de cuidados, para manter suas principais e positivas características. O poder público precisa investir mais em planejamento, segurança, iluminação. “O resto a iniciativa privada faz. Aliás, as únicas melhorias que tivemos nos últimos tempos não foram feitas pela prefeitura.”

Política

Marcos Sá é eleitor na cidade e crítico (“no bom sentido”) por natureza. Segundo ele, a política em Cotia, assim como no Brasil, é feita para poucos, distanciada dos interesses da cidade, voltada principalmente para a permanência nos cargos. “Em Cotia, não existe conexão entre o fazer político e os reais desejos e necessidades da população. A oposição é oportunista e a situação continuísta. É claro que, como em toda regra, há exceções”.

Para ele, Cotia é “exemplo do que há de ruim”. Tem imensos problemas, um orçamento razoável, mas não caminha por causa da politicagem. “Temos problemas no transporte, na segurança e de funcionários fantasmas. Nada é feito!”

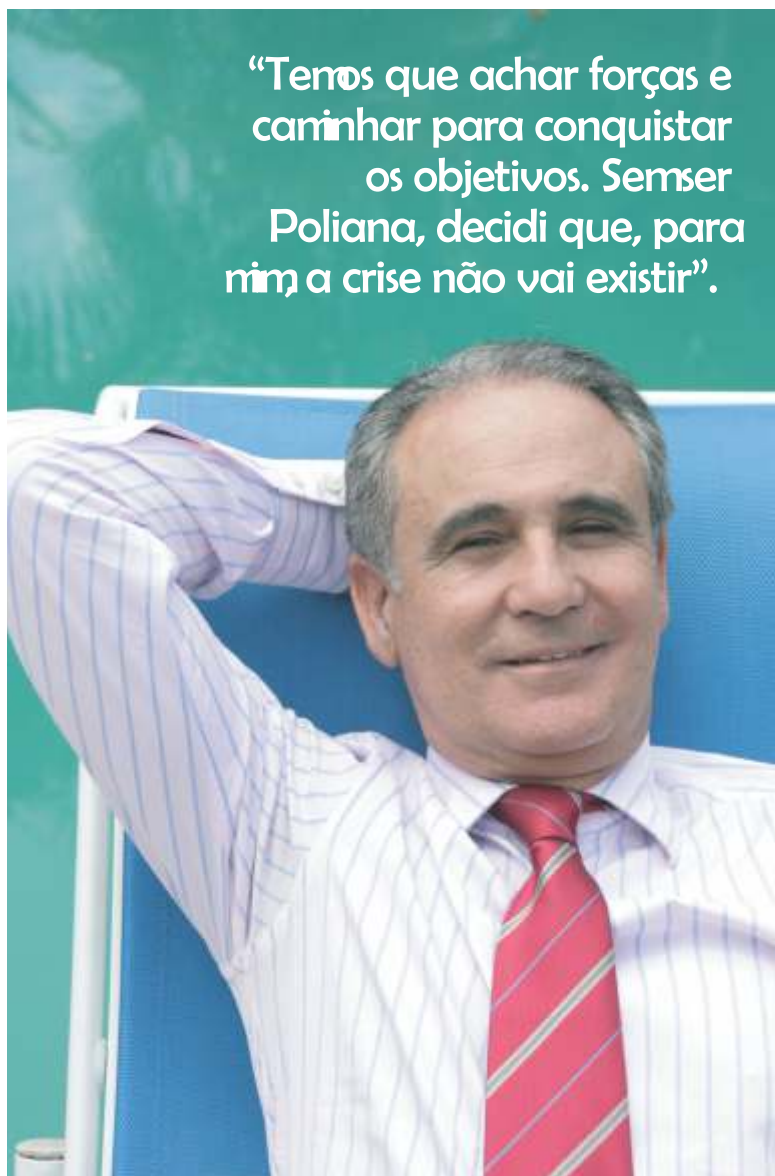
Sobre a posse do novo prefeito Carlão Camargo, Marcos diz que dá seu voto de confiança. “Não acho que vá mudar alguma coisa, mas espero e torço para que melhore.” E comenta sobre a Lei Cidade Limpa: “Como acreditar se a própria prefeitura coloca faixas?”

Como uma das causas do descaso da classe política para com a população, Marcos Sá aponta para a falta de órgãos de comunicação mais fortes e vigilantes. “Em cidades maiores, a população exige e cobra mais porque há jornais diários, rádios e televisão. Aqui, não tem onde reclamar porque não há comunicação maciça. A força da imprensa local é muito grande. A mídia é o 4º poder”.

2009

Para Marcos, o reflexo da crise no Brasil não vai ser tão forte como em outros países. O primeiro trimestre deve ser retraído e, no segundo, deve entrar dentro da normalidade, com a economia crescendo menos, porém mais sólida e mais real. “Afinal, quem sobreviveu ao confisco da Zélia, à inflação de mais de 80% no período Sarney, ao Plano Bresser e ao Plano Verão... Pela primeira vez na história nós não seremos os maiores prejudicados”. Marcos acredita até no lado bom da crise. “Ela fez com que o governo tomasse importantes medidas como a redução de gastos, diminuição do IPI e do IOF e a criação de novas faixas no Imposto de Renda”.

Como bom profissional de vendas, Marcos Sá tende a ser otimista. “Temos que achar forças e caminhar para conquistar os objetivos. Sem ser Poliana, decidi que, para mim, a crise não vai existir”.





Em momentos de crise, muitas são as opiniões e dúvidas. Para uns o mundo está a um passo da catástrofe total. Para outros, tudo é passageiro. Sobre esse assunto, conversamos com Ricardo Porto, economista, palestrante e condutor de seminários em temas ligados ao auto conhecimento, comportamento, espiritualidade e ética nos negócios. Realista, acredita na forte desaceleração da economia mas também aposta na criatividade e na força do trabalho. Crise, empregabilidade, atitude ética, oportunidade e currículo são alguns dos temas abordados nesta rápida entrevista.

Com a crise financeira, como vê o ano de 2009?

A turbulência atual tem sua origem numa crise de capital, ocasionada pela derrocada do "sub prime" nos EUA. O que surpreende é a rapidez com que esta crise financeira se propalou para a economia real, a que produz, cria empregos, paga salários e gera consumo.

No Brasil ainda não sentimos os efeitos de forma mais intensa porque a economia estava bastante aquecida. Mas, em 2009, vamos sentir mais esta desaceleração. A dúvida está apenas na sua intensidade e duração. Não se trata de pessimismo. É melhor enfrentar a realidade tal como se apresenta, e trabalhar e usar a criatividade. Senão o susto será maior.

Este primeiro trimestre será mesmo cheio de más notícias no ramo de empregos?

As empresas aproveitaram o final de ano para darem férias coletivas, como já faziam habitualmente. Mas, desta vez, com uma preocupação em reduzir despesas e custos e de ganhar tempo para avaliar os próximos passos. Seguramente haverá um volume maior de dispensas. Tanto é assim que muitos sindicatos já negociam benefícios e direitos em troca da estabilidade do emprego.

Com tantas demissões anunciadas, as pessoas devem ficar apreensivas?

O medo não é bom conselheiro. As pessoas devem ficar atentas e se prevenir, planejando o orçamento doméstico, cortando despesas supérfluas, cuidando dos desperdícios. É o momento de cuidado, responsabilidade, mas, não de medo. Antes, confiar e aproveitar as lições que esta turbulência nos oferece. O mundo não vai acabar.

Que áreas serão mais afetadas?

Como os bancos sentem-se inseguros para continuar a emprestar, a crise atinge mais os segmentos que necessitam de financiamento para concretizar suas vendas e operações, como o setor automotivo, imobiliário e os ligados à exportação e importação.

Como deve se comportar um funcionário para evitar a demissão?

É curioso como nos preocupamos com as ameaças, apenas quando elas estão próximas. É humano. A empregabilidade, tanto no sentido de preservar um emprego quanto para obter outro, deve ser uma preocupação permanente de todo profissional. Como conseguir? Mantendo-se atualizado, bem informado, investindo no seu auto desenvolvimento. Mas também tendo um comportamento profissional, comprometido e participativo, cuidando dos relacionamentos, tanto com superiores, colegas e subordinados, quanto com clientes, fornecedores, prestadores de serviços. Esta atitude deve ser cultivada e desenvolvida sempre. Não dá para querer resolver desavenças antigas com um chefe, só quando a coisa fica preta... é provável

Coma a palavra... o economista

que não dê mais tempo! (O budismo ensina que não adianta se preocupar com o momento da morte, mas sim, como se viveu.)

Como se comportar na hora de negociar um emprego?

Sem medo, sem se submeter, sem se desvalorizar. O que quer dizer não aceitar qualquer oferta, ou trabalhar numa empresa cujos valores não condigam com os seus próprios. Até porque, ao aceitar um "subemprego", seja em termos salariais ou de responsabilidades, só terá efeito negativo na auto-estima e, em médio prazo, não vai funcionar. Mas, também não se pode querer, em época de pouca oferta, aumentar o salário.

E na hora de procurar um novo emprego?

O ponto de partida é saber o que se quer fazer e aonde. Na minha atividade, aconselhando executivos, percebo as pessoas confusas e em dúvida sobre este ponto. Mesmo profissionais experientes se sentem perdidos num momento de transição. Quando se tem clareza sobre o que se quer, tudo fica mais fácil. Transição de carreira exige preparação, paciência e uma atitude confiante. Por preparação entenda-se, estar atualizado sobre o momento, sua área de atuação e especialidade, como também sobre a empresa aonde se concorre a uma posição.

Ter uma atitude confiante significa estar calmo, seguro e certo do que a posição exige e das suas próprias qualidades e competências, sem tentar aparentar conhecimentos que não tem. A verdade deve prevalecer, sempre. Não há contra indicação para a ética.

Como aproveitar um momento de crise para mostrar novas idéias para a empresa?

Esta deve ser uma preocupação constante de todo profissional. Mas, em momentos de crise, uma solução criativa e que funcione será bem avaliada. É importante perceber que aonde há crise há oportunidade. Melhorias de processo, redução de custos, renegociação de contratos enfim, há uma enorme gama de possibilidades. Idéias novas devem ser realistas e condizentes com a atividade da empresa e com os valores corporativos e pessoais.

O que é melhor: pulverizar seu currículo por todos os cantos ou enviar para poucas pessoas "especiais"?

Não há qualquer efeito prático em "pulverizar" o currículo. É melhor definir a empresa e a pessoa. Em princípio, é sempre melhor encaminhar para o "requisitante potencial", do que para o RH. O "requisitante potencial" é, por exemplo, o Diretor de Marketing, se eu for um profissional desta área. Procure estar informado sobre as necessidades de pessoal das empresas. Os sites normalmente divulgam as vagas disponíveis e disponibilizam campos para o cadastramento "on line" do CV. O "networking", em épocas de transição de carreira, é fundamental. Basta lembrar que as mudanças de emprego, segundo estatísticas conhecidas, em 70% dos casos acontecem por indicação e não pela ação de anúncios ou de "headhunters".

Lembre-se, o CV é peça fundamental. Deve ser bem feito, objetivo, com no máximo duas páginas e sem erros de português, mencionando o cargo desejado logo no início. Depois, as qualidades, experiências, conquistas e realizações; o histórico profissional, com nomes das empresas e cargos ocupados do mais recente ao mais antigo, assim como o histórico acadêmico. Não minta no conhecimento de idiomas. É comumíssimo a pessoa dizer que fala inglês, quando na verdade mal se comunica. Aí, na hora da entrevista é um vexame!

É tempo de



Aproveite!

Fim das festas e das férias. É hora da liquidação de verão. Não importa o nome: liquidação, off, sale, bota fora. É só encontrar um cartaz anunciando descontos, para começar a luta contra a irresistível tentação de dar um jeito no guarda-roupa. Não se desespere. Na maioria das vezes, comprar ou vender em liquidação pode ser um excelente negócio. Mas, como todo bom negócio, a liquidação requer planejamento e atenção tanto para quem vai comprar como para quem vai vender.

Para os lojistas, uma oportunidade de aumentar as vendas, queimar estoques, fazer caixa, gerar novos relacionamentos e fidelizar consumidores. Como as liquidações podem representar um momento significativo no incremento das vendas, especialistas sugerem que os comerciantes cuidem deste período com atenção e organizem ações diferenciadas. Montar pacotes de oferta, juntando os artigos que estão em liquidação, criar promoções casadas, como "leve 2 e pague 1", preparar a loja, além de motivar e treinar funcionários para um atendimento diferenciado, certamente darão maior credibilidade à sua ação.

Para o consumidor, a liquidação é o momento ideal para comprar com condições de preço e pagamento realmente atraentes e vantajosas, diferentes das habitualmente praticadas. Uma oportunidade para comprar itens que você necessita e fazer boas escolhas a um preço mais camarada, sem precisar chorar quando receber a fatura do cartão de crédito.

Mas, antes de sair por aí comprando feito louca, é bom você dar aquela geral no guarda-roupa e livrar-se das peças que não viram a luz do sol no último ano. Aproveite também para se desfazer daquelas que foram usadas além da conta e reavaliar cada peça e cada look do seu guarda-roupa. Anote o que realmente precisa comprar e quais combinações a nova peça pode render.

Se considerar esses detalhes, você vai fazer seu dinheirinho render mais, aumentar a variedade de combinações do seu guarda-roupa e ficar livre das armadilhas do mundo das liquidações. Caso contrário, corre o risco de abrir seu armário e não entender o que aquela calça florida verde e rosa e aquele sapato de verniz vermelho estão fazendo lá.

Em compras feitas por impulso, muitas vezes o barato sai caro. Se você pagou uma ninharia por uma blusa que usou apenas uma vez durante o ano todo, pagou muito. Já aquele blazer pelo qual você investiu mais do que devia, mas acabou usando centenas de vezes sem que ele perdesse o caimento, acabou sendo um excelente negócio.

Onde aproveitar as ofertas

> **Bella Boutique** - a partir do final de janeiro com descontos de até 50%.

Av. José Giorgi, 900, sl 4 - SP11 - Tel.: 4612-0787.

> **Bella Moda** - fechada até o dia 12 de janeiro, a loja abre com descontos de até 30%.

R. José Felix de Oliveira, 1025, lj3 - Tel.: 4612-1011;

> **De dormir** - desconto de 30% nos pijamas de flanela e de 20% na linha de verão.

R. dos Manacás, 318 - Jd. da Glória - Tel.: 4617-3977.

> **Infinitas Tramas** - roupas de cama mesa e banho com descontos de 10 a 30%.

Rua José Felix de Oliveira, 807 - Tel.: 4702-3714.

> **Donatelli** - De 5 de janeiro à segunda quinzena de fevereiro, todos os tecidos em todas as lojas com descontos de até 60%.

Estr. Velha de Cotia, 308 - Tel.: 4777-0585.

> **La Cale** - durante o mês de janeiro, roupas com descontos de 10 a 30%.

Rua Mazel, 696 - Tel.: 4702-4690.

> **Moda Clube** - 20% de desconto nos chapéus e, na compra de uma bolsa, você ganha um charm bag.

Estr. Fernando Nobre, 1059 - Tel.: 4702-2103.

> **Prima Donna** - De 25 de janeiro a 25 de fevereiro, calçados com descontos de 20 a 40%.

R. José Felix de Oliveira, 991, lj 5 - Tel.: 4702-5855.

> **QG Modas** - muitas peças com desconto que variam de 5 a 10%. Trav. Joaquim Horácio Pedroso, 35 - Tel.: 4243-3371.

> **Scarpe Belle** - descontos de 30 a 50%.

Av. São Camilo, 386 - Tel.: 4702-8292.

> **Stile di Lisa** - a loja está sempre em liquidação porque é ponta de estoque. Numa banca de peças em promoção você vai encontrar blusas de R\$ 59 por R\$ 20.

Rua Frei Caneca, 59. Tel.: 4617-4857.

> **Violeta Underwear** - pijamas e lingerie com descontos de até 30%.

Rua José Felix de Oliveira, 99, lj 8 - Tel.: 4702-0247.

Cuidado também com aquelas peças charmosas, batinhas, mas que vão precisar esperar até que você perca aqueles quilinhos a mais. Mesmo que você jure que vai começar o regime no mesmo dia, deixe a compra para quando estiver realmente mais magra.

Saiba resistir àquelas vendedoras extremamente atenciosas que, além de encontrar aquela roupa que você procura, também acabam te convencendo a levar milhares de itens "essenciais". No dia seguinte, além de ter que fazer com que dois sapatos, três calças, cinco blusas e dois vestidos caibam no seu orçamento, o peso na consciência já terá estragado todo o prazer da compra e seu armário estará cheio de roupas que não combinam entre si e nem com as peças que você possui.

Evite, também, comprar aquelas roupas que todo mundo usava na temporada. Esses modelos muito expostos são os primeiros a entrar em liquidação e, na estação seguinte, certamente já estarão ultrapassados.

Nunca se esqueça: Comprar uma única peça curiosa faz milagres e não pesa no bolso, nem na alma. A compra perfeita é o resultado de muita paciência, bastante pesquisa, um bom olho clínico, racionalização e, principalmente, autocontrole.

Dicas (muito)úteis para você não meter os pés pelas mãos

- **Anote o que falta** em seu guarda-roupa. Não leve para a casa aquela blusinha tentadora se, na verdade, você precisa é de uma bermuda.
- **Respeite seu estilo** e não compre uma roupa apenas pelo preço.
- **Liquidações não permitem troca.** Prefira tons neutros e peças clássicas, para não correr o risco de querer devolvê-las.
- **Tenha certeza** de que o a roupa que você experimentou ficou realmente bem. Se precisar de ajustes, (só pequenos ajustes!) não se esqueça de acrescentar o serviço da costureira no valor final para ver se a compra ainda vale a pena.
- **Aquele vestidinho preto**, reto e clássico de verão é peça indispensável e, no inverno, poderá ser combinado com xales e lenços.
- **Uma calça jeans** e uma blusinha branca formam um look básico do dia-a-dia em qualquer época do ano.
- **Terninhos e regatas** também entram na lista das peças básicas.



Decoração • Enxoval • Acessórios

Roupinhas
de 0 a 6 anos.

Lista de chá de bebê

Venha conhecer!



4617-4270

R. José Felix de Oliveira, 882 – Estação do Sino

Casa di Regalo



*Aproveite o máximo do
verão com a linha de
produtos para praia e
piscina da Casa di Regalo!
Venha conhecer!*



4617-4023 • Rua José Félix de Oliveira, 880 - Estação do Sino - Granja Viana



Uatumã - Rio cheio

De água e de peixes!

por Mario A. Scotti

Com as mudanças climáticas no planeta, é cada vez mais difícil agendar datas e rumos para incursões aos rios da Amazônia. A violenta seca de alguns anos atrás se transformou numa época de chuvas que mantém altos os níveis dos rios da bacia amazônica. Mas este cenário nada promissor se traduziu numa pescaria farta e gostosa realizada no início de novembro neste rio que nunca nos deixou na mão.

Dia 2



Um forte nevoeiro na madrugada interrompeu a navegação antes do destino programado e paramos o barco na boca do rio Abacate – meu predileto. Ao amanhecer, percebemos o quanto o nível das águas estava alto. A boca do Abacate, normalmente estreita e repleta de pedrais, estava enorme e funda, com quase dois metros acima do ideal. Rio completamente “fora da caixa”, pescaria fraca e muito trabalho. Subimos mais o Uatumã durante o almoço com saída à tarde para reconhecimento da nova região. Além dos tucunarés tivemos inesperadas capturas de aruanãs, jacundás, traíras, bicudas, piranhas e até um linguado de água doce. Subimos mais o rio à noite, conforme programado.

Dia 1



Aeroporto de Manaus. Vindos de São Paulo, Granja Viana, Londrina, Salvador, Maceió, Buenos Aires e até de Miami (sim, há vôos diretos), seguimos em ônibus fretado para Itacoatiara, o porto de embarque.

A visão dos barcos hotéis Amazon Prince e Iemanjá no píer, ao cair da noite, é deslumbrante. A expectativa, que já era grande, cresce ainda mais e a turma de empresários, médicos, advogados e aposentados vira um bando de moleques se preparando para uma excursão à Disney. Tralha embarcada, soltamos as amarras que nos prendiam ao mundo real e zarpamos para a tão planejada viagem.

Dia 1

Primeiro destino: Lagos Leandro e Leandrinho, no rio Jatapú, ainda próximos às cidades. Apesar do tempo nublado e da promessa de chuva, saímos nas voadeiras antes das 6 da manhã. Chuva, lua nova, pressão barométrica despencando e rio muito alto poderiam atrapalhar nossa pescaria, mas não foi o que aconteceu. Entre nove duplas, mais de 50 peixes fígados, dois acima de 8 quilos só no período da manhã. À noite subimos o rio Uatumã com a garantia de pontos mais promissores.



Dias 3 e 4

Alto Uatumã. O guia aperta o manete do motor e navegamos rio acima. Com tantos pontos promissores, o melhor é confiar na experiência dos guias que habitam a região e fazem a "leitura" da água de uma maneira que nunca compreenderemos.



A certa altura ele muda o rumo em direção a um filete de água que corta o barranco dividindo-o em dois. É a boca de um lago. E que Lago! Água preta como coca-cola, ótimas estruturas e pedrais ao fundo. Logo no primeiro arremesso a isca leva uma raquetada com o rabo, digna de um tenista experiente. Só deu para ver o ocelo do bicho fora d'água. Trocamos a isca e após alguns arremessos ele finalmente mostra a cara. É um Açú de 6 kg! Começamos bem o dia.



Num desses pedrais testemunhamos um monstro de aproximadamente 10 quilos que, após uma explosão numa Woodchoper de hélice, arrebentou uma linha multifilamento de 60lbs nas pedras e saiu inteiro fora d'água pendurando a isca numa pedra a mais de 1 m de altura. Esta cena assombrará os sonhos do pescador Stephen McDonald, da Flórida, até seu retorno já marcado para o próximo ano. Estes dois dias registraram a captura de mais de 300 peixes, 12 deles entre 7 e 9 quilos.

"O que se deseja é que o professor deixe de ser apenas um conferencista e que estimule a pesquisa, o esforço, ao invés de se contentar com a transmissão de soluções já prontas."

J. Piaget

BERÇÁRIO • EDUCAÇÃO INFANTIL FUNDAMENTAL I

Sob direção da Pedagoga Angela C. Bocchile, a Doce Geração possui ambientes dedicados a aprendizagem e ao desenvolvimento do potencial individual da criança com autonomia e liberdade dirigida.

Área de 5000 m² impecável, com toda infra-estrutura, segurança 24 horas e UTI móvel.



Sistema Jean Piaget de Ensino.

Incluso na Mensalidade: Artes, Capoeira, Ed. Física, Inglês, Gulinária, Jardinagem, Música, Teatro, Yoga, Petição.

Opcional: Natação, Ballet e Futebol.

Inglês Todos os dias, duas aulas por dia, à partir do Maternal.



DOCE Geração

Fone: (11) 4612-4221

www.docegeracao.com.br

Estr. Fernando Nobre, 1.897 - Km 28,5 Raposo Tavares



COLÉGIO

MADRE IVA

Aprender, Viver e Ser Feliz

Matrículas Abertas 2009

120 mil m² de área verde

- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio
- Período Integral

Rua: Nelson Raineri, 700 - B. Lajeado - Cotia - SP
 Tel.: 4703 - 2780 www.madreiva.com.br
 Aguardamos a Sua Visita!

Dias 5 e 6



De volta ao Jatapú, nos lagos Leandro e Leandrinho. A isca mais cobiçada (e também a mais perdida) foi a Perversa, funcionando em todas as situações. Emprestei minhas últimas três a pescadores mais incautos e fui à luta com as Jumpin' Minnows (João Pepinos – minhas prediletas). Como em toda pescaria sempre se aprende algo novo, nesta aprendi com o guia Sula a trabalhar a João Pepino como a Perversa, o que me rendeu várias capturas de Tucunarés de todos os tamanhos.

No sexto dia pescamos nos arredores de São Sebastião do Uatumã, onde saiu o troféu da pescaria nas mãos de nosso amigo Kleber: um **belo Tucunaré de 10,2 quilos**. Exaustos e realizados, fechamos a pescaria com chave de ouro, repletos de fotografias, lembranças e estórias para contar.

Considerações Finais

Muitos dos pontos onde pescamos são controlados por comunidades ribeirinhas que fiscalizam a pesca. Lá, a cota de capturas é ZERO. Pesque e solte é a única modalidade permitida. Aliás esta é a regra nos barcos. Parabéns ao IBAMA que instalou um novo posto de fiscalização na boca do rio Abacate.



O serviço dos barcos Hotéis Amazon Prince e Iemanjá é primoroso. Cozinha repleta de aperitivos, ótimo serviço de bar, cardápio variado e guias atenciosos que, literalmente, agarram o peixe à unha quando este se enroscava nas galhadas. As suítes são confortáveis, com banheiro privativo e ar condicionado. As voadeiras com motor elétrico e confortáveis cadeiras giratórias acolchoadas tornam quase imperceptível a navegação com o rio mais arisco.

Tralha

> Varas de carbono

- De 5 a 6 pés para linhas até 20 ou 25 libras de ação rápida

> Linhas

- Monofilamento com bitola mínima de 0,40mm - uma boa opção, mas difícil de se encontrar, é a Trilene Big Game 20lbs (0,46mm)
- Multifilamento PE3 (30lbs) a PE5 (50lbs) – a escolha aqui não recai sobre a resistência mas sim pela bitola mínima de 0,30mm para facilitar os arremessos. Uma boa opção é a Berckley Fireline 30lbs, com cama de mono da mesma espessura para evitar que a linha afofe de dentro para fora durante os arremessos.
- Líder de fluorcarbono 50 a 60 lbs – atenção para o nó para união multi-mono de diferentes diâmetros.

> Carretilhas ou molinetes

- que comportem 100m da linha escolhida e com bom drag. Molinetes série 4000 e carretilhas de perfil baixo como a Shimano Speedmaster ou Curado 200, Abu Garcia Revo, Daiwa Zillion, etc.

> Iscas Artificiais mais utilizadas:

- João Pepino (Jumpin' Minnow da Rebel)
 - Perversa e Juana (Borboleta)
 - Bomber 16 Long A
 - Poppers Yo-Zuri e Daiwa
 - Trairão Imakatsu
 - Magic Stick 90 e 120
 - Iscas com hélice: Woodchopper, High Roller e Deconto
- Obs: Algumas das iscas devem ter as garatêias originais substituídas por modelos reforçados 4x.

Quem Leva:

Amazon Prince Fishing Cruises - www.amazonprince.com.br

Quanto vale o kg do Tucunaré ?



Nas peixarias de Manaus entre 5 e 6 reais o quilo. Mas quanto ele vale dentro d'água, preservado e pronto para ser pescado esportivamente, fotografado e solto?

Numa conta bem pragmática, cada um dos pescadores gastou, nesta viagem, cerca de 5 mil reais entre passagens aéreas, pacote de pesca e despesas de viagem. Este valor é pulverizado em alimentação, estadia, traslados, guias, abastecimento do barco, licenças, manutenção, caixinhas, etc, gerando empregos e girando a economia local. Tudo isto apenas para ir até lá e pescar um único e inesquecível exemplar na faixa de 8 quilos e sentir a adrenalina imprimir lembranças que nunca serão esquecidas.

Portanto este peixe vale mais de R\$ 600 o quilo. E todos os envolvidos nesta operação recebem seu quinhão sobre este valor e começam a tomar ciência disso. Muito bom encontrar cada vez mais guias responsáveis e conscientes da necessidade de preservação do meio ambiente e, principalmente, do Tucunaré.



Programa beneficia mais de 1000 crianças em Cotia

Cotia é o terceiro município paulista a participar do Programa Fundo do Milênio para a Primeira Infância que já beneficiou 8,4 mil crianças de 87 Instituições de Educação Infantil (IEIs) do Rio Grande do Sul e de Santa Catarina. O evento de lançamento do programa aconteceu no dia 15 de dezembro e contou com a presença de representantes da Unesco, Moonei Marsico, da Gerdau, Nelson Rodrigues Lima, do Conselho Gestor, Marily Moraes, além do secretário da Educação de Cotia, professor Marcos Martinez, do presidente da Câmara Moisés Cabrera e do sub-prefeito da Granja Viana, Luis Gustavo Napolitano.

Além de Cotia, este ano o programa também foi implantado em outros municípios onde a Gerdau atua como, São Paulo, São José dos Campos, São Caetano do Sul, Araçariguama, Guarulhos e Divinópolis, em Minas Gerais, beneficiando mais de 20 mil crianças.

O programa Fundo do Milênio para a Primeira Infância foi implantado em 2003, através de uma parceria entre a Representação da UNESCO no Brasil, a Fundação Maurício Sirotsky Sobrinho e a Gerdau. A idéia é melhorar a qualidade na educação de crianças zero a seis anos, através da formação permanente de educadores e gestores e da construção de habilidades e competências. Esta formação envolve dirigentes, coordenadoras, zeladores, serventes, merendeiras, professoras e equipe administrativa, de diferentes níveis de escolaridade, de cinco escolas infantis, que se reúnem num espaço propício à reflexão, ao estudo e à troca de práticas docentes. A Mesa Educadora, como é chamado o local onde acontecem os encontros semanais, é semelhante a uma sala de educação infantil e possui cantos temáticos de “faz de conta”, teatro, artes, cantinho do bebê, jogos e “contação” de histórias.



“O envolvimento dos setores público e privado é essencial para que se efetivem políticas públicas em prol da Primeira Infância”, diz Luciana Perroni, coordenadora do programa em Cotia.

Cotia

Cinco centros educacionais de Cotia foram selecionados para participar do programa: Atalaia, Dr. Délio Lima Junior, Ana Maria dos Santos Souza, Vitória Régia e Magali do Nascimento V. Arias, através da formação de 40 educadores. O Programa fica em Cotia por um ano e deve beneficiar cerca de mil crianças. Após esse período, espera-se que a Mesa Educadora seja capaz de caminhar sozinha e que os profissionais capacitados tomem-se multiplicadores do conhecimento adquirido.

A pedagoga, Luciana Perroni, cedida pela Secretaria de Educação do Município, será a coordenadora técnica do programa que contará com a colaboração de um Conselho Gestor presidido por Marily Moraes e formado por representantes da Associação Santo Antônio - ASSA, SESI - Cotia, Valli Locações, Escola Granja Viana, Secretaria da Educação de Cotia, Conselho Municipal de Educação, Instituto Sidarta e Rotary Granja Viana Empresarial. Segundo Luciana, o envolvimento dos setores público e privado é essencial para que se efetivem políticas públicas em prol da Primeira Infância.

Por que investir na Primeira Infância

Um estudo realizado em 2001 pelo Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA) em parceria com o Banco Mundial sobre o impacto da educação pré-escolar de qualidade no Brasil demonstra que seus efeitos são visíveis a curto, médio e longo prazos e que são mais significativos para filhos de pais de baixa escolaridade.

Cada ano de frequência na pré-escola por crianças cujos pais têm quatro anos de escolaridade diminui em 5% as chances de repetência. Já os filhos de pais analfabetos têm um aumento de sete meses na escolaridade final e 12,5% na renda futura.

Estudos demonstram que o período que vai da gestação até o sexto ano de vida é o mais importante na preparação dos alicerces das competências e habilidades emocionais e cognitivas futuras. É nesta fase que a criança aprende com mais intensidade, a partir de diferentes linguagens, a fazer, se relacionar, ser e incorporar valores nas suas relações dentro da família, da escola e da comunidade.

Você pode votar

Granja Viana é finalista em premiação do Instituto Sou da Paz

Com mais de 700 ações inscritas, o projeto "Delegacia Interativa", da Delegacia da Granja Viana, é um dos 53 finalistas do IV Prêmio Polícia Cidadã, promovido pelo Instituto Sou da Paz.

Ao observar modelos bem-sucedidos de redução da criminalidade em outros países, policiais do 2º Distrito Policial de Cotia constataram que todos são fortalecidos quando as forças policiais se aproximam da comunidade. Seguindo esta idéia, reformaram as dependências da delegacia, criaram um espaço para palestras e focaram em uma maior eficiência na prestação dos serviços policiais.

Em vista da disponibilidade de espaço adequado, os policiais também organizaram o Curso de Ação Integrada Preventiva, onde preparam educadores da rede municipal de ensino para enfrentar o problema da violência e do uso de drogas nas escolas.

O Prêmio

As ações finalistas foram escolhidas por especialistas em segurança pública e agora passam por um novo processo de avaliação. Serão visitadas por uma equipe que vai checar o andamento das atividades e seus impactos no cotidiano. Depois deste levantamento, as ações são avaliadas novamente pelos especialistas, que definem os vencedores. O resultado final sairá em março. Cada um dos policiais vencedores receberá R\$ 6 mil ou bolsas de estudo de tecnólogo na faculdade IBTA. Com parceria da Nossa Caixa, a faculdade IBTA e a SABESP, o Prêmio Polícia Cidadã é um projeto do Instituto Sou da Paz para reconhecer e valorizar boas práticas policiais que sejam eficazes na solução de um problema de segurança pública. Estão concorrendo policiais militares, civis e técnico-científicos da cidade de São Paulo, Região Metropolitana, Baixada Santista, São José dos Campos e região, Campinas e região.



Votação Popular

A população também pode escolher sua favorita entre as ações finalistas através do site www.soudapaz.org/premiopolicia2008, até o dia 16 de março de 2009. A ação vencedora nesta categoria receberá um reconhecimento público no evento de premiação, que será realizado também em 2009.

Novas secretarias em Cotia

Um projeto de lei assinado pelo prefeito Quinzinho Pedroso e aprovado pela Câmara de Vereadores, cria cinco novas secretarias em Cotia: Habitação e Urbanismo, Mulher, Meio Ambiente e Agropecuária, Trabalho e Emprego, Transporte e Trânsito.

Além das novas secretarias, outras mudanças acontecem no primeiro escalão do governo: a secretaria de Segurança Pública e Trânsito fica voltada só para a segurança; a de Governo dá lugar à Secretaria de Cultura e Turismo; a Secretaria de Finanças muda para Fazenda; a da Família para Secretaria da Assistência e Desenvolvimento Social; a de Esporte e Lazer assume a Juventude; a de Administração e Planejamento muda o nome para Administração e Gestão e a Secretaria de Obras e Serviços Públicos, sem o departamento de Meio-Ambiente, passa a ter o nome de Secretaria de Obras e Serviços.

Encontro reúne aprendizes e feras da Capoeira

O Clube das Pitangueiras sediou mais um encontro de capoeira comandado pelo professor Charada. Como sempre, o evento buscou o bem estar e alegria de seus alunos e contou com a presença de amigos e do professor Contra-Mestre Tourinho, que durante anos participou da difusão da capoeira em São Paulo.

chez maria
zefelix

DELICIOSOS JANTARES DE INVERNO
ÀS QUINTAS, SEXTAS E SÁBADOS
ALMOÇOS TODOS OS DIAS
LUGAR ONDE SE COME BEM

RESTAURANTE
HAPPY HOUR
SORVETERIA
CONFEITARIA

RUA JOSÉ FELIX DE OLIVEIRA 1025 GRANJA VIANA 47022306

SESI Cotia sedia encontro de Karatê

A associação Muguen Kan, sediada há mais de 25 anos em Cotia, realizou o 2º Encontro de Karatê Paulo Skaf, no SESI Cotia.

Cerca de 700 pessoas compareceram ao evento, inclusive nomes importantes como o Mestre da Associação Massahiro Shinzato, o prefeito Quinzinho Pedroso, o Secretário de Esportes, além de Adriano Russo e Eduardo Monteiro, ambos do SESI.

Depois de uma apresentação da arte milenar ao público e de uma homenagem aos presentes, 120 atletas dos 350 que se apresentaram, receberam faixas de graduação por terem avançado um estágio de aprendizado.



Com o prefeito Quinzinho Pedroso, José Gijo e Eduardo Monteiro, diretor do SESI local.



Bosque das Letras
EDUCAÇÃO INFANTIL

www.bosquedasletras.com.br



MATRÍCULAS ABERTAS

PLANTE ESSA IDÉIA NA EDUCAÇÃO DOS SEUS FILHOS

- Proposta pedagógica diferenciada
- Equipe multidisciplinar experiente
- Espaço físico para cada idade e ocasião
- Equipamentos e recursos de última geração
- Alimentação supervisionada por nutricionista
- Períodos manhã, tarde ou integral

Estr. Fernando Nobre • Cond. Beverly Hills Comercial • Jandira • SP
(Pegar a Estr. Fernando Nobre na 28,5 km da Raposa Tavares
sentido Cotia e andar 5,5 km.)

Tel.: (11) 4206-1963 • contato@bosquedasletras.com.br

WWW.BOSQUEDASLETRAS.COM.BR

ZOE

Decoração e Bem Estar

ZOE



Colchão Pocket Silver Star

1,38x1,88m

R\$850,00

10X de R\$85,00

Brinde: 2 travesseiros

foto ilustrativa



Castor
UM SONHO DE COLCHÃO

> Colchões

> Tapetes

> Cortinas e Persianas

4616.2981

Av. Prof. José Barreto, 1919
Portão - Cotia

(Marginal direita da Raposa Tavares, sent. interior,
com acesso pela saída no km 32)

Mais de 1.000 cestas de Natal doadas

No dia 14 de dezembro, o NUEPO (Núcleo de Enfretamento à Pobreza) realizou o 14º Natal Solidário, que distribuiu cestas de Natal para as famílias assistidas pela entidade. Realizado no Cotelengo, o evento também teve a presença de um circo e de diversas atividades recreativas.

A novidade desse ano foi a ala infantil, com berçário, brinquedoteca, sala de sono e uma sala de vídeo. "Eu só decidi ir em frente com esse projeto da ala infantil porque consegui um grupo de mulheres muito bacana para me ajudar, caso contrário não teria dado certo. Recebemos cerca de 80 crianças, mas acredito que agora que as mães já sabem da novidade ano que vem o volume crescerá." Para as crianças mais velhas, o NUEPO organizou atividades como escultura de bexigas, pintura fácil e "circuito de movimento", conta o fundador do NUEPO Sr. Peter.

Toda família que compareceu ao Natal Solidário do NUEPO saiu da festa com duas cestas de Natal, um frango e sacolas contendo brinquedos, material de higiene, roupas e sapatos (tudo novo). Mais de 400 famílias foram assistidas pela entidade.

O Rotary Club Granja Viana Empresarial, o movimento Granja Viva e a AETEC – Associação dos Arquitetos e Engenheiros de Cotia conseguiram arrecadar mais de mil cestas de Natal em ação coordenada pelo presidente José Roberto Baraúna Filho com o apoio de rotarianos da região.



Seu Peter com sua neta Carolina



A origem

A ideia do Natal Solidário nasceu com Pieter de Jong, fundador do NUEPO, em 1986, no Projeto Assistência Familiar, desenvolvido, na época, pela Comunidade Nossa Senhora do Brasil. Surgiu pela necessidade e vontade, como ele diz, de servir mais ao povo excluído. Ele queria encontrar uma maneira de tentar incluí-los também nas festas de Natal, se reuniu com amigos e transformou a ideia em realidade.

O primeiro Natal Solidário foi organizado nas dependências da Igreja Nossa Senhora do Brasil para cerca de cinquenta famílias. Depois, como o número de famílias cresceu, a festa passou para o Cotelengo e lá continuou até que algumas comunidades resolveram fazer cada uma delas o seu evento. Algumas continuaram e outras pararam. Atualmente há onze comunidades na região da Granja Viana que fazem o seu Natal Solidário.

O Parque Teresa Maia sai do papel

O dia ensolarado foi o cenário ideal para a inauguração de espaço aguardado há muito tempo pelos moradores da região. No sábado, 13 de dezembro, a Granja Viana foi presenteada com o tão esperado Parque Teresa Maia.

O nome do Parque é uma justa homenagem à Teresa Maia, uma das idealizadoras do parque, antiga granjeira, ex-diretora de meio ambiente de Cotia e professora falecida em 2004.

A cerimônia de inauguração contou com a presença do prefeito Quinzinho Pedroso, do prefeito eleito, Carlão Camargo, do subprefeito Luiz Gustavo Napolitano, familiares da homenageada, entre outros políticos e granjeiros ilustres.

Um espaço amplo, gramado, com pista de caminhada, nascentes e um pedaço de flora nativa são os principais destaques do Parque, que tem uma área de 24 mil metros quadrados.

Mais de duas mil árvores já foram plantadas no local, todas frutos de reflorestamento e replantio que vieram de vários lugares: das obras do Rodoanel, do terreno do futuro shopping da Granja Viana, de obras de condomínios e doações de empresas privadas e organizações não governamentais. O projeto contou com o apoio da Prefeitura e do Rotary Clube, mas principalmente de toda a comunidade da Granja Viana.



Família Maia reunida na inauguração do Parque Teresa Maia



Os autores do projeto são o arquiteto José Baraúna e o engenheiro agrônomo Gianpaolo Massa, ambos da Associação de Arquitetos e Engenheiros de Cotia – AETEC. Ainda sem banheiros nem bebedores, o projeto do parque prevê a construção de fraldário e espaço para eventos.

O terreno

Antes de se transformar no Parque Teresa Maia, muitos planos foram feitos para este terreno, que durante muitos anos foi uma várzea onde com frequência, eram vistas garças e outros animais. Depois se transformou em um depósito de lixo e entulho.

O local já foi cogitado para a construção de um campus universitário das Faculdades Associadas de São Paulo, cujas obras chegaram a ser anunciadas no início da década de 80. Em 1989 foi cedido em comodato para o Lar Criança Feliz de Cotia, mantido pela igreja Batista que iria mudar-se pra lá em 1990.

Em outubro de 1994, ele quase foi doado ao Instituto Mauá de Tecnologia em troca de uma porcentagem de suas vagas para alunos carentes. E em 1995, o então prefeito Ailton Ferreira, com a demora da Mauá em utilizar o terreno prometeu para o Hospital do Câncer que estava interessado. Porém esses projetos não saíram do papel.

Parque Teresa Maia – Rua Santarém, 13, Parque São George.



Concessionária campeã

Decacampeã do prêmio Satisfação do Cliente, organizado pela Ford, e uma das mais antigas concessionárias da Ford do Brasil, a Sonnervig abriu sua quinta unidade aqui na Granja Viana. Para comemorar, está com ótimas promoções de inauguração na venda de veículos novos e semi novos e na prestação de serviços. Lá, se você agendar a revisão de seu carro, ela será executada em até duas horas. Eles garantem! Raposo Tavares 23, 5 – sentido Cotia – Tel.: 4702-4000

Tendência mundial



Seguindo tendência mundial de lojas coletivas, a Infinitas Tramas e a Dus mudaram-se para um mesmo espaço, mas não perderam sua personalidade. A idéia de unir duas lojas no mesmo local traz vantagens para comerciantes e clientes que têm a possibilidade de resolver vários assuntos no mesmo lugar. Como os enxovais e presentes da Infinitas Tramas quanto as roupas femininas da Dus fazem parte do mesmo universo, a parceria é só sucesso! José Felix de Oliveira, 807 A – tel.: 4702-3714.

HONDA

Oportunidades com o melhor preço, só na **COMSTAR**

VARADERO 1000

CBR 1000 RR
Pronta Entrega!

CBR 600 RR
Pronta Entrega!

SHADOW 750
Linha 2009

CB 600 HORNET

SÃO PAULO R. Pamplona, 1072 ☎ 2178-0909	ITAPECERICA R. XV de Novembro, 1868 ☎ 4667-6680	ITAPEVI Av. Pres. Vargas, 315 ☎ 4143-5585	COTIA R. Antonio Bastos, 171 ☎ 2184-7373
EMBU-GUAÇU R. Cel. Luís Tenório de Brito, 380 ☎ 4661-4332	NOVAS LOJAS	JANDIRA R. Fernando Pessoa, 35 ☎ 4619-7440	INTERLAGOS Av. Interlagos, 2825 ☎ 5631-1336

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

www.comstar.com.br

Você procura alunos para o início do ano?

Participe do nosso **Guia de Atividades!**



Em f
os melhores cursos da região separados por ramo de atividade.

Não fique de fora!

Revista **Circuito**
www.revistacircuito.com

4702.3936

[Fique Ligado]



Sua casa vai adorar

Após 18 anos de pesquisas e atividades no ramo de mobiliário, a Empório Moveleiro traz seu show room para a Granja Viana com todos os lançamentos da linha de 2009. São dezenas de opções de móveis direto da fábrica, com ótimos preços. Estofados, racks e estantes, salas de jantar, dormitórios, home theaters, móveis para jardim, tapetes e objetos para decoração no estilo que você procura para mobiliar e decorar sua casa. No local, profissionais qualificados dão toda a assessoria necessária inclusive a preparação de um projeto exclusivo. Além disso, a Emporium Moveleiro garante rapidez na entrega e muitas opções de produtos na pronta entrega. Rodovia Raposo Tavares km 28, sentido São Paulo. Tel.: 4612-1513.



Prepare-se!

Academia Curves aumenta as chances de suas alunas emagrecerem

A Academia Curves da Granja Viana será projeto piloto do mais novo projeto da rede de academias Curves. A partir do dia 5 de janeiro lança o MaisCurves, um portal online gratuito e exclusivo para as alunas, que conta com um programa de apoio ao emagrecimento, ferramentas de suporte nutricional e conteúdo focado no bem-estar e qualidade de vida da mulher. Uma solução completa, englobando o tripé exigido para uma perfeita redução de peso: atividade física, dieta e apoio emocional.

Curves Granja Viana: Avenida São Camilo, 3680. Tel.: 4169-1318

Valentina - Da mamadeira às jóias infantis

Desde 2001, a granjeira, Monica Mastrantonio, mãe da Valentina e ex-professora universitária, trocou as salas de aula pelo comércio e confecção de roupas. Criou a Valentina Moda Bambini que, no dia 13 de dezembro abriu suas portas em um local muito especial. Uma loja conceito com diferentes propostas de roupas infantis. Além da marca Valentina, a loja também comercializa toda linha de enxoval para recém-nascidos, kits maternidades, carrinhos e cadeiras para auto da Pég-Perego, Chicco, Mac Laren, Safety First, Infanti e Burigotto, mamadeiras Nuk e Avent, roupas infantis da Linha Kids. Oferecendo uma grande variedade de marcas e preços e unindo modernidade e tradição, a loja resgata marcas que lembram "a infância perdida" como malhas da Dedeka, tricot da Noruega e Buá, tênis Converse, roupas para festas, batizados e ocasiões especiais, vestidos casinha de abelha, sapatos Toke, e uma linha completa de pijamas e underwear. Como se não bastasse, a Valentina acaba de lançar a Chloe, uma linha exclusiva de jóias para bebês e crianças. Estrada do Embu, 457; Tel.: 4612-6413. www.valentinamodabambini.com.br



Bosque das letras abre suas portas

Um ambiente saudável, acolhedor, alegre e estimulante próprio para as crianças desenvolverem suas habilidades. Uma proposta pedagógica, oferecida por profissionais experientes, que valoriza o pensar criativo e autônomo e garante que as crianças possam brincar, fazer escolhas, dar opiniões, refletir sobre suas ações, compartilhar idéias e desenvolver projetos em grupo.

Assim é a escola Bosque das Letras que abre suas portas em 2009 para crianças de 4 meses a 5 anos. Em aproximadamente 1500m² de área construída e dois pavimentos, a escola conta com 10 salas de aula, ateliê, cozinha experimental, refeitório, enfermaria, sala multimídia, brinquedoteca, quadra coberta e um amplo espaço destinado ao brincar. Na área externa dois playgrounds com adequação dos brinquedos às crianças de 1 a 3 anos e de 3 a 5 anos e uma área voltada para educação ambiental, com uma pequena horta. As atividades da escola começam no dia 12 de janeiro para o berçário e no dia 2 de fevereiro para a educação infantil. Estr. Fernando Nobre - Cond. Beverly Hills Comercial. Tel.: (11) 4206-1963. www.bosquedasletras.com.br



Construlife abre nova unidade na Granja Viana

Com mais de 40 anos de experiência no ramo de casa e construção e reconhecida no mercado pela variedade de seu estoque e pela qualificação dos profissionais, a Construlife inaugurou, em dezembro, sua segunda unidade na Granja Viana. Uma loja conceito mais voltada para acabamentos como pisos, louças, metais. A Unidade Fazendinha terá também show room funcional para alguns itens além de espaço reservado para arquitetos.

A primeira unidade da Construlife foi inaugurada no bairro da Saúde, em 1964. Hoje, além das duas unidades na Granja Viana, a Construlife está também no Butantã, no Ipiranga e com três unidades em Carapicuíba.

Unidades Granja Viana: Estrada Fernando Nobre, 1299 – Tel.: 4702-6382; Avenida São Camilo, 1025 – Tel.: 4777-1000.

Massas Artesanais
Alcibieri
 desde 1994

Qualidade incomparável a um preço que você não acredita!

R\$14,20 R\$9,50 R\$13,90

R\$11,90

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

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

MADAI RESTAURANTE

6 anos de tradição

Festival de comida japonesa com sobremesa R\$ 29,90 - de seg. a qua. no jantar.
 Aberto de seg a dom. Rodovia Raposo Tavares, km 22,8 - Tel.: **4702-6796**

BUFFET
VIVA VIDA

Por que a vida é pra ser festejada!

Unid. Granja - Rua Adib Auada, 418 Tels.: **4612-1663** e **4617-3860**
 Unid. Bonfiglioli - 3731.2551 e Unid. Raposo - 3722.6740 e Unid. Corifeu - 3727.2408

Revista **Circuito**
 www.revistacircuito.com

Anuncie já!
Fone: 4702.3936

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

O pequeno espaço do grande acervo

Em novo endereço!

cineon
 VIDEO

Telefones: **4702.4034** e **4617.3719**
 Rodovia Raposo Tavares Km 22,8 sentido Cotia (ao lado do retorno), Boulevard Granja Viana (ao lado do restaurante Madai) • Aceitamos VISA.

projecto1 piscinas

- Piscinas Personalizadas e Paisagismo
- Projetos completos da área de lazer integrando de forma harmoniosa o seu ambiente externo.

Tels: **4777-0037** e **4617-5206**
 Av. José Giorgi, 32 Lj 08 Granja Viana

interiori

- Cortinas e Persianas Trilho Suisso®
- Tecidos Tecdec • Almofadas • Tapeçaria
- Papéis de Parede • Adesivos Decorativos
- Marcenaria • Presentes

Tel: 11 4702 8547
 interiorterra@terra.com.br
 Av. José Giorgi, 1181 sl 14 - Granja Viana

emporium Moveleiro
 Arte em Decoração

- Sofás • Racks
- Salas de jantar
- Dormitórios
- Móveis p/ jardim
- Tapetes
- Decorações

Móveis direto de fábrica

Tel. **4612-1513** • www.emporiummoveleiro.com.br
 Rodovia Raposo Tavares, km 28 - Granja Viana

ODONTOLOGIA

Dra. Nurimar Marconi Rocco

CRO-SP 65402

Especialista em ortodontia e ortopedia funcional dos maxilares

Ortodontia • Estética • Clareamento a laser
Reabilitação oral • Clínica geral
Implante • Laserterapia
Atendimento de crianças e adultos

Av. São Camilo, 324 sl03 - estacionamento no local - 4612-6178



Climape

Clínica Odontológica

Ortodontia - Periodontia - Implante - Clínica Geral

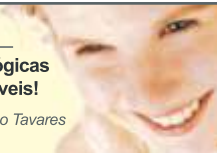
4612.5587

Av. Marginal, 389 - sl3 - Granja Viana
Estacionamento no local

Dra. Aline Zimm - Odontologia Moderna

Equipe própria em diversas especialidades odontológicas
12 anos de experiência em sorrisos bonitos e saudáveis!

Estrada Fernando Nobre, 1020 sl 24 - Km 28,5 da Raposo Tavares
Fone: 4777-0483



Dra. Sonia Maria Alves CROSP 26.888
ORTODONTISTA

ESPECIALISTA EM ORTODONTIA (U. 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



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

Vianna Odont

Dra. Karina Vianna - CROSP 58022

• Profª. Implante, próteses e reabilitação oral
• Diretora da Assoc. Bras. Analgesia e Sedação
• Trate seus dentes sem medo e sem dor

R. Gen. Fernando V.C. Albuquerque, 01 (ao lado do Col. Rio Branco) Tel.: **4612-1375**

Dra. Tatiana A. M. Lira
Cirurgiã Dentista - CROSP 79828
Odontologia Antroposófica e Preventiva • Estética
Implante • Clareamento a Laser

Praça Airton Senna, 59 - sl 05 - Pq. São George - Cotia - Tel.: **4777.0322**

ODONTOLOGIA INTEGRADA

Dra Ana Maria P. Gomes - CRO 37509

• Respiração bucal - Bruxismo • Clínica Geral Adulto e infantil
• Desenvolvimento dos maxilares - (crianças a partir de 3 anos)

R. José Félix de Oliveira, 1270 sl.204 - Granja Viana - Tel. **4777 1045**



TERAPIAS ALTERNATIVAS



Shiatsu Luiza Sato

Mais de 30 anos de tradição em massagem

Shiatsu, Reflexologia, RPG, IsoStretching, Dren. Linfática, Massagem Modeladora, Bamboo Terapia, Pedras Quentes, Ofurô, Alongamento Terapêutico, Fisioterapia.

Todas as massagens são realizadas por fisioterapeutas. Sinta a diferença!

Luiza Sato

Av. S. Camilo, 384 F. **4612 4530 / 4612 5227**



Psicoterapia • Terapias Complementares • Meditação
Coaching • PNL • Nutrição • Medicina Integral
Massagens • Dança • Cursos • Workshops • Locação

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

projeto



viva melhor

PREPARE-SE PARA O VERÃO!!!

5 sessões de massagem
+ 1 acupuntura

POR APENAS R\$100,00
Atendimento de 2ª a 6ª

Terapeuta responsável: **J. Melo**

Tels.: **4617-3861** e **4617-3365**

Rua José Félix de Oliveira, 2060 - esq. Rua Paucicéia, 5C

FISIOTERAPIA



Dra. Sonia Yoshiko Takara - Credito 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**

CLEONICE TARANTINO PINTO
FISIOTERAPEUTA CREFITO-3-7467

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

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

SÃO PAULO
3079 8202



Revista
Circuito
www.revistacircuito.com

Ana Paula M. Azeredo Coutinho

Fisioterapia - Credito 90028 - F

RPG • Pilates • Fisioterapia pediátrica • Drenagem linfática

Av. São Camilo, 324 - Sl 18 • Tel.: **4702.6124** e cel.: **9614.2242**

DROGARIA

Trabalhamos com convênio



DROGARIA DA GRANJA
— FUNDADA EM 1975 —



Centro de atendimento ao diabético

DISK ENTREGA 4702 2612 / 4702 0024

Unid.1: Rua José Félix de Oliveira, 1100 (seg. à sáb. - 7 às 23hs. dom. e fer. - 9 às 22hs)

Unid.2: Rua José Félix de Oliveira, 928 (DENTRO DO PÁTIO VIANA II TEL: **4612 0309**)
(todos os dias e feriados - 8 às 20hs)

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



Farmácia Homeopática Jorge Castro
 Manipulações • Homeopatia • Produtos Dermatológicos
 Fitoterápicos • Produtos Naturais • Drogeria
Entregamos em domicílio
 Fone: 4616-3020 e 4616-4449 Fax: 4148-3722
 jorgecastrofarm@terra.com.br
 Rua Prof. Manoel José Pedroso, 238 - Pq Bahia - Cotia



• Alopátia
 • Homeopatia
 • Fitoterapia
 • Nutrientes
 • Florais

• Assistência farmacêutica permanente
 • Estacionamento no local
 • Entrega em domicílio

Dra. Janete Ando

Dra. Elaine Lemos

Tel.: 4616.1615 - Fax: 4703.0047
 Av. Prof. Manuel José Pedroso, 858 - Cotia

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

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

gran
 CLINIC

TICA

DO TORE
 TICAS
 Porque seus olhos merecem!

Tel.: 4702-0228
 R. José Félix de Oliveira, 1148
 Granja Viana - Galeria Vila Funchal
 Também em Embu das Artes
 e no SuperShopping Osasco

DERMATOLOGIA

Dra. Lúcia da Conceição Martins Costa
 Dermatologista - CRM 78078

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

PSIQUIATRIA

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

CONSULTÓRIOS

dg doutores
 da granja

Andre Minchillo
 Esclerose de Varizes

Cristina Minchillo
 Psicologia

Angela Tiseo M. de Campos
 Fisioterapia, RPG
 e Drenagem Linfática

João Paulo Lian B. Martins
 Psiquiatria, Psicanálise

Fábio R. Picchi Martins
 Pediatria, Neonatologia, Puericultura,
 Doenças Respiratórias na Infância

Márcio A. S. Ferraz
 Urologia, Próstata, Cálculo Renal,
 Distúrbio Sexual e Cirurgia Geral

Carmen Tzanno B. Martins
 Doenças renais,
 Hipertensão, Clínica Geral

Maria de Fátima Vidotto Oliveira
Fábio Pacheco M. de Souza e Castro
 Clínica de Dor - Dor Crânio-Facial
 Psicologia, Psicanálise, Acupuntura

Roberto Cunha Porto
 Ginecologia e Obstetrícia

Renata de Godói Caverzan
 Psicologia

Ohalis Fernandez
 Dermatologia Clínica e Cirúrgica,
 Laser e Medicina Estética

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

Denis Ferrari
 Ginecologia/Obstetrícia

Candido F. Da Fonseca
 Angiologia e Cirurgia Vascular

Horácio Consolmagno
 Urologia

Sergio Santos Barbosa
 Dermatologia Clínica e Cirúrgica

Sílvia Takakuwa
 Dermatologia Estética

Tatiana Tanaka Reichert
 Fisioterapia Dermato-Funcional

Eduardo Santana de Araujo
 Fisioterapia- RPG

Rua Monet, 79
 4617-4993
 Granja Viana

Atendimento de elevado
 padrão sem precisar
 ir a São Paulo

**ESPAÇO
 DA MULHER**
 www.denisferrari.com.br

Atelier da
 Granja

CINTIA G. S. BARAÚNA

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

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**

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

Promoção de Ano Novo:
 a cada 6 banhos* ganhe uma guia

Av. Marginal, 387 - Pq. São George **4702-7923**
 Km 25 da Raposo Tavares **7715-0810**

*banhos consecutivos no mesmo animal

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



VISA Electron VISA MasterCard REDE SHOP

PROINVEST
CENTRAL DE NEGÓCIOS

As melhores opções de imóveis
Na Granja Viana e Raposo Tavares

Vide fotos + tour virtual
WWW.PROINVEST.COM.BR

Via Raposo Tavares, km 22,140 Fone: 4612.2599

De Dormir
Para dormir, brincar e tomar banho

Peças promocionais com 30% de desconto

Kits coordenados:
Edredons, jogo de cama, banho e pijamas.
Estoque limitado

Tel: **4617-3977** - R. dos Manacás, 318



Scene Bosch - Mecânica e Injeção • Nacionais e Importados

BOSCH Service

Tudo que seu veículo precisa

Alinhamento • Balanceamento
Pneus • Bateria • Embreagens • Freios
Correia Dentada • Suspensão

Sistema leva e traz

R. dos Esquilos, 376 - Jd Engenho • Tels.: **4612-0975 e 4612-0732**



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**



Renova
manutenção de playgrounds

"A criança tem o direito de brincar num ambiente saudável e seguro."

A manutenção da área de lazer é importante para as crianças brincarem com segurança!

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

Fone.: **4617.4835** • renova@renovaplayground.com.br
Visitas e orçamentos sem compromisso.




AINDA NÃO SABE AONDE FAZER A SUA FESTA?

Infra-estrutura completa para eventos, confraternizações, treinamentos.

Arvorismo, tirolesa, escalada, minigolfe, lagos, jogos, trilhas

xvalley
Ibiúna-SP

Tel: (11) 4702 8491 e 9941 5043
contato@xvalley.com.br
www.xvalley.com.br



Revista **Circuito**
www.revistacircuito.com

Anuncie já!
Fone: 4702.3936

O mundo espera novos talentos.
Abra a janela para seus filhos.

MATRÍCULAS ABERTAS

Janela para o Talento

BERCÁRIO EDUCAÇÃO INFANTIL
ARTES MÚSICA
ESPORTE TEATRO
INGLÊS MANDARIM ESPANHOL

GRANJA VIANA - **4186-2929**
www.janelaparaotalento.com.br






Papelaria e Informática

Volta às Aulas

Negociamos várias formas de pagamento. Comodidade! Deixa a sua lista de material escolar e entregamos na sua casa!

Levamos a loja até você!

Artigos escolares • Suprimentos para informática
Material de escritório • Faturamos para empresas
Promoção papel sulfite A4 Copimas por R\$ 12,50



Av. João Paulo Ablas, 105 - Jd. da Glória - rmk.sp@hotmail.com - Tel.: 4617.4063

Inauguração Jan/09

SAKS

VIAGENS E TURISMO

- Passagens Aéreas
- Pacotes Turísticos
- Hotéis e Resorts
- Cruzeiros Marítimos
- Cursos e Intercâmbios
- Locação de Veículos
- Ecoturismo



4612.2627 e 4612.2649 • Estr. Fernando Nobre, 1020 - sl10
granjaviana@saks.tur.br • www.saks.tur.br

Matrículas Abertas 2009



DESENVOLVIMENTO

EDUCAÇÃO

CONQUISTA

COLÉGIO GIUSTO ZONZINI 25 ANOS

Infantil - Fundamental - Médio

3781.0621 - www.giusto.com.br
Rua Adherbal Strosser, 452
(km 18,700 da Raposo Tavares, a 300m da Rodovia)

Colégio Espaço Potencial

OBJETIVO

Unidade Cotia

Matrículas Abertas 2009

Educação Infantil • Ensino Médio
Ensino Fundamental

4703.3362 / 4616.2432 • www.espacopotencial.com.br

Matrículas 2009



Colégio Via Sapiens



SISTEMA DE ENSINO

Educação e Tecnologia

Da Educação Infantil
ao Ensino Médio



www.viasapiens.com.br ☎ 4612 0266



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 • mkt.raposo@globo.com

KUMON

50TH ANNIVERSARY

Matemática
Português • Inglês **4702.4036**
Granja Vianna e São Paulo II Para todas as idades
www.kumon.com.br



Kid's Home

Educação infantil bilingüe

4702.3298
4702.9024

www.escolakidshome.com.br



Um mundo de amor

www.fraldinhasecia.com.br

Nova Unidade de Apoio Cultural.

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

4612-2255 - www.escolagranjaviana.com.br - escoladagranja@egv.com.br



Escola Granja Viana

Escolas e Serviços

[Classificados]

CURSOS

MATEMÁTICA
Aulas Particulares
Fundamental/Médio/Superior • Pós-Graduação e MBA • Cálculo/Estatística/Mat. Financeira • Mat. p/ Concursos Públicos • e p/ Admissão em Faculdades no Exterior **Luiz: 9900.5032**

ITALIANO
Aulas e traduções personalizadas. Todos os níveis. Método rápido e material incluído.
4702.2636 e 9713.4998

Academia de Música GV
Ensino musical de qualidade!
www.amgv.com.br - 4702.8250

AULAS DE FRANCÊS
Particulares ou grupos
Sandra Catrouxo - 4614.8006
sandracatrouxo@hotmail.com

ESPAANHOL
Aulas particulares e em empresas.
CURSO ACCELERADO EM 1 ANO
Fone: (11) 4612-2628 - Alcira
17 anos lecionando no Brasil

SERVIÇOS

VICTORIA'S SECRET
Hidratantes originais a partir de R\$35,00
alepessoa@gmail.com

ORGÃOS ELETRÔNICOS
Especialista em todas as marcas e modelos: Minami, Gambitt, Tokai, Organist e outras. 35 anos no mercado. Concerto, compra e venda. Consulte-nos:
3605.5221 e 9792.0432 Antonio ou Marcos

PLAYSTATION, promoção de ano novo!
Compre e ganhe controle, jogos e garantia. Fone: 9792-0432

LJC
MARCEMARIA LJC PEREIRA
Cozinhas Planejadas • Dormitórios
Closets • Estantes e Gabinetes • Sala de Estar • Reformas • Instalações Comerciais
Consulte Nossos Preços!
Fones: **4167-8176 e 7310-2298**
Rua Jaboticabal, 23 Carapicuíba / SP
E-mail: mauricioacruz@ig.com.br

COMPUTADORES
Problemas com seu computador ou internet? Consulte-nos
3605.5221 e 9792.0432 Marcos

Sales Assistant needed
Dynamic, English-speaking, experience with business-to-business sales support and/or import/export activities, to work at Granja Viana. E-mail resumé@eferraz@mavis.com.br

Doce Erva Paisagismo
Projeto e Execução de Jardins
Ambientes externos e internos
Harmonize sua casa com flores.
Tel.: 3097-0185
E-mail: mclaracarboni@hotmail.com

TEACHERS OF ENGLISH
RED BALLOON
GRANJA VIANA

For Kids and Teens advanced levels.
Register your CV at
www.redballoon.com.br/curriculos/login.asp
Tel. **4612-8040**

SERVIÇOS

ADVOGADA
MARIANA ARTEIRO GARGILLO
11 4702-3024
MARIARTEIRO@TEHRUACOMBR

Debora Giannotti
Arquitetura & Garden Design
"Projetos integrados de arquitetura, interiores e paisagismo."
4702-2413 e 9654-0232
E-mail: dgc.arquitetura@gmail.com
www.arteplastica.com/debora

PATRICIA MARTINS JEANNEAU
ADVOCACIA
Família e Sucessões - OAB/SP 162.202
Tel.: (11) 4612-1392 Confira os vídeos sobre Família e Sucessões:
www.patriciamartins.com.br/artigos
Rua José Felix de Oliveira, 834, sala 3B - Felix Boulevard

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

PERSONAL TRAINER
ARNALDO GOELDI - F: 4614-8006
e-mail: arnaldogoeldi@yahoo.com.br

SAÚDE

Massoterapeuta - Mara de Paula Xavier
Massagem Anti-Stress • Drenagem Linfática
Atendimento em domicílio
Tel.: 82240103 • mpaulaxavier@uol.com.br

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

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

[Delivery]

Granflowers
Flowers, Art and more
Um presente simples e fino

GRANJOTA
Delivery
Você merece o melhor!
Tel.: 4612-3661



HONDA



Hville

Mais Moderno, mais Luxuoso,
tudo isso mais a Tecnologia Honda.

Accord

EX - 6C 278 CV • LX - 4C 156 CV



Venha conhecer



Nas Cores Preto e Prata



 Consórcio Nacional
Honda
A PARTIR DE:
R\$ 683,75**

**TEST
DRIVE**

www.hville.com.br
4196-4444
Estrada da Aldeinha, 525 - Alphoville



GHB
Corretora de Seguros Ltda.



**Banco
Honda**

*Plano Fit - Consórcio em 60 parcelas de R\$ 683,75, valor de crédito de R\$ 35.490,00 sujeito a alteração de acordo com a tabela do fabricante.

**A Hville reserva o direito de corrigir possíveis erros ortográficos e/ou de digitação.

ECONOMIA PARA COMPRAR. FACILIDADE PARA CONSTRUIR.
CONSTRULIFE. A REDE DE LOJAS QUE ESTÁ CONQUISTANDO SÃO PAULO.



quadrimatzi.com.br



Unidade: Granja Viana I

granjaviana1@construlife.com.br
Estr. Fernando Nobre, 1299 • Granja Viana • Cotia • SP
TELEFONE: (11) 4702-6382



Unidade: Granja Viana II

granjaviana2@construlife.com.br
Av. São Camilo, 1025 • Granja Viana • Carapicuíba • SP
TELEFONE: (11) 4777-1000



Unidade: Saúde

saude@construlife.com.br
Av. Miguel Estéfano, 1416 • Saúde • São Paulo • SP
TELEFONE: (11) 5071-7575



Unidade: Butantã

butanta@construlife.com.br
Av. do Rio Pequeno, 1201 • Butantã • São Paulo • SP
TELEFONE: (11) 3714-8527

E mais 4 unidades!

Agilize suas compras em nosso site!
www.CONSTRULIFE.COM

construlife
casa & construção