Revista Circuito



GUIA DE ATIVIDADES
OPÇÕES DE CURSOS PARA TODA A FAMÍLIA

MARCIO ATALLA
FIQUE EM DIA COM SUA SAÚDE

REGIÃO
IPTU E PLANO DIRETOR

Gilbert e Billy
Os irmãos granjeiros que participaram do reality show The Amazing Race

De tirar o fôlego

Na meia idade, esportistas da região esbanjam beleza e boa forma

NATURAL DA TERRA

hortifruti & emporium







IMAGEM MERAMENTE ILUSTRATIVA

Agora suas compras são realizadas em um único lugar!

Além de hortifrúti de qualidade
você irá encontrar:

- itens de mercearia
- presentes para ocasiões especiais
- produtos de limpeza
- utilidades para decorar a sua casa e muito mais!

NOVA LOJA

GRANJA VIANA
Rod. Raposo Tavares, km 22.14
dentro do complexo Open Mall The Square
ESTACIONAMENTO GRATUITO*

*Para compras acima de R$10,00 - Valide seu ticket no caixa (período de 1h30)

veja outros endereços

www.naturaldaterra.com.br
facebook.com/gruponaturaldaterra
twitter: @naturaldaterrah
www.naturaldaterra.com.br/lojas

editorial

Revista Circuito
Ano 12 | Fevereiro 2013 | Nº 158

"Saúde é o que interessa, o resto não tem pressa."

Por muitos anos, acompanhamos o bordão do professor Paulo Cintura, em suas aparições animadas na saudosa Escolinha do Professor Raimundo, enquanto fazia a turma de sala ficar toda em pé e ensaiar alguns exercícios. O personagem, criado por Paulo Cesar Rocha, foi inspirado em seu próprio estilo de vida; além de comediante, é um competente profissional de Educação Física e trabalha com isso há mais de três décadas. A aparência não nega. Aos 60 anos, o artista continua forte, sarado, dando exemplos de saúde e disposição.

O incentivo à prática de esportes migrou das telinhas para a redação da REVISTA CIRCUITO, onde nos dedicamos a acompanhar de perto o dia a dia de muitos esportistas da nossa cidade, como forma de incentivar os leitores a se colocarem em movimento. Empresários e pais de família, eles dividem o tempo entre o trabalho, a casa e os amigos e treinam pesado todos os dias, priorizando aquilo que têm de mais precioso: a saúde.

Alguns assumem identidades para lá de radicais, mostrando que, além de disposição, é preciso ter coragem e vontade de chegar ao topo do pódio. Enquanto se preparam para mais um dia de trabalho, contam a nossa equipe das vezes que conquistaram medalhas e troféus, aqui ou em outros países.

Exemplos reais são os irmãos Gilbert e Billy, que comemoram meio século de vida com a saúde e o corpo sem dívidas com o médico nem com o espelho, resultado de uma vida sem exageros e dedicada a exercícios físicos de naturezas diversas, da luta greco-romana à musculação. Toda ação tem uma reação e, neste caso, a reação desta dupla foi dar um drible no tempo e esbanjar confiança suficiente para participar do reality show The Amazing Race, que ganhou uma versão brasileira não menos exigente e difícil, de fazer o corpo de qualquer um pelejar. Os irmãos se destacaram pelo condicionamento físico, de fazer inveja a muitos jovens atletas por aí.

Aproveitamos para garimpar alguns lugares bacanas na região que você pode visitar, começar a praticar esportes e sentir os imediatos agradecimentos do corpo e da mente. Corrida, motocross, wakeboard? Você escolhe.

O preparador físico Marcio Atalla, morador da Granja Viana, dá dicas simples para ter mais qualidade de vida, sem dietas malucas nem esforços surreais.

Para dar um estímulo a mais, pelo oitavo ano consecutivo, trazemos o GUIA DE ATIVIDADES, com a reunião de opções inteligentes e divertidas para toda a família, de cursos extracurriculares a modalidades esportivas.

Saia do sofá, diga sim à saúde e boa leitura!

Gabriela Napolitano Alonso
Diretora Executiva

DIRETORA
Gabriela Napolitano Alonso
gabi@revistacircuito.com

CRIAÇÃO
Sabine Villafranca Uhlig
Stella Prada
arte@revistacircuito.com

COMERCIAL
Gabriela Napolitano Alonso
gabi@revistacircuito.com
Ceila Benatti
ceila@revistacircuito.com
Daniele Piovesan
daniele@revistacircuito.com

FOTOGRAFIA
Quel Moraes
fotografia@revistacircuito.com

CAPA
Foto: Bob Wolfenson

FOTOS COMPLEMENTARES
shutterstock.com

REDAÇÃO
Mariana Marçal
jornalismo@revistacircuito.com

REVISÃO
Mary Ferrarini
revinews@uol.com.br

SITE
Webmaster
Vladan Prokic

ON LINE
William Melo
online@revistacircuito.com

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Mariana Marçal
MTB 49094

FINANCEIRO
Elcy Augusto
financeiro@revistacircuito.com

ATENDIMENTO
Angélica Inácio
atendimento@revistacircuito.com

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

CONTATO
The Square Open Mall
Rod. Raposo Tavares Km 22 - Sl. 110A/111A
Granja Viana • Cotia/SP
CEP: 06709-015 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.

SAGRADO VINO

LOJA DE VINHOS E GASTRONOMIA



ALMOÇO À LA CARTE

FILET MIGNON AO MOLHO DE
FUNGHI COM BATATAS RÚSTICAS

ALMOÇO MENU EXECUTIVO - R$ 27,90*



SALMÃO AO MOLHO CHAMPAGNE



COSTELINHA SUÍNA AO BARBECUE



FILET DE FRANGO GRELHADO C/ LEGUMES



PAILLARD DE MIGNON COM FETTUCCINE

MASSAS EXECUTIVAS - R$ 21,90*

FETTUCCINE, RAVIOLI, PENNE, NHOQUE
MOLHOS: SUGO, BRANCO, ROSE, CARNE OU CHAMPIGNON

*SEGUNDA À SEXTA, EXCETO FERIADOS, DAS 12 ÀS 16HS



OPEN MALL
THE SQUARE

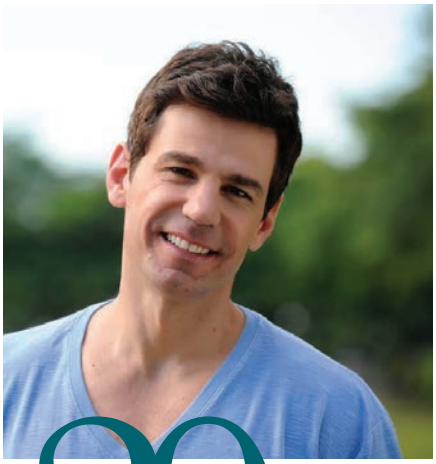
TEL 4702 3416

THE SQUARE OPEN MALL - PRAÇA DAS ÁRVORES - KM 22 DA RAPOSO TAVARES

índice



40



20

cartas	8
oriente-se	12
da hora	13
on line	14
facebook	16
selo cidadão	18
SAÚDE	20
medidinha certa	22
cotidiano	24
gastronomia	26
turismo	28
educação	30
cultura	32
horóscopo	34
circuito de ofertas	36
customize	37
CARNAVAL 2013	38
aconteceu	39
CAPA	40
GUIA DE ATMDADES	47
região	54
fique ligado	60
anúncios	62



47



38

Providence EXCHANGE

A Providence Exchange proporciona o melhor atendimento ao seu cliente, possuindo blindagem, portas de segurança, sala VIP e equipe treinada

Em parceria com a

FAIR Corretora de Câmbio



Com a Providence você viaja sem dor de cabeça!



www.providenceexchange.com.br

11-4613.6522 / 4613.6523

Rodovia Raposo Tavares, 23500
km 23,5 - piso 1 - loja 206
Shoppng Granja Vianna - Cotia - SP
providence.exchange@gmail.com

Espaço do leitor. Escreva!

ESTRADA VELHA DE COTIA I

Quero registrar um problema na única opção que nos resta para chegar ao trabalho. A Estrada Velha de Cotia virou a única escolha quando a Raposo trava, fato que acontece quase diariamente, nos últimos dias, devido ao aumento da chuva. Os buracos estão enormes, há muito mato, e tudo isso contribui para o alto risco de colisão.

Em vários horários, a estrada tem apresentado congestionamento, principalmente quando acontece algum problema na Rodovia Raposo Tavares.

Lúcia da Silva Felismino, Cotia (SP)

Resposta: A carta foi encaminhada para ciência da secretaria responsável, para que as medidas necessárias sejam tomadas.

ESTRADA VELHA DE COTIA II

A Estrada Velha de Cotia está uma verdadeira lástima, completamente cheia de verdadeiras crateras. É necessário que seja feito um recapeamento imediatamente.

Esta estrada serve como opção quando a Raposo está parada, o que ocorre com frequência.

Por favor, peçam à Prefeitura de Cotia para que tome providências urgentes.

Rodail Porto, Cotia (SP)

Resposta: A carta foi encaminhada para ciência da secretaria responsável, para que as medidas necessárias sejam tomadas.

DESCASO

A população de Cotia tem sofrido bastante com a falta de assistência ou a má assistência do Poder Público de nossa cidade. Em nosso bairro, especialmente, temos lutado bravamente, desde agosto de 2011, quando assumimos a diretoria da SABs Colinas de Cotia, para trazer alguma melhoria para a região. E nessa caminhada gostaríamos de brigar por uma cidade mais justa e que respeite seus cidadãos. Para tanto, enviaremos sugestões de pauta sobre os problemas que enfrentamos em Colinas e nos bairros vizinhos, como a destruição da Rua Himalaia, por parte de uma construtora, com anuência da prefeitura. No momento, o que estamos pleiteando com a prefeitura é a reconstrução da via, que teve boa parte destruída por caminhões e máquinas da construtora na edificação do condomínio Colinas de Cotia. A referida construtora e a prefeitura estão sendo processadas pelo Ministério Público por construírem em uma APP. O processo não é objeto de nossas reivindicações, mas estamos divulgando o link para consulta no Tribunal de Justiça e o número do processo. Certamente, os compradores de tal empreendimento devem estar sofrendo tanto quanto os moradores do nosso bairro com a falta de respeito e sensibilidade da construtora e da Prefeitura de Cotia.

Associação Amigos de Bairro Colinas de Cotia – Cotia (SP)

Resposta: A Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Meio Ambiente informa que já notificou a empresa para que faça os reparos necessários. "Tendo em vista a demora no atendimento desta solicitação e a fim de minimizar o problema dos moradores, a Secretaria de Obras e Serviços Urbanos programou para as próximas semanas uma ação de manutenção nas vias", informa a nota enviada pela assessoria de imprensa da prefeitura. O recapeamento da via, segundo a Secretaria de Obras, "está programado para acontecer em breve".

SEM RESPOSTAS

Ao lado da minha casa tem uma obra parada. O terreno com a obra abandonada tem 3 metros de altura de mato e buracos que viram pequenos lagos quando chove. Os pernilongos estão me enlouquecendo (tenho alergia a repelentes). Denunciei na Procotia, e ninguém veio ver. Falei com o pessoal da Sociedade de Amigos do Jardim Algarve, onde moro, e pedi o contato do proprietário do terreno e ajuda para a solução do problema, mas não houve retorno.

Maria Lucia Roxo Nobre, Cotia (SP)

Resposta: De acordo com a Secretaria da Saúde, a equipe da Vigilância Ambiental compareceu ao local no dia 14 de janeiro para realizar uma vistoria e tomar as devidas providências.

IPTU

Qual não foi minha surpresa ao receber o carnê do IPTU de Cotia, em minha residência, com aumento de 15% no valor do metro quadrado do terreno e nada menos que 67% de reajuste no valor do metro quadrado da construção.

HOMBERG
Chopperia e Restaurante
2012

TRADICIONAL COZINHA ALEMÃ AGORA NA GRANJA!



Páprika Schnitzel
Filet de lombo grelhado com molho páprica. (2 pessoas)

R$ 49,00



Salmão Homberg
grelhado, molho de alcaparras e batata na manteiga. (2 pessoas)

R$ 58,00



Kassler com chucrut e batata cozida. (2 pessoas)

R$ 59,00



Chucrut Garni
Eisben, Kassler,Pinguim, Bratwurst, Viena, Chouriço,chucrut e batata cozida. (3 a 4 pessoas)

R$ 99,00



Sobremesa - **Apfelstrudel**
(Torta de Maça c/ Chantilly)

R$ 12,00



Aproveite Almoço Executivo
a partir de R$ 19,90
De segunda a sexta

Alpha Granja

Av. São Camilo, 1564

Horário de Funcionamento - 12hs às 23hs (Domingo e Segunda) - 12hs às 24hs (Terça a Sábado)

Tel 4169.6510 • 4169.6588

estacionamento grátis no local

Espaço do leitor. Escreva!

Consultando o site da Prefeitura de Cotia, verifiquei que a lei que aprova esse aumento foi sancionada pelo sr. Carlos Camargo, em 5/12/2012, praticamente um mês após o resultado das eleições.
Moro há 16 anos em Cotia, e há três anos na Estrada Líder. A rua não tem asfalto (puro barro e esburacada), não tem guias nem tratamento de esgoto. A iluminação só foi colocada em 2012, após diversos ofícios para a Eletropaulo. Mesmo tendo solicitado à Secretaria de Obras medidas para solucionar o problema de pavimentação por diversas vezes, no decorrer de 2011 e 2012, não fomos atendidos, nem mesmo quando solicitamos que fosse passado um trator no local.
Essa estrada é travessa da Estrada Carlos Antonio Pereira de Castro, na qual só se nota a presença do Poder Público pelas placas que prometem asfalto há mais de um ano.
A Estrada Carlos Antonio Pereira de Castro está completamente esburacada (verdadeiras "crateras"), obrigando os veículos a transitarem a menos de 10 quilômetros/hora. Não dispõe de calçadas nem iluminação pública, expondo pedestres e veículos aos mais diversos riscos. A prática de descarga de lixo irregular é comum, evidenciando a completa ausência e o descaso do Poder Público. Sonhamos com uma cidade onde as pessoas possam ser tratadas com mais dignidade: essa é a Cotia com que sonhamos no futuro. O aumento do IPTU, aliado aos fatos que relatamos, demonstra o contrário.
Ricardo Moutinho, Cotia (SP)

Resposta: Veja matéria em Região e resposta da prefeitura.

RUA ESBURACADA

Prefeitura de Cotia, Secretaria de Obras e Ouvidoria. Está intransitável a Estrada Carlos Antonio Pereira de Castro e a Estrada das Piteiras. Até quando teremos de formalizar para vocês? Estou há um ano pedindo asfalto para essas estradas, que, juntas, não totalizam 10 quilômetros. Falta pouco para concluírem as obras, mas as partes não asfaltadas estão em péssimas condições. Não são mais buracos, e sim crateras.
Priscila Marchioli, Cotia (SP)

Resposta: A carta foi encaminhada à secretaria responsável para que as devidas medidas sejam tomadas.

ANIMAIS PELAS RUAS

Moro no Jardim Leonor, e estou na cidade desde 2010. Morei em outros estados, mas nunca encontrei tamanho descaso quanto aos animais soltos pelas ruas. Aqui no Leonor, os cães sem dono ficam dia e noite nas ruas, rasgando lixo e defecando nas calçadas e ruas. Não se trata de um ou dois cães, mas de dezenas, pois é possível encontrar sempre dois ou mais em cada rua. O pior é quando eles se reúnem em bando atrás de cadelas no cio. É a visão do inferno. Na Rua Welcome a situação é pior, pois usam o gramado central ao longo da rua como sanitário. O gramado parece um campo minado, e a rua tem mau cheiro. Durante a noite, a situação piora, pois os cães latem o tempo todo, basta um começar que os demais acompanham. E, finalmente, nas últimas semanas, apareceram cavalos abandonados, que disputam os sacos de lixo com os cães. Será que a cidade de Cotia tem algum departamento de controle de zoonoses? Quem cuida dessa situação?
Alecs Modesto, Cotia (SP)

Resposta: A Prefeitura de Cotia informa que está em fase final de aprovação da implantação de um abrigo de animais, conforme as condutas adequadas. De acordo com a Secretaria da Saúde, em breve será divulgada a programação do mutirão de castração.

PELO FACEBOOK

Circuito foi a primeira revista com conteúdo a chegar a Cotia e região. **(Geni Albuquerque)**
Parabéns a toda a equipe! A revista está linda. **(Leo Diniz)**
Parabéns, Circuito! Amei! **(Fau Barbosa)**

MANDE SUA MENSAGEM PARA NÓS

E-mail: cartas@revistacircuito.com
Cartas: Rodovia Raposo Tavares, Km 22 Salas 110 A e 111 A - Granja Viana - Cep 06709-015 - Cotia - SP
Por motivos de espaço e clareza, as cartas e e-mails poderão ser publicados de forma resumida. As mensagens devem estar assinadas com número de RG e telefone. Mais cartas no site www.revistacircuito.com/cartas

O espaço mais charmoso da Granja Viana.

Espaço Escondidinho Restaurante e Eventos.







ESCONDIDINHO

Venha conhecer e saborear o melhor da gastronomia!
Agende seus eventos.

Quinta à Sábado: Almoço e Jantar · Domingos: Almoço · Feijoada da Clô aos Sábados e Domingos
Av. São Camilo, 3.500 - Granja Viana · Tel. 4169.6924

oriente-se

A seção ORIENTE-SE é um espaço seu, leitor, para solucionar dúvidas sobre os mais diversos assuntos. Esta coluna foi criada para que você mande sua questão, que nós vamos consultar especialistas no assunto para respondê-la de maneira clara e direta.

Anote nosso e-mail e tire suas dúvidas:



cartas@revistacircuito.com

DÚVIDAS SOBRE O IPTU 2013

Meu IPTU aumentou absurdamente, sendo que meu bairro não recebeu melhoria alguma. Gostaria de saber como posso recorrer e se sou obrigado a efetuar o pagamento, mesmo discordando e sabendo que muitas pessoas estão com o mesmo problema.

F.L., Cotia (SP)

Embora seja preciso arrecadar mais, diante dos problemas da cidade, o contribuinte tem o direito de discordar da cobrança se entendê-la como abusiva. Os critérios para o aumento do IPTU nos casos mais perceptíveis se devem (i) aumento de área construída, não informada ao município; (ii) padrão construtivo do imóvel em condição de qualidade superior à declarada.

A discussão pode se dar por via administrativa ou judicial. Administrativamente, o contribuinte tem até 30 dias do lançamento do IPTU (31/1/2013) para protocolar pedido de revisão, indicando o critério tido por incorreto e solicitando visita ao imóvel para justificar ou não a redução do valor lançado no carnê do IPTU. Também é possível o pedido de isenção, caso o contribuinte comprove que não tem condições de pagar o imposto (Princípios Constitucionais do Não Confisco e Capacidade Contributiva).

Vencido o prazo do pedido administrativo, só o Poder Judiciário pode rever o assunto. O contribuinte deve contratar advogado e custear as despesas processuais, devendo produzir prova de que o município errou no aumento do imposto mediante perícia, que caberá ao contribuinte pagar. Caso sua tese seja vencedora, o imposto será reduzido e os custos do processo ressarcidos. O contribuinte deve atentar aos dois fatores reais de aumento. Caso esteja inserido nestes casos, a discussão tende a não ser viável. Do contrário, se não houve fundamento com base nos fatores indicados, o aumento além do que aprovado pela Câmara tende a cair.

Dr. Ricardo Costa Monteiro
Ricardo Monteiro Associados – Advocacia de Negócios
ricardo@ricardomonteiro.com.br

LISTA DE MATERIAL

A escola do meu filho solicitou uma lista duas vezes maior, comparada ao ano passado, de material escolar. Alguns itens, como tonner de tinta, integram esta lista. Está correto uma instituição escolar solicitar isso aos pais, visto que as impressões feitas não somente são para as atividades dos alunos e sim, em sua maioria, para assuntos administrativos?

Marcela Aguiar, Cotia (SP)

A escola não pode:

Solicitar a compra de materiais de uso coletivo, tais como material de higiene e limpeza ou taxas para suprir despesas com água, luz e telefone.

Exigir a aquisição de produtos de marca específica; determinar a loja ou livraria onde o material deve ser comprado.

Verifique se existe a obrigatoriedade do uniforme na escola. Somente se a escola possuir uma marca devidamente registrada poderá estabelecer que a compra seja feita na própria escola e/ou em outros estabelecimentos prédeterminados.

Confira a lista de materiais que as escolas não podem incluir na hora da matrícula.

1. Álcool hidrogenado
2. Algodão
3. Bolas de sopro
4. Canetas para lousa
5. Copos descartáveis
6. Cordão
7. Creme dental
8. CD
9. Elastex
10. Esponja para pratos
11. Estêncil a álcool e óleo
12. Fita para impressora
13. Fitas decorativas
14. Fitilhos
15. Giz branco e colorido
16. Grampeador
17. Grampos
18. Lenços descartáveis
19. Medicamentos
20. Papel higiênico
21. Papel convite
22. Papel ofício colorido
23. Papel ofício (230 x 330)
24. Canetas para lousa
25. Papel para copiadoras
26. Papel de enrolar balas
27. Pegador de roupas
28. Plásticos para classificador
29. Pratos descartáveis
30. Sabonetes
31. Talheres descartáveis
32. TNT (tecidos não tecido)
33. Tonner

Fonte:
www.procon.sp.gov

D da hora

Fevereiro é um mês que chega agitado. Além de ser mais curto, os brasileiros recebem de braços abertos o feriado de Carnaval, seja para descansar em casa, viajar com a família ou cair na folia. Fazer umas comprinhas para relaxar também pode ser uma ótima pedida. Aproveite estas dicas criativas e imperdíveis.



Cama saborosa

Se você está na luta para perder os quilinhos a mais, poderá matar a vontade comprando um jogo de cama cheio de apetite. Com direito a maionese, queijo derretido e um hambúrguer superapetitoso, edredom e capas de almofadas são 100% de algodão e possuem um colorido especial, que deixará seu quarto, ou o quarto das crianças, para lá de divertido.
Depois de um lanchinho bem light, aquele merecido cochilo vai ficar literalmente delicioso.
Por 130 euros.
http://www.davidelfin.com/articulo/539/BURGUER_duvet_cover



Acerte o despertador

Definitivamente, ninguém gosta de acordar ao som estridente de um despertador, não é mesmo? Por isso, a Imaginarium está vendendo um despertador que, quando o alarme dispara, você pega o controle e mira um laser nele para desligá-lo. Pela bagatela de 139 reais, você pode dormir tranquilamente, sabendo que será acordado na hora certa e poderá fazer aquilo que sempre teve vontade: atirar na geringonça.
http://www.maniacriativa.com.br/dicas-de-presente/dicas-de-presentes-para-ele/despertador-acerte-o-alvo.html#



Amassadinho

A criançada vai adorar tomar o lanche da tarde com os amigos num copo tão diferente como este. A peça de porcelana simula um copo de plástico amassado. Ele mede 7,5 cm de altura e possui capacidade para 100 ml de bebida. Pode ser levado ao micro-ondas e é resistente a lavagem convencional. Por apenas 15 reais você leva este item inusitado e supercriativo para fazer parte de sua cozinha ou do seu Carnaval.
http://www.kerotudo.com.br/canecas/Copo%20Amassado

Saboreie as nossas delícias.


Pastel Integral de Forno


Churros


Petit Gateau de Chocolate com Sorvete

Fran's Café GRANJA VIANA II
Av. São Camilo, 899 - Loja 06 - Ed. Praticittà - Granja Viana - Cotia/SP - Estacionamento gratuito.

FRAN'S CAFÉ 40 anos

It's me, Mario!



Do clássico Atari aos avançados PlayStation e Xbox, o mercado de games no mundo só cresce. Saiba como está este setor na região e confira os jogos e consoles mais vendidos.

Perdidos em Campo Futebol Clube



Nem todos os times amadores procuram a glória dos grandes clubes de futebol. Grande parte busca apenas se divertir e, lógico, conquistar títulos se divertindo.

Pequenas mudanças



A criançada conta como atividades físicas e alimentares proporcionaram bem-estar e deram mais energia para potencializar a bagunça com os amigos.

REVISTA CIRCUITO leva você para o Carnaval



Saiba mais sobre Tiago Coutinho, o ganhador do concurso que ofereceu um par de ingressos na faixa para curtir o Carnaval no Sambódromo.

1.ª Quinzena



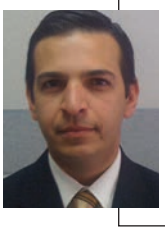
Plástica após os 60

Muitos senhores e senhoras estão aderindo aos recursos da cirurgia plástica para se sentirem com "tudo em cima", explica o doutor Alderson Luiz Pacheco.



Abaixo da média

De acordo com Luiz Gonzaga Bertelli, em um grupo de 100 brasileiros, entre 15 e 64 anos, apenas 26% dominam plenamente o uso da língua portuguesa.



Seu negócio é uma franquia

Glauco Pinheiro da Cruz dá dicas de como transformar seu negócio em franquia. Segundo dados, o setor de franquias no país faturou 89 bilhões de reais nos últimos anos.

2.ª Quinzena



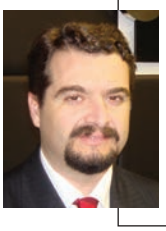
Essa gorjeta é minha

É correto ratear a gorjeta dos garçons? Esta e outras perguntas sobre o assunto são respondidas pela advogada trabalhista Rosanne Maranhão.



Sem equilíbrio

Distúrbios do Equilíbrio Corporal ou Doença de Ménière. Descubra as características e previna-se, lendo o artigo da dra. Rita de Cássia Cassou Guimarães.



Desoneração da folha

Luciano Tadeu Lucci de Biasi lança a dúvida: a desoneração da folha desonera o seu negócio? Se você é empresário, fique por dentro deste assunto.

DIFERENCIADA EXÓTICA ÚNICA

São Paulo Restaurant Week 2013.
Confira o cardápio!








restaurante
TANTRA
mongolian grill

Entrada, prato principal e
sobremesa por um valor fechado.

R$ 31,90 (almoço)
R$ 43,90 (jantar)

De 04 a 17 de março

Av. São Camilo, 988 - Granja Vianna - Cotia - SP
Fone (11) 4702-6883 - www.tantrarestaurante.com.br

Raios me partam



Diz o dito popular que um raio não cai duas vezes no mesmo lugar; já na mesma cidade... Nos primeiros 14 dias do ano de 2013, de acordo com dados do Instituto Nacional de Pesquisas Espaciais (Inpe), caíram sobre a cidade de Cotia 89 raios durante os temporais. http://migre.me/cXyHA

Sambassim

Fizemos um concurso cultural muito bacana, que entregou ao seu ganhador (veja pág. 14) um par de ingressos para curtir um dia do Carnaval no Sambódromo do Anhembi e assistir ao desfile das Escolas de Samba de São Paulo. Para divulgar o concurso, fizemos um vídeo muito engraçado.#maiormico http://migre.me/cXyZl



Educação

A Escola Técnica Estadual (Etec) de Cotia divulgou a lista com a classificação geral de candidatos aprovados no processo seletivo para o 1º semestre de 2013. http://migre.me/cXz8E



Po po pó!!!

No dia 17 de janeiro, a REVISTA CIRCUITO foi ao Shopping Granja Vianna para se divertir na roda-gigante de 15 metros localizada dentro do empreendimento, composta de 14 cadeiras cenografadas com personagens da Turma da Galinha Pintadinha, com capacidade para 28 pessoas (crianças e adultos). Veja o vídeo: http://migre.me/cXzFW.



Ajuda ao Cotolengo



O Pequeno Cotolengo realiza uma campanha para arrecadar fraldas geriátricas, de todos os tamanhos, para beneficiados da instituição. Saiba como ajudar: http://migre.me/cXA3e.

Vandalismo no cartão-postal

No dia 19 de janeiro, um incêndio criminoso destruiu uma das construções da Praça Japonesa, um dos cartões-postais da cidade de Cotia, localizada no Km 31 da Rodovia Raposo Tavares. http://migre.me/cXyJW



Novos Curtidores, bem vindos à nossa FAN PAGE

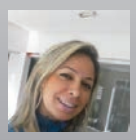

Juliete M. Ribeiro


Daniel Santos


Mauricio Furst Mastroianni


Aquisoueu Binho


Dorothy Pinheiro Bergamaschi


Cristiane Renovato


Rafael Popim


Ana Hellmeister

Revista Circuito

www.revistacircuito.com

4702-3936

A Revista Circuito atua há 12 anos na região Oeste, levando aos seus leitores publicações de conteúdo editorial variado e amplo, anunciantes e serviços renomados e de grande utilidade, qualidade na impressão e papel, diagramação moderna e distribuição bem elaborada. Todos esses aspectos levaram a Revista Circuito para um elevado nível de credibilidade entre formadores de opinião da comunidade.



VANTAGENS

- **28.000 exemplares gratuitos**
- **Periodicidade mensal**
- **Capa e contra-capa impressas em couché 170g/m² e com acabamento envernizado; miolo impresso em couché 81g/m²**
- **Distribuição: Granja Viana:** 150 condomínios, comércios e centros de compras; **Raposo Tavares:** principais pontos comerciais e grandes empresas entre o Km 13 e o Km 47; **Alphaville e Aldeia da Serra:** centro comercial.

Exclusividade Revista Circuito: através de um mailing exclusivo, a Revista Circuito chega, nas mãos de gerentes e diretores e presidentes de grandes empresas da região e de São Paulo.

PERFIL do leitor

Atingimos mensalmente uma média de **70 mil leitores,** de ambos os sexos, pertencentes às **classes AA e AB**, com idade entre 31 e 50 anos, mas com uma **forte participação de jovens** entre 21 e 30 anos. Mais da metade deste público **reside na Granja Viana** e a maioria é classificada como empresários, administradores, comerciantes ou micro-empresários, demonstrando **grande penetração em públicos formadores de opinião.**

Atitudes que transformam a vida do planeta e da sociedade. Pequenas ações, grandes resultados.



Sem Fumaça

Cidadãos de Cotia e demais cidades podem denunciar veículos, sejam eles carros, caminhões ou ônibus, que lançarem fumaça preta pelos escapamentos, resultado da utilização de óleo diesel. O lançamento dessa fumaça na atmosfera polui o meio ambiente e causa sérios problemas respiratórios. A denúncia deve ser feita na Companhia Ambiental do Estado de São Paulo (Cetesb), por meio do Fale Conosco/Disque Meio Ambiente, no 0800-113560, ou pelo site da companhia. É necessário ter todos os dados da placa do veículo e local, data e hora da ocorrência.

Qualificação profissional

Uma parceria entre a Prefeitura de Cotia e o Senai qualificou alguns profissionais com os cursos gratuitos de pedreiro revestidor, azulejista, pintor de obras, instalador de hidráulica e pedreiro assentador. Com duração de dois meses, os cursos beneficiaram homens com idade a partir de 18 anos. Iniciativas como esta ajudam a aquecer o mercado de trabalho. De acordo com o relatório de desempenho da Secretaria de Trabalho e Emprego, quase 1,2 mil carteiras de trabalho foram emitidas e cerca de 900 cursos foram realizados.





Direito do cidadão

A Empresa Metropolitana de Transportes Urbanos (EMTU) disponibilizou para pessoas com deficiência o Bom Especial, cartão que garante isenção do pagamento de tarifa nas linhas intermunicipais da EMTU/SP, na Região Metropolitana de São Paulo. O cartão também permite ao beneficiário cadastrar até dois acompanhantes. Para mais informações ligue para os telefones 5021-3838, 5021-4224, 5021-4343 ou 0800 724 05 55, ou acesse o site http://www.emtu.sp.gov.br.

Cuidados com o lixo

O empreendimento The Square Open Mall, além da precisão no processo de seleção do lixo, possui um compactador para resíduos que não podem ser reutilizados. Além de reduzir o tamanho do lixo, retira os odores indesejáveis do ambiente. No Brasil são produzidas, diariamente, cerca de 250 mil toneladas de lixo, sendo que a cidade de São Paulo é a que mais produz lixo no país, com cerca de 20 mil toneladas por dia.
Já Cotia produz aproximadamente 6 mil toneladas de lixo por mês.



NOVAS MODALIDADES NA GRANJA

A Raquel Natação tem muitas iniciativas para uma vida saudável. Agora Lançou mais duas modalidades direcionadas à melhora dos seus resultados seja em competições ou no dia a dia.



TREINO MASTER DE NATAÇÃO

Se você gosta de nadar, tem a determinação para competir e quer melhorar seus resultados, precisa de treinos elaborados para sua necessidade, venha fazer parte da nossa equipe de treinamento competitivo com o Professor Thiago Budicin com foco em provas de piscina, águas abertas e triathlon.



TREINAMENTO FUNCIONAL

Ministrado pelo profº Leo Chamma, o Treinamento Funcional é um programa de condicionamento físico para adultos, adolescentes e crianças, sejam eles atletas ou sedentários.

Este treinamento personalizado capacita alunos a ter um melhor desempenho tanto em competições esportivas quanto nas atividades do dia a dia, atendendo seus objetivos.

Tels.: 4702-3237 / 4702-3239
www.raquelnatacao.com.br

RAQUEL NATAÇÃO



“Sou contra dietas”

Marcio Atalla dá dicas importantes aos leitores da REVISTA CIRCUITO que escolheram 2013 para começar a praticar esportes e ter mais qualidade de vida

RC: Marcio, existe uma fórmula secreta para manter a forma e chegar ao condicionamento físico ideal para a prática de esportes que exigem mais do corpo do atleta?

Não. O que existe é a regularidade nas atividades físicas e uma boa combinação de exercícios de força, como a musculação, pilates, ginástica funcional, entre outros, e exercícios cardiovasculares, como a corrida, natação, bicicleta e etc.

Buscar exercícios mágicos ou trabalhar no limite e exageradamente, na grande maioria das vezes, faz com que a pessoa não tenha regularidade e fique muito perto da lesão.

É importante manter o prazer na atividade física. Isso leva à regularidade, que trará os benefícios de pôr o corpo em movimento.



RC: Para uma pessoa que iniciou agora a prática de esportes, qual o tempo mínimo para que ela possa sentir as mudanças no corpo e na mente?

Diferentemente do que muita gente pensa, em duas ou três semanas o corpo já apresenta diferenças visíveis. Para a saúde é quase imediato, mas é importante que se mantenha em movimento sempre, para colher os benefícios da atividade física em relação à saúde.

RC: Você é pós-graduado em Nutrição. Qual o alimento que não pode faltar no prato de um atleta?

O importante é um cardápio variado e balanceado, que tenha de 55% a 60% de carboidrato, de 20% a 25% de proteína e cerca de 20% a 15% de gordura, de preferência insaturada. É muito importante, também, ter uma alimentação rica em fibras. Uma boa alimentação é aquela em que você come muitos alimentos, mas com poucas calorias e muitos nutrientes. Para isso valem as quatro regras da OMS: 1) Comer menos gordura, principalmente a saturada. 2) Comer mais fibras. 3) Ingerir menos sal e açúcar. 4) Beber água durante o dia. No meu cardápio não pode faltar a combinação arroz e feijão. Ótima fonte de carboidrato, proteína e fibras, além de ser muito gostoso.

RC: De sedentário a atleta. Você já deve ter mudado a vida de muitas pessoas. Conte um pouco sobre a experiência de transformar estilos de vida.

Comecei minha carreira trabalhando com atletas. Já estive em Olimpíadas, e é extremamente gratificante trabalhar com atletas. Mas foi justamente esse trabalho que chamou a minha atenção para as pessoas comuns que não se cuidavam. Acreditava que poderia ser mais importante para as pessoas comuns do que para os atletas. Por isso, em 2001, criei o portal www.bemstar.com.br. Do portal surgiu a revista e, em 2006, levei para o GNT o programa BemStar. Minha intenção é sempre passar informações de qualidade e que possam ser seguidas pelas pessoas. Também passei a ser colunista da Revista Época. Em 2011, levei o projeto Medida

Certa para o Fantástico, e foi um sucesso. Depois, levei mais dois projetos: o Medidinha, com crianças, e recentemente o Ronaldo. Atualmente, também sou colunista da CBN. Com essas atividades, procuro cumprir o papel de mostrar a importância que a atividade física tem na vida das pessoas, já que nosso corpo é programado para fazer movimento, que, quando realizado, vai fazê-lo funcionar muito melhor.

Esse trabalho com pessoas anônimas é muito bacana mesmo, porque você muda, de fato, a vida da pessoa. Moro na Granja desde 1990. Meus primeiros alunos são granjeiros, e toda vez que eles me encontram têm sempre uma boa lembrança do período em que passamos juntos.

RC: Qual o seu recado para quem ainda não curte praticar esporte ou não leva a sério nenhuma dieta.

O recado é que está programado no DNA que o corpo funciona melhor com o movimento, seja ele programado (em academia, corrida, balé e etc.) ou não programado (andando e fazendo tarefas diárias), e assim nosso corpo vai funcionar melhor e de forma mais eficiente. Uma boa alimentação é importante para ajudar nosso corpo, é o combustível. Sou contra dietas. Resumindo, o recado é: mexa-se por sua saúde, comece agora a ter uma atividade física regular e procure se alimentar da melhor forma possível.

QUER INGRESSAR NO ESPORTE, TER UMA BOA ALIMENTAÇÃO, VALER-SE DE UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL E SER MUITO MAIS FELIZ CONSIGO MESMO?

DICAS DO MARCIO EM DEZ PASSOS.

– Faça atividades físicas regularmente, cinco vezes na semana.

– Não faça dietas restritivas e malucas.

– Tenha uma alimentação equilibrada, com carboidrato, proteína e gordura.

– Fuja de exercícios que prometem pouco esforço e muito resultado. Isso é mentira. Não acredite nas celebridades que falam que não malham, comem de tudo e possuem um corpo escultural. Não é verdade!

– Beba água.

– Envolva seus amigos e familiares nas atividades físicas. O exercício tem um lado de sociabilidade fundamental, você faz amigos, encontra conhecidos. É muito importante.

– Incentive as crianças a brincar e a praticar exercícios. Crianças ativas correm seis vezes menos o risco de ser sedentárias e ficar acima do peso quando se tornarem adultas.

– Alongue-se.

– Durma bem, pelo menos sete horas por dia.

– Lembre-se do ditado mineiro árabe: "quem quer faz, quem não quer inventa uma desculpa".

Granja Vianna
Medical Center

Anjos da Granja

Laboratório e Raio X

Pronto Atendimento 24hs
adulto e pediátrico

A partir de Janeiro
diversas especialidades!





Pronto atendimento:
(11) 4617-3505 | 24 horas
(11) 4702-2509 | adm.

Av. José Giorgi, 756 • Granja Viana • Cotia (11) 4617-5419 | recepção • www.gvmedicalcenter.com.br

Medidinha Certa

O garoto João Victor, um dos protagonistas do famoso quadro do Fantástico, luta contra as tentações e conta como tem feito para se manter em forma

JOÃO MEDIDINHA

É este o atual apelido de João Victor de Moraes, 11, na escola em que estuda, em Cotia.

O cognome bastante amigável veio com a participação do garoto no quadro Medidinha Certa, do Fantástico, onde, em três meses, João aprendeu a viver com muito mais qualidade de vida.

A bicicleta encostada na entrada da casa e a piscina limpinha mostram que o tempo em frente à TV e ao computador diminuiu e a atividade física vem sendo estimulada.

O garoto, são-paulino roxo, trocou os cinco doces de amendoim que comia por dia e o asco por verduras e legumes pela prática de esportes e por um discurso natural sobre hábitos mais saudáveis, já que tem plena consciência das mudanças que teve no corpo e na saúde. O prato predileto de João – arroz, hambúrguer, batatas fritas e ketchup – deu espaço a outras delícias que fazem muito bem ao seu organismo.

O que mudou, também, foi o apelido. O João Medidinha, como mencionado acima, substituiu outro que ele não gosta nem de lembrar. A equipe da CIRCUITO foi proibida de mencioná-lo nesta matéria.

A obesidade infantil no país cresceu muito da década de 1970 para cá. Está quatro vezes maior. E João Victor fazia parte desse índice. Segundo dados do IBGE, o problema no país aumentou 300% nos últimos 40 anos. Três em cada dez brasileirinhos estão com sobrepeso.

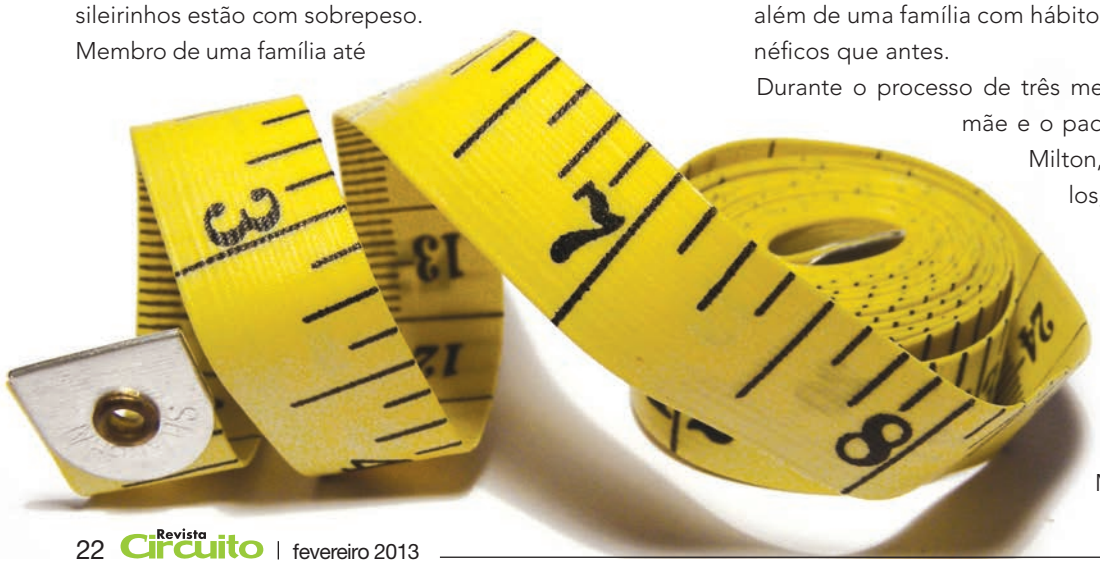


Membro de uma família até então desregrada e acima do peso, João foi convidado para participar do quadro e ficar sob o olhar atento do professor de Educação Física e nutricionista Marcio Atalla.

O resultado foi um corpo mais magro, disposto, que não pode ficar sem bater uma bola, nadar e praticar kung fu, além de uma família com hábitos diferentes, muito mais benéficos que antes.

Durante o processo de três meses do Medidinha Certa, a mãe e o padrasto de Victor, Erica, 36, e Milton, 30, eliminaram 10 e 13 quilos, respectivamente, em dez semanas. "Tínhamos de acompanhar o João na rotina de exercícios e ser mais disciplinados com a alimentação. Todo mundo saiu ganhando", conta Erica de Moraes.

Milton, que estava com o pé





João Victor: antes da participação no Medidinha Certa

engessado durante as gravações, perdeu peso apenas com a nova forma de se alimentar, já que se movimentava bem pouco.

A mudança não foi fácil, mas um grande aprendizado. Segundo ela, depois que se adquire o hábito de comer bem e nas horas certas, tudo fica mais fácil. "É como a academia. No começo é difícil, mas quando você não vai, o corpo sente falta", mencionou a mãe, seguida de uma frase que Márcio Atalla ensinou e que ela levará consigo para a vida toda: "Nessa casa não se fazem dietas. Fazemos escolhas inteligentes".

Muitas mudanças foram visivelmente notadas no comportamento de João Victor.

Do menino incomodado com a gordura ao amante do espelho, ele encarou o desafio e conseguiu ter a tão sonhada autoestima, na medidinha certa.

POR QUE INCENTIVAR SEU FILHO A FAZER ATIVIDADES FÍSICAS?

Segundo a OMS, 31% da população do mundo não pratica atividades físicas, e o sedentarismo está associado a 3,2 milhões de mortes anuais, sendo 2,6 milhões em países pobres e em desenvolvimento.

RELEMBRANDO...

Para quem não se lembra ou não assistiu ao quadro, João Victor completou 11 anos no meio das gravações e teve uma festa com um cardápio mais saudável, sem abolir as guloseimas.

Uma boa dica é substituir os salgados fritos pelos assados, assim como o hambúrguer, que também pode ser assado e acompanhado de uma saladinha bem colorida.

Pepinos e cenouras em palitos podem completar o menu e estar misturados aos espetinhos de frango com batata assada. Substitua o refrigerante por sucos naturais e água. Ofereça saladas de frutas e frutas levemente banhadas no chocolate.

Você sabia? Que o padrão para uma criança ativa é de 1.250 movimentos por dia

O Medidinha Certa é um serviço excelente para auxiliar pais e filhos, enfim, as famílias brasileiras, a viver melhor, com mais qualidade.

Uso excessivo de eletrônicos pode causar problemas, como diminuição de atividades físicas e prática de esportes, obesidade, dor torácica, dor abdominal e ansiedade.

No entanto, desde a criação de controles sem fio e comandos sensíveis aos movimentos do corpo, o videogame deixou de ser uma atividade sedentária.

Uma ótima opção para toda a família.

FIQUE ALERTA COM AS DICAS DO MEDIDINHA CERTA

1) Os pratos de pais e familiares mais próximos são os principais exemplos. Portanto, é fundamental que a família toda inclua hábitos alimentares mais saudáveis. As crianças são mais propensas a provar um novo alimento se veem outras pessoas consumindo o mesmo tipo de comida. Cuidado, pois o mesmo acontece com alimentos não saudáveis, como fast-foods, frituras, doces.

2) Não ofereça recompensas. Por exemplo: "se comer a salada, ganha um doce". Esta estratégia pode tornar as verduras e legumes indesejáveis, e o doce o alimento preferido da criança.

RECADINHO DO JOÃO

Se você é gordinho, assim como eu era, e tem muita preguiça, tente fazer alguma atividade, como o futebol, mesmo que seja meia hora por dia.

Não precisa deixar de comer as coisas que você gosta, como batata frita; apenas coma com moderação. A alimentação correta foi a principal responsável pela perda de peso.

O João estava com 52 kg. Ele perdeu 4 kg durante o Programa e foi para 47,9 kg. Além disso, cresceu 2 centímetros, indo pra 1,46 metros e o Índice de Massa Corporal baixou bastante, de 25 para 22.



BOQUINHA



Cena do programa The Roast of Charlie Sheen, onde o protagonista é ridicularizado em público

O Brasil é o país da piada pronta. Metade do que rimos é para fazer qualquer um chorar.

O filho termina o segundo grau e não quer fazer uma faculdade. O pai, preocupado com o futuro do filho, dá um ultimato:

– Não quer estudar? Bem, perfeito. Vadio dentro de casa eu não mantenho, então vai trabalhar.

O pai, que tem muitos amigos, fala com um deles, que fala com outro, até que ele consegue uma audiência com um político que lhe devia uns favores, lá da época de mil novecentos e bolinhas:

– Cascatinha, meu velho amigo! Tu te lembra do meu filho? (depois das recentes novelas da Globo, é moda chamar todo mundo de tu). Pois é, terminou o segundo grau e anda meio à toa, não quer estudar. Será que tu não consegue nada pro rapaz não ficar em casa vagabundeando?

Três dias depois, o Cascatinha liga:

– Armando, já tenho o emprego. Consultor fantasma da assessoria do Comitê da Saúde; 20 mil reais por mês, pra começar! Auxílio paletó, verba de representação, 13º, 14º, 15º...

– Tu tá loco! O moleque nem bem terminou o colégio, consegue algo mais abaixo.

Dois dias depois:

– Armando, secretário de assessor invisível de deputado, salário modesto de 15 mil reais, mas não precisa comparecer, é só assinar o ponto. Tá bom assim?

– Nãooo! Cascata, arruma algo com um salário menor, eu quero que ele tenha vontade de estudar, que consiga outra coisa!

– Armando, não sei se ele vai aceitar, mas tem um de representante do assessor secreto das Obras Inacabadas, que é só de 12 mil reais, mas viaja bastante e com tudo pago.

– Não, ainda é muito, aí é que ele não estuda mais mesmo.

– Olha, Armando, então a única coisa que eu posso conseguir é um carguinho de auxiliar do calculador de IPTU, mas aí o salário é uma merreca, pois o IPTU sobe pouco... 5 mil reais e nada mais.

– Casca, isso não, por favor, alguma coisa normal, de 600 reais a 1 mil reais, no máximo.

– Isso é impossível!

– Mas por quê?

– Ora, com esse salário só tenho vaga pra professor ou médico, e aí ele vai precisar ter curso superior, mestrado, doutorado. Vai ter de passar em concurso público e trabalhar de verdade!

É hilário, mas verdadeiro. Não é à toa que não temos um novo grande humorista há tempos. A maioria deles está

empregada em Brasília, em cargos muito mais importantes. Estamos vacinados com tanta barbaridade no mundo da política. A realidade supera a ficção. Recentemente, vi no Comedy Central, canal pago da terra do Tio Sam, um programa chamado The Roast of Charlie Sheen, cujo protagonista era o polêmico ex-astro do seriado Two and Half Men (veja no site: www.comedycentral.com.br/...roast-charlie-sheen/.../show-completo-). "Roast" ou assado, tostado, em português, é também uma expressão que significa ser ridicularizado na frente de um público com piadas e críticas implacáveis por conta de características pessoais ou profissionais. O "homenageado/vítima" registrou a maior audiência de todos os programas já feitos, e também rendeu momentos engraçadíssimos, daqueles capazes de fazer chorar de rir. Para isso, várias celebridades foram convidadas, e cada uma massacrava o astro com piadas de fazer o Rafinha Bastos corar de vergonha. Imagine ser ridicularizado com piadas pesadíssimas sobre seus gostos e hábitos na frente de um monte de gente! Temas como uso de drogas, alcoolismo, agressões às ex-mulheres, brigas, separações, prostitutas, atrizes pornô, enfim, tudo aquilo que fez e faz a desgraça do astro foi abordado de maneira avassaladora, sem nenhum pudor, por cada um dos presentes. Ao vivo e com plateia, na frente do Charlie, que digeria tudo e devolvia as grosserias sem a menor cerimônia, inclusive mencionando sua última diatribe antes de perder o emprego: mandar o chefe, em público, para aquele lugar... Foi um massacre de ambos os lados. Tudo pelo humor, na maior calma e sem que nenhum dos massacrados perdesse a compostura. Ao contrário, o sarcasmo e a virulência bélica das respostas eram de um humor arrasador! Alguns dos presentes na plateia, inclusive, foram bombardeados também, como as "ex" do Charlie, que foram alvo de baixarias sobre as agressões e as disputas pelo patrimônio do cara. Um verdadeiro jogo da verdade, sem hipocrisias e num clima de vale-tudo. Meio bizarro para nossa cultura, mas fácil de entender conhecendo o american way of life. Que vontade de ver nossos impetuosos próceres políticos, defensores do povo, num programa como esse! Já imaginaram? Já que não podemos ir de Roast, vamos na proposta da Rita Lee: confinamos os políticos candidatos a cargos eletivos num BBB-Para-o-bem-do-Brasil e os submetemos a situações reveladoras das suas verdadeiras intenções. Esse eu não ia perder...

Marcos Sá é consultor de mídia impressa, com especialização em jornais, na Universidade de Stanford, Califórnia, EUA; palestrante e pesquisador das novas tendências da mídia.
Atuamente, diretor de Novos Negocios do grupo RAC de Campinas que publica entre outros o jornal Correio Popular ea Revista Panorama.
e-mail: marcossa08@gmail.com.

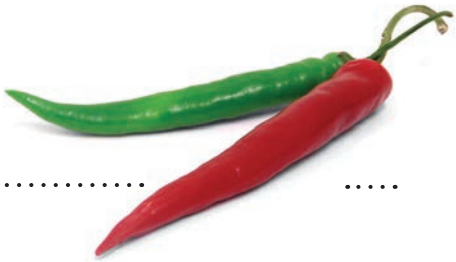


Márcia De Paula



Salmão curado no endro-dill

Preparo: 10 minutos + três dias de geladeira
Cozimento: não há
Rendimento: 2 pessoas



INGREDIENTES

1 salmão inteiro, limpo e sem espinha

1 colher (de sopa) de açúcar

½ colher (de sopa) de sal grosso

3 colheres (de sopa) de endro-dill picado

+ alguns ramos para decoração

25 ml de cachaça de boa qualidade

1 pano de prato branco

MODO DE FAZER

Misturar o açúcar, o sal grosso, o endro-dill e a cachaça.

Cobrir o interior do salmão com a mistura.

Embalar o peixe aberto no pano de prato.

Colocar em uma forma e pôr um peso em cima do peixe.

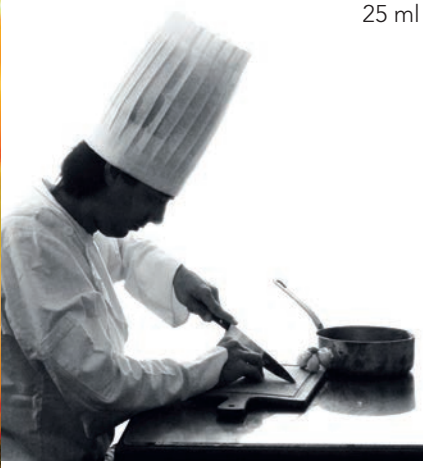
Levar à geladeira durante três dias.

Ao término do terceiro dia, retirar o peixe da geladeira.

Raspar o excesso de sal e ervas.

Fatiar bem fino

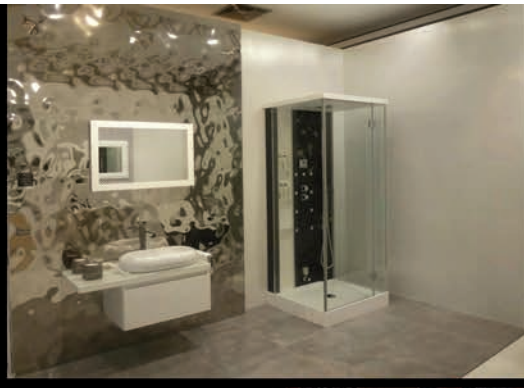
Servir com legumes cozidos no vapor.



Formada em Gastronomia pelo Institute of Culinary Education em Nova Iorque, onde também realizou curso em Estilismo Gastronômico. Trabalhou no DB Bistro Moderne, do chef Daniel Boulud em NYC, o que explica o seu pé na cozinha francesa!
Proprietária da Ideia Gourmet, um serviço de gastronomia personalizada.
http://ideiagourmet.wordpress.com/

Porcelano
PORTORO
A LOJA QUE VESTE SUA OBRA





REQUINTE E QUALIDADE COM PREÇOS ESPECIAIS



Porcelanatos, Revestimentos,
Cimentícios e Muito Mais
Venha Conferir!!!





TUDO EM 10X SEM JUROS*
Consulte condições
*exceto Castelatto

PASTILHAS DE VIDRO
A partir de R$ 29,90 m²



Granja Viana - Av. São Camilo, 1006 - Tel: 4169-7832 - (Próximo ao Cond. Fazendinha)
Alphaville - Al. Araguaia, 762 - Shopping Flamingo - Loja 39 S - Tel: 4688-0812





Fernando de Noronha, o Paraíso Intocado...



Com o título de Patrimônio Mundial da Humanidade, concedido pela Unesco, em 2002, o arquipélago realmente oferece inúmeras paisagens deslumbrantes.

Formado por aproximadamente 21 ilhas e ilhotas, é um dos paraísos mais preservados do país, constituindo um parque nacional marinho.

São cerca de 16 praias de areia macia, mar azul e uma quantidade infinita de fauna e flora, além das piscinas naturais, que permitem o contato direto com essa variedade tão exótica.

Paraíso, também, dos mergulhadores profissionais. No mar, com até 50 metros de profundidade, golfinhos, peixes e navios naufragados convidam para um mergulho fascinante.

Para os que preferem as caminhadas, a ilha dispõe de trilhas, fortalezas antigas, uma bela vegetação e muitos morros para desbravar. A Vila dos Remédios concentra toda a movimentação turística, algumas lojinhas, mercadinhos, hotéis e restaurantes, para não deixar faltar nada ao visitante!

O turismo é desenvolvido de forma sustentável, criando a oportunidade para o encontro equilibrado entre homem e natureza em um dos santuários ecológicos mais importantes do mundo. Existe uma boa infraestrutura para atender o turista: agência bancária, delegacia, correios, informações turísticas, hospital, acesso à internet, Polícia Militar, porto, informações meteorológicas, hotéis e pousadas de nível internacional.

LOCALIZAÇÃO

O arquipélago de Fernando de Noronha, pertencente ao estado de Pernambuco, fica no Oceano Atlântico, a cerca de 350 quilômetros de Natal (RN) e aproximadamente a 540 quilômetros de Recife (PE).

ACESSO

Por ar: Há voos diários partindo de Natal e Recife. Muitas agências oferecem pacotes de viagem. Além de ser uma das viagens mais caras, o governo de Pernambuco ainda cobra taxa de permanência na ilha. Esta taxa foi criada em 1989 pelo governo do estado de Pernambuco, e deve ser paga por todos os visitantes que chegam à ilha. Do valor arrecadado, 50% são investidos em recolhimento, reciclagem e envio do lixo ao continente – cerca de 70% do lixo de Noronha é produzido pela atividade turística. Os outros 50% são investidos, obrigatoriamente, em Noronha, com implantação e melhoria da infraestrutura da ilha. Menores de 5 anos não pagam.

CLIMA

O clima da região é tropical, com temperatura média anual entre 23,5 e 31,5 graus. O parque pode ser visitado o ano todo. Para mergulhar, o período seco, de agosto a janeiro, é o melhor.

ATRAÇÕES

Fora a sensação mágica provocada pela beleza do arquipélago, a maior atração em Fernando de Noronha é mergulhar. Suas águas quentes, que chegam a ter 50 metros de visibilidade, escondem centenas de espécies de peixes, além de corais, crustáceos, plantas, tubarões e os encantadores golfinhos-rotadores. Estes últimos são objeto de estudo de pesquisadores do Centro Golfinho-Rotador. Para observá-los bem, existe um mirante na Enseada dos Golfinhos. Alguns naufrágios complementam o cenário. Outro projeto presente na ilha é o Tamar, protetor das tartarugas marinhas verdes que desovam em algumas praias, como a do Leão.

Dez fortalezas do século 18 podem ser acessadas por trilhas sinalizadas, que também passam por construções históricas, igrejas, fortes e cavernas. A ilha possui 16 praias muito bonitas e diversificadas. As altas ondas das praias do Bode, Boldró, Cacimba do Padre e Quixida atraem surfistas e campeonatos internacionais. Já a Baía do Sancho é uma das preferidas dos mergulhadores. Muitas piscinas naturais se formam na maré baixa. A maior delas está na Praia da Atalaia. O cartão-postal do arquipélago, as ilhas Dois Irmãos, localiza-se na Cacimba do Padre. Também é possível visitar um mangue, na Baía Sueste.

O Ibama cobra a taxa de 9 reais para a entrada no parque. É aberto para visitação todos os dias da semana, das 8 às 18 horas.

Alessandra Jaensch é empresária na área de viagens e turismo e proprietária da agência Estatur Viagens, especializada em roteiros personalizados que atua há mais de 10 anos em São Paulo e agora com nova loja no The Square Open Mall.



Fantásticas praias desertas, trilhas em meio à exótica vegetação e um dos mares mais limpos do planeta riquíssimo em peixes multicoloridos.

Fernando de Noronha

5 dias a partir de **5x R$ 452**
ou **R$ 2.260** à vista

Saídas entre março e junho de 2013

Hospedagem em pousada domiciliar com café da manhã. Passeios inclusos: Passeio de Barco e Caminhada Histórica.

Fernando de Noronha Total

8 dias a partir de **5x R$ 575**
ou **R$ 2.875** à vista

Saídas entre março e junho de 2013

Hospedagem em pousada domiciliar com café da manhã. Passeios: Caminhada Histórica pela Vila dos Remédios, Passeio de Barco, Caminhadas pela Praia do Leão, Caracas e Praia do Sueste, Pedra Alta, Praia do Atalaia e dos Golfinhos.

Fernando de Noronha Requinte

5 dias a partir de **5x R$ 595**
ou **R$ 2.975** à vista

Saídas entre março e junho de 2013

Hospedagem em pousada selecionada com café da manhã. Passeios inclusos: Caminhada Histórica pela Vila dos Remédios, Passeio de Barco e Ilhatur.

Site: www.estatur.com.br

estatur VIAGENS

Rodovia Raposo Tavares, km 22 conj 309 - Bloco A
The Square Open Mall

E-mail: granjavianna@estatur.com.br

Tel: 2898-9686

Produto com QUALIDADE Viaje Ambiental EXPERIÊNCIA QUE MARCA

Inclui voos desde São Paulo / Fernando de Noronha / São Paulo. Taxas de embarque não incluídas. Valor por pessoa em apartamento duplo sujeito a alteração e disponibilidade. Preços válidos para o período de 01 de março a 26 de junho de 2013, exceto feriados.

Claudia Siqueira



Carnaval... cultura popular... tradição... memória!



Ainda me lembro quando minha mãe me levava à matinê do clube para "pular Carnaval". Sou capaz de fechar os olhos e ver as pessoas, as serpentinas, as roupas coloridas, os colares, os esguichos de água (eu adorava!), a banda tocando as marchinhas e os pais com seus filhos penduradas no pescoço e o outro puxado pelo braço. Tinha muitas mães mais animadas que os próprios filhos... rs

Lembro, também, do suor que se formava na ponta do nariz, fazia o famoso bigodinho e deixava o cabelo colado no pescoço e a franja na testa. A fantasia sempre era confeccionada por minha avó, que se esmerava nos detalhes, que nem sempre deixavam a roupa confortável, mas ficava linda!

Na escola também tínhamos o "baile". Era divertido porque contava com os amigos, e a melhor farra era jogar os confetes e as serpentinas uns nos outros, o ápice da molecagem...

Consigo narrar esses momentos de minha infância porque meus pais, assim como a minha escola, procuravam me apresentar a cultura popular de nosso país. Ambos me apresentaram o Carnaval, entre outras manifestações populares. Sou muito grata porque constituem a base de meu repertório cultural.

Hoje vejo escolas trazendo propostas de Carnaval totalmente distorcidas, colocando CDs de músicas com letras nitidamente erotizadas, com duplo sentido, famílias vestindo seus filhos com fantasias que, além de desconfortáveis, são inadequadas. Muitos ficam parecendo miniadultos, com roupas "sensuais". É o máximo da falta de noção! Isso sem falar das coreografias...

Penso que as escolas que se sujeitam a resumir esta manifestação popular a isso devam urgentemente rever sua postura e assumir seu papel de fórum de reflexão acerca da cultura imaterial! As crianças e os adolescentes não precisam que este espaço reforce o que as mídias, com muita competência, têm feito, ou seja, massificar e não qualificar.

É necessário que o espaço escola amplie o repertório cultural de seus alunos, e o Carnaval é algo que "pede", que "ajuda" a trazer para o cerne da reflexão o papel da cultura popular na formação de uma comunidade, de uma nação.

Somos reconhecidos internacionalmente pelo Carnaval, mas

> “Consigo narrar esses momentos de minha infância porque meus pais, assim como a minha escola, procuravam me apresentar a cultura popular de nosso país.”

nossas crianças pouco sabem sobre a manifestação em si, sua origem, suas diferentes formas, seu papel social e até mesmo político.

Sou da época de um Carnaval ingênuo, familiar, de rua, sem grandes investimentos... hoje falamos de bilhões, de hits da profissionalização. Assim, entendo que é possível estudar muitas “frentes” usando o Carnaval como foco de estudo, com contexto, e não como pretexto!

Não se pode resumir essa manifestação a “pular o Carnaval”; ela pode e deve ser muito mais articulada, propondo reflexões mais elaboradas, entendendo por que somos o país do Carnaval!

Enfim, as provocações são inúmeras, mas só poderão fazê-las aqueles que também tiveram a oportunidade de enxergar além do visível, do óbvio.

Já as famílias, mesmo que não gostem da manifestação, não têm o direito de negar o conhecimento aos seus filhos. Carnaval é mais que feriado e, em algum momento, a família deve levar seu filho para conhecer as diferentes formas que esta manifestação acontece em nosso país, seja no Carnaval de rua, em São Luís do Paraitinga, nas muitas cidades do interior, nos grandes centros urbanos, como Rio de Janeiro e São Paulo, no colorido Carnaval de Recife, na alegria de Salvador... lógico que não precisa ser ao vivo sempre, mas, se for, será uma grande oportunidade.

Acredito que o Carnaval, sem dúvida, é uma proposta de aprendizagem, de ampliação de repertório de mundo, de cultura. Não deixem que mais um ano nossos meninos e meninas sejam privados de ter memórias de melhor qualidade de algo que é a marca de nosso país e que, de alguma forma, conta muito de nossa trajetória histórica e social.

Claudia Siqueira atua há 20 anos na área de Educação. Historiadora, pedagoga, pós-graduada em “Aperfeiçoamento de docentes de Educação Infantil e Ensino” (PUC), pós-graduada em “Pedagogia de Projetos e Tecnologias Educacionais” (USP), Magistério com especialização em Educação Infantil. Apresentou projetos de educação no Japão, EUA, América Latina e Europa.
e-mail: csiqueira03@gmail.com.





Galinha Pintadinha

O Shopping Granja Vianna promove férias divertidas com a turma da Galinha Pintadinha. A criançada que passar pelo empreendimento poderá brincar no parque de diversões da Galinha mais famosa do Brasil, com direito a roda-gigante de 15 metros, aparições da personagem para fotos, trilha sonora especial com os principais sucessos, cenário decorado com pelúcias e imagens de toda a turma, além de outras atividades contemplativas e interativas.

E MAIS:

Dois ovos giratórios com capacidade para até quatro crianças.

Espaço Pintadinho com lápis de cor, canetinhas, giz de cera e todas as ferramentas necessárias para soltar a imaginação.

Casa da Galinha Pintadinha, onde é possível encontrar uma escultura tridimensional de 3 metros de altura da personagem, além dos demais personagens em 2D da turminha.

Até 17 de fevereiro.

Atenção

A exposição Era T-Rex, que reúne 20 réplicas eletronicamente animadas de dinossauros em tamanho real, poderá ser conferida no Shopping Granja Vianna até 28/2.

PREÇOS:

Roda-gigante: 5 reais **Demais atividades:** gratuitas

HORÁRIO:

De segunda-feira a sábado, das 10 às 22 horas. Domingos e feriados, das 14 às 21h30.

Dias e horários (Aparições da Galinha Pintadinha):1 e 2/2, 16 e 17/2, sempre das 15 às 18 horas.

Endereço: Rodovia Raposo Tavares, Km 23,5 – Tel.: (11) 4613-9000 – www.shoppinggranjavianna.com.br.

Esporte é cultura

As inscrições estão abertas para atividades esportivas no Ginásio de Esportes de Cotia, visando atender alunos de 7 a 20 anos. Neste ano, serão oferecidas aulas das seguintes modalidades: Futebol de Campo, Futsal, Voleibol, Basquete, Handebol, Ginástica Artística, Ginástica Rítmica, Tae Kwon Do, Judô, Capoeira, Caratê e Boxe.

Os interessados deverão comparecer ao Ginásio de Esportes munidos dos seguintes documentos: cópia do RG ou certidão de nascimento, cópia do comprovante de residência, declaração de escolaridade e duas fotos 3×4. Menores de idade deverão estar acompanhados do pai ou responsável. As inscrições são realizadas das 9 às 16 horas.

Rua Ouro, s/nº, ao lado do Mercado Municipal.

Dentro de mais alguns dias serão abertas as inscrições para a Terceira Idade.

Mais informações: 4148-1724 – falar com Maristela.

Bingão para 54ª Festa de Sto. Antônio

O BINGÃO ACONTECERÁ NO DIA NOVE DE MARÇO, A PARTIR DAS 14 HORAS, NO SALÃO DE EVENTOS DA PARÓQUIA.

1º prêmio - R$ 2.000,00
2º prêmio - Geladeira
3º prêmio - Aparelho de TV
4º prêmio - Notebook

Todo dinheiro arrecadado será investido na implantação da cobertura da festa.

Centro Cultural Würth apresenta:

FEVEREIRO

Dia 16 – às 21h
Dia 17 – às 19h

Grupo Comédia Express – show de humor inovador com sucesso absoluto de público.

Dia 23 – às 17h
Dia 24 – às 11h e às 15h

Backyardigans Show – entretenimento lúdico que vai mexer com a imaginação infantil.



MARÇO

Dia 02 - às 21h
Dia 03 – às 19h

Mistero Buffo – comédia inspirada na era medieval com o grupo La Mínima.

Que tal um cineminha?

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO DO CINESPAÇO:

João e Maria: Caçadores de Bruxas – 3D (Hansel and Gretel – Witch Hunters)
EUA, 2012, 83 min, 14 anos
Direção: Tommy Wirkola
Elenco: Jeremy Renner, Gemma Arterton, Famke Janssen
Sinopse: A história segue os passos dos personagens que ficaram conhecidos no Brasil como João e Maria. Quinze anos após o traumático incidente envolvendo uma casa feita de doces, Hansel e Gretel formam uma dupla de impecáveis caçadores de bruxas, que migra pelo mundo procurando e matando tais seres malignos.

O Último Desafio (The Last Stand)
EUA, 2013, 107 min, 14 anos
Direção: Kim Jee-Woon
Elenco: Arnold Schwarzenegger, Genesis Rodriguez, Luis Guzmán
Sinopse: Após cair em desgraça em Los Angeles, em razão de uma operação fracassada, Ray Owens parte para o interior e assume a posição de xerife em uma pequena cidade na fronteira dos Estados Unidos com o México. O que ele não esperava era que um poderoso chefão das drogas, que havia escapado da prisão, quisesse cruzar a fronteira exatamente na cidade onde ele trabalhava. Para enfrentá-lo, Ray precisa reunir todo o pessoal que tem à disposição.



CINESPAÇO THE SQUARE GRANJA VIANNA
The Square Open Mall
Rodovia Raposo Tavares, Km 22,5 (Lojas 21, 301-120-121-122B)
Tel.: 2898-9625 - Site: www.cinespaco.com.br



horóscopo

Sergio Frug



Vai se formando uma grande concentração de planetas no signo de Peixes, onde o Sol ingressa na manhã do dia 18. Sobem à pauta os sonhos e as fantasias, assim como a espiritualidade e a psicologia. Sob a Lua nova de Aquário, o Carnaval vai apresentar a velha tendência aos exageros, mas que encaminhará entendimentos que podem se transformar em ações positivas...

ÁRIES

Ingressando no sensível signo de Peixes, seu regente Marte abre um período de visões e percepções mais profundas, de caráter intuitivo, mas fortemente arraigadas em experiências passadas. Aproveite esse tempo para reconhecer seu lado mais emotivo e espiritualizado...

TOURO

Movimentos bastante rápidos agora contrastam com o ritmo cadenciado dos últimos tempos. É preciso leveza de espírito e uma boa dose de autoconfiança para tomar decisões de imediato e criar condições favoráveis para isso. Mas certamente será um excelente exercício...

GÊMEOS

A cabeça vai a mil por hora, como em geral acontece, mas a ideia é logo perceber que existem outras formas de sentir as coisas, que não dependem tanto da lógica nem do pensamento. É o ritmo da alma, que procura chamar a atenção para suas necessidades vitais...

CÂNCER

Buscando o equilíbrio entre as dúvidas e os âmbitos mais livres e iluminados da própria personalidade, o caminho canceriano para o mês de fevereiro indica uma forma positiva de encarar até mesmo os maiores desafios. Não se afaste das suas próprias questões pessoais.

LEÃO

A tribo de Leão inicia o mês com bastante autoconfiança e entusiasmo, mas, de certa forma, precisará lidar com as vicissitudes do tempo. Não é por nos sentirmos seguros que vamos resolver tudo no primeiro momento. Há uma grande sabedoria na sincronicidade dos fatos.

VIRGEM

A criatividade vai brotando nas miríades de pensamentos, mas ainda será preciso procurar o ritmo adequado para colocar em prática as ideias ainda nascentes. Tem coisas que só acontecem quando o instinto se manifesta, o que significa reconhecer o momento certo...

LIBRA

Mudanças bruscas podem caracterizar esse período, exigindo, talvez, outro tipo de atenção às coisas, que não apenas estar de olho nelas, mas também de prontidão para mudar de direção ou mesmo de conceitos e critérios de uma hora para a outra. Não se prenda a nada...

ESCORPIÃO

Um acordo com o tempo será de bom alvitre neste período, como não ter pressa para nada, mas estar pronto para atuar de imediato quando necessário. Desafios continuam presentes, mas seu jeito de lidar com eles é que vai melhorando. Acredite mesmo que no final tudo é possível.

SAGITÁRIO

Na medida em que utiliza seus amplos conhecimentos com percepção e objetividade, as coisas fluem da melhor maneira. Mas enquanto ficar apenas rodando em círculos, querendo saber sempre mais, talvez não saia muito do lugar. Una o saber com o aplicar e a coisa vai...

CAPRICÓRNIO

Quando uma coisa é, é; e não adianta brigar com ela, não é mesmo? Não adianta criar leis, regras, ou o que for, porque não se pode fugir da verdade. Ela está sempre guardada dentro de nós. E uma vez que você a percebe, terá de encontrar um jeito de aplicá-la.

AQUÁRIO

Estímulos e cobranças diversas, até mesmo de caráter emocional, não estarão descartados. Mas na medida em que você se sente encaixar no ritmo do dia a dia, tudo deverá fluir de forma mais positiva. Confiar nos amigos, por exemplo, pode ser uma atitude bastante construtiva.

PEIXES

Com o aglomerado de planetas concentrando-se no seu signo, fica ainda mais difícil reconhecer o que é seu e o que é do outro. Mas é também um momento precioso para assumir a liderança e se dar conta de que você bem sabe o que fazer quando precisa...

Sergio Frug é engenheiro, astrólogo, tarólogo e personal coach. Desde 1996, redige a coluna Revelações, da revista Caras, e atende, atualmente, na região da Granja Viana. Tel.: (11) 9633-1053. • http://www.caras.com.br/horoscopo • e-mail: sfrug@uol.com.br


chez maria
RESTAURANTE
LUGAR ONDE SE COME BEM
ALMOÇOS TODOS OS DIAS, JANTARES ÀS SEXTAS E SÁBADOS
RUA JOSÉ FELIX DE OLIVEIRA 1.025, GRANJA VIANA, TEL. 4702-2306

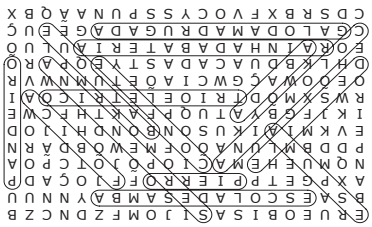
passa tempo

CADÊ?

Encontre as palavras e termos que estão misturados no esquema!

ABADÁ
BATUQUE
COLOMBINA
CONFETE
DESFILE
ESCOLA DE SAMBA
ESPUMA
FOBICA (foto)
GALO DA MADRUGADA
PANDEIRO
PIERRÔ
RAINHA DA BATERIA
SERPENTINA
TRIO ELÉTRICO

E R U E O B I S A S I J O M F Z D N C Z B
B S A E S C O L A D E S A M B A Y N N U U
A X P G E T P P I E R R O F F J O Ç A D P
N Q M U E H E M A C I O P Õ J O T C P O A
P D D B M L U N A Õ O F M E W Õ B D Ã R N
E V K M I A I K U S O N B O N D H I J O D
I K J F G B Y A T U Q P F A K T H F C W E
R W S X M Õ D T R I O E L E T R I C O A I
O E Õ O W A Ç G W C I A Õ E T U M N W V R
D H L K B D U A C A D A S T Y E Q P A R O
E O R A I N H A D A B A T E R I A U L U Õ
C G A L O D A M A D R U G A D A G E E U Ç
C D S R B X F V O C Y S S P U N A Ã Q B X



FEVEREIRO

Curta o carnaval com alegria!



Clínica Brunella

Uma nova opção em tratamentos de dermatologia e medicina estética chega a Granja Viana.

Promoção para fevereiro:
Traga uma amiga e ganhe de 15-20% de desconto nos tratamentos

Tratamentos médicos
- Dermatologia clínica
- Carboxiterapia
- Intradermoterapia (Aplicação de enzimas)
- Tratamento da celulite e Lipodistrofia Ginóide (gordura localizada)
- Tratamento de Flacidez Facial e Corporal
- Aplicação de Toxina Botulínica-BOTOX (tratamento de rugas e de Hiperidrose)
- Preenchimento Facial
- Peeling Químico
- Escleroterapia
- Tratamentos a laser

Tratamentos não médicos
- Peeling de Cristal e Diamante
- Manthus
- Hertix
- Drenagem Linfática
- Massagem Relaxante
- Pós Operatório
- Esfoliação Facial e Corporal
- Hidratação Facial
- Massagem Modeladora
- Limpeza de Pele

Médica Responsável: Dra. Mariane de Oliveira - CRM 124363
Pós graduada em Medicina Estética e Dermatologia, membro da Sociedade Brasileira de Laser.

Shopping The Square - Granja Viana
Rod. Raposo Tavares, KM 22,14
Salas 216/217 A
Tel: 11 2898-9729 / 96399-7034
e-mail: clinicabrunella@hotmail.com

Granja Vianna
Medical Center

VOCE É MÉDICO?
Venha conhecer
a estrutura ideal para locação
de seu consultório.

ÚLTIMAS UNIDADES! RESERVE A SUA!

- Estrutura Moderna e de alto padrão
- Público diferenciado
- Localização privilegiada

O Pronto Atendimento já está em funcionamento.

Tel: (11) 4617-5419 / 9975-27517
Av. José Giorgi, 756 - Granja Viana - Cotia
www.gvmedicalcenter.com.br
contato@gvmedicalcenter.com.br



FANTASIAS KITOK
Saia e colar havaianos
de R$ 30,00 por R$ 15,00





STILE DI LISA
Blusa Caveira ombro caído
de R$ 49,00 por R$ 24,50



STILE DI LISA
Shorts Zara
de R$ 20,00 por R$ 10,00



IMAGINARIUM
Mochila Geométrica
de R$ 149,90 por R$ 74,95



UNCLE K
Bolsa dupla face
de R$ 219,00 por R$ 109,00



UNCLE K
Kit Ecobag (bolsa + nécessaire)
de R$ 118,00 por R$ 59,00

FANTASIAS KITOK - Rua José Felix de Oliveira, 807B – Tel.: 3735-0138 • ***IMAGINARIUM*** - Shopping Granja Vianna - Rodovia Raposo Tavares, km 23,5 - Piso L2 - Cotia - Tel.: 4613-6466 • ***STILE DI LISA*** - Rua dos Manacás, 650 - Tel.: 4617-4857 • ***UNCLE K*** - Shopping Granja Vianna - Rodovia Raposo Tavares, km 23,5 - Piso L2 - Cotia - Tel.: 4613-6626

Customize



Carnaval chegando e quem é que não quer ter seu look exclusivo? Todas nós queremos. E o melhor jeito de ter uma peça única é fazendo-a você mesma, do tamanho, cor e com complementos do seu gosto.

A REVISTA CIRCUITO decidiu lhe dar uma mãozinha para mostrar que, por mais complicado que pareça ser, é supersimples e dá para fazer aproveitando aquela peça esquecida da coleção passada que você guarda no fundo do closet, mesmo sabendo que nunca vai vesti-la de novo.

Esse passo a passo vai exemplificar a transformação de um jeans velho num short novinho em folha. Vamos lá?



1

Primeiro, você precisa vestir seu jeans e medir o comprimento a ser cortado. Marque com um lápis grafite e, com a ajuda de uma régua, iguale ao outro lado. Tire do corpo e corte.



2

Mergulhe o short numa bacia com cândida diluída em água suficiente para cobri-lo por completo e deixe-o até estar totalmente descolorido.

Então coloque o mesmo numa panela com água fervendo, onde, adicionando o corante de acordo com o tom intencionado, você deve mexer por mais ou menos 30 minutos sob fervura e depois passar em água fria corrente.



3

Mergulhe o short tingido em água fria com Fixacor e deixe agir por 20 minutos. Tire e deixe-o secar.

Quando estiver seco, você pode fazer desfiados propositais com a ajuda de uma lixa de obra, passando-a repetidamente nas partes do tecido que preferir, até que o jeans desfie.





4

Com cuidado, cole tachas no short com cola para apliques e faça os desenhos e contornos que quiser, deixando –o secar por meia hora.

Enfim, seu short estilizado está pronto e você já pode sair e escolher entre se dizer uma estilista nata ou deixar as amigas curiosas sobre onde achou a peça.



E aí? Gostou?

Agora é só cair na folia. Bom Carnaval!!

por Layla Foz
laylaf@hotmail.com



Carnaval 2013

Dicas para você pular o Carnaval na região

GRANJA VIANA – THE SQUARE OPEN MALL

Pré-Carnaval

• Dia 2/2 – a partir das 14 horas
– Desfile de Bonecos de Olinda
– Samba de raiz com o Trio Gato com Fome
– Contadores de histórias
– Artistas de rua
• Dia 3/2 – a partir das 14 horas
– Desfile de Bonecos de Olinda
– Apresentação da bateria da Tom Maior e de um casal de mestre-sala e porta-bandeira
– Contadores de histórias
- Artistas de rua

Carnaval

• Dia 9/2 – a partir das 14 horas
– Desfile de Bonecos de Olinda
– Samba de raiz com o Trio Gato com Fome
– Contadores de histórias
– Artistas de rua
• Dia 10/2 – a partir das 14 horas
– Desfile de Bonecos de Olinda
– Samba de Raiz com o Trio Gato com Fome
– Contadores de histórias
– Artistas de rua
• Dia 12/2 – a partir das 14 horas
– Desfile de Bonecos de Olinda
– Apresentação da bateria da Tom Maior e de um casal de mestre-sala e porta-bandeira
– Contadores de histórias
– Artistas de rua

SÃO ROQUE
Desfiles das Escolas de Samba

• Dia 10/2 – domingo
União da Vila Nova – 20h15
Corações Unidos de São João Novo – 21h30
União Cambará – 22h45
• Dia 12/2 – terça-feira
Mocidade Independente da Vila Aguiar – 20h15
Leões Unidos da 119 – 21h30
União da Estação Santa Quitéria – 22h45

Também fazem parte da programação matinês para a garotada, no domingo e na terça-feira, das 14 às 17 horas, no Cine Teatro Coronel Raimundo.

EMBU DAS ARTES

Durante os quatro dias de Carnaval, o bloco Desbundas Artes circula pelas ruas da cidade tocando marchinhas, dançando e incentivando os munícipes e turistas a seguirem os foliões.
De acordo com um dos criadores do bloco, Juan Carlos Jarandilha, este ano será a segunda edição, que espera receber cerca de mil pessoas durante os quatro dias de Carnaval. Este ano, o bloco terá uma marchinha nova: Posso continuar bêbado!
O grupo venderá camisetas personalizadas por 25 reais. Para mais informações sobre o bloco, envie e-mail para desbundasartes@gmail.com ou ligue para (11) 99579-1089. www.facebook.com/desbundasartes

SANTANA DO PARNAÍBA

O Carnaval de Santana de Parnaíba, considerado o mais tradicional e popular de toda a região, contará com grandes novidades neste ano. Os foliões que comparecerem ao centro histórico para conferir a festa, que acontece de 8 a 12 de fevereiro, vão curtir um Carnaval nos moldes de antigamente, quando se tocavam apenas marchinhas e samba de bumbo.
• Dia 8/2 – Noite dos fantasmas, quando foliões se vestem de vampiros, bruxos e outras fantasias de terror para seguir o mais antigo grupo da cidade: o Grito da Noite. A saída será às 23 horas, da Rua Suzana Dias.
• Dia 9/2 – Blocos estreantes Esquenta do Sambão e Samba pras Moças animarão os foliões. O primeiro grupo sai da Rua Suzana Dias, às 18 horas. Já o segundo, além do samba de bumbo, resgata as marchinhas que tocava no Largo Domingo Jorge Velho. O bloco parte do Largo São Bento, às 20 horas.
• Dia 10/12 – Desfile das três escolas de samba da cidade: Mocidade São Luiz, Portal da Amizade e Unidos de Parnaíba. Elas se apresentam a partir das 18 horas, na Rua Suzana Dias. Caso chova, o desfile será transferido para a terça-feira, dia 12, no mesmo horário e local.
• Dia 11/12 – Bloco Alegria dos Koroas, que existe há mais de 20 anos. A apresentação será feita a partir das 15 horas, no coreto Maestro Bilo, na Praça Quatorze de Novembro. Às 18 horas é a vez do bloco Briga de Galo, do Instituto Sufrutoverdeus. Ele parte da Rua Suzana Dias e percorre as ruas do Centro Histórico.
• Dia 12/12 – No último dia de festa, na terça-feira, os foliões vão conferir o bloco Praieiros, que toca marchinhas e sai da Rua Suzana Dias, às 16 horas.

BEBA COM MODERAÇÃO. E, SE BEBER, NÃO DIRIJA.
Este é o recado da REVISTA CIRCUITO para você se divertir preservando a vida.

aconteceu



Participou

do programa Encontro com Fátima Bernardes, da Rede Globo, a granjeira Luciana Mello. Além de cantar para o público, ela integrou a discussão sobre o tema A Vida das Mães, falou da criação da filha e disse que sua mãe, Clodine, é uma referência para ela.
Luciana fez aniversário em 22/01, e recebeu uma declaração do marido, Ike Levy, em uma rede social.





Chegou,

para integrar o núcleo pedagógico do Colégio Mario Schenberg, o educador Marco Antonio Tiago, que expõe uma proposta de reformular o projeto pedagógico da escola utilizando o que ela já tem de história e estrutura física. Marco Antonio atua na área de educação desde os 17 anos e vai trabalhar ao lado da Marília e Cidinha.









Assopraram

velinhas: o querido, Mauro Pires; o granjeiro Thiago Fogaça; o banqueteiro Marcelo Sampaio, que comemorou seus 45 anos com a família passeando pela Espanha; e a jornalista Márcia Lima, que ganhou uma festa-surpresa dos amigos.

Inaugurou

a loja Nação Verde, na Granja Viana, e o empresário Ricardo Cruz (ao centro), dono da franquia, veio pessoalmente conferir o trabalho de Marcelo (do seu lado esquerdo) e Paula (do seu lado direito), seus franqueados na região.





Abriu

as portas na região uma unidade da Rede Farma Ultra. A supervisora-geral, Aliny, e o gerente da loja, Willian, receberam os convidados e apresentaram a loja.

Vai lançar

o livro Receitas de Felicidade Gastronômica de Moradores da Granja Viana a Cáritas Granja Viana. O objetivo é comercializar o livro e angariar fundos para dar continuidade ao Curso de Gastronomia da Cáritas, que tem profissionalizado muitas pessoas de baixa renda. O curso é inteiramente gratuito e a Instituição oferece todo o material necessário para a aprendizagem. O livro, em breve, será lançado. Além de adquirir o seu, poderá presentear alguém com esta bela lembrança solidária.



ADRENALINA NA VEIA

Um, dois, três, quatro...

Os músculos se contraem, a respiração acelera, o ritmo do coração aumenta, a endorfina é liberada e a sensação de bem-estar toma conta do corpo todo.

Os irmãos Gilbert e Gilmar, vulgo Billy, não passam um dia sequer sem sentir esses sintomas, consequência de uma hora e meia de exercícios diários que, combinados com uma vida regrada, resulta em uma jovialidade invejável.

Aos 48 e 50 anos, respectivamente, a dupla comemora mais um ano de dedicação ao esporte, que há tanto tempo faz parte de um cotidiano dividido entre o trabalho e a família. Rosto, corpo e saúde que despertam cobiça em muitos garotões no auge dos 20 anos.

Moradores da Granja Viana, a equipe da REVISTA CIRCUITO não hesitou em entrevistá-los para dar o pontapé inicial a uma sequência de matérias, publicadas nesta edição, voltadas para a prática de esportes.

Participantes da edição brasileira do reality show The Amazing Race, os irmãos contam sobre a experiência de testar os limites do corpo e o que fariam com o dinheiro do prêmio que, vale a pena adiantar, não iria para o bolso de nenhum dos dois. Sinônimo de simpatia, a proposta feita à dupla foi aceita. Eles visitariam a redação para contar todos os detalhes da agitada vida de atleta e a equipe Circuito acompanharia uma tarde de treino pesado dos rapazes. O trabalho é duro e cansativo, mas vale a pena.

Conheça mais da trajetória desses dedicados atletas e deixe a endorfina, responsável pela sensação de bem-estar, tomar conta de você.

RC: Quem são Gilbert e Gilmar Schlossmacher?

Gilmar: Somos irmãos, granjeiros, empresários, apaixonados por animais, a vida toda fomos esportistas e somos lutadores de artes marciais – Gilbert é mestre de Muay Thai e Gilmar é mestre de Muay Thai 5º dan. Participamos de lutas por muitos anos. Mantemos isso diariamente: treinamentos, lutas e muita musculação. Para nós, o esporte é o bem mais saudável para alcançar a longevidade com qualidade de vida.

Gilbert: Nossa vida é muito parecida. Crescemos no meio do esporte. Nosso pai é alemão e praticava a Luta Greco Romana. Começamos a praticar com 9 anos de idade, antes mesmo de jogar bola. Praticávamos, também, ginástica olímpica, ciclismo, luta, corrida, entre outros esportes. Praticamos algumas dessas modalidades por bastante tempo. Sempre fomos muito elétricos, e o esporte foi a válvula de escape para controlar isso.

RC: Como surgiu o *The Amazing Race* na vida de vocês?
Gilbert: Eu sempre acompanhei o programa por ser um reality no qual as pessoas tinham de estar muito bem preparadas para poder participar. Achei que tinha tudo a ver com a gente. Entrei no site e nos inscrevi. Três meses depois, fomos chamados e passamos pelas etapas de seleção. Pude perceber que era bem diferente do que eu imaginava. Gravamos algumas cenas várias vezes. Realmente é um programa de televisão, antes de ser uma competição.

RC: E como foi a preparação para o programa?
Gilmar: Normal. Não fizemos nada além do que fazemos todos os dias. Eu jogo vôlei, tênis, basquete, ando de bike, corro. De tudo, o mais desconfortável, mesmo, era correr com uma mochila de 15 quilos nas costas. No mais, tiramos de letra.

RC: Vocês foram eliminados, apesar de formarem uma das melhores duplas. Que nota vocês merecem?
Gilbert: Se for de zero a 10, 10. De zero a 100, 100.
No dia de pagar as penalidades, saímos por último – depois de uma hora e meia parados pagando a pena – e chegamos ao pit stop em segundo lugar.
A cada prova passada, sentíamo-nos mais fortes. Chegamos a superar triatletas com 25 anos de idade. No The Amazing Race não é uma questão de que vence o melhor. Existem vários fatores que eliminam as duplas, e a sorte é um deles. E a gente não teve muita sorte. No primeiro dia, tivemos muito azar e terminamos o dia com duas penalidades nas costas. Fomos eliminados do reality por pura falta de sorte.





Os irmãos treinam pesado diariamente

RC: Se pudessem participar novamente, vocês o fariam?
Gilmar: Com certeza, de qualquer competição. A nossa vida é uma competição. E não é nem pelo prêmio. Neste reality, por exemplo, nosso prêmio maior era saber se tínhamos condições, tanto individuais quanto em dupla, de trabalhar e executar as tarefas. Queríamos saber o quanto aguentaríamos. Descobri que posso ir além quando tenho um incentivo ao meu lado.

RC: E o corpo? Chegou ao limite?
Gilbert: Houve um momento em que eu estava exausto. Em Ouro Preto, tinha uma subida absurda, e eu tinha de subir de quatro, correndo, e meu irmão ia à frente puxando uma mula carregada de lenha. Eu seguia atrás guardando para que a lenha não caísse. Era uma ladeira cheia de pedras. Conseguimos passar várias duplas, mas vi que estava difícil para mim. E meu irmão do lado dizendo para eu não parar, não olhar para trás, seguir em frente.
Eu julgaria, em outra circunstância, que aquele era o meu limite. Depois, percebi que o limite vai muito além quando se tem um objetivo, incentivo e estímulo.
Gilmar: Realmente, a união faz a força. Nós voltamos de lá com uma certeza, até mesmo pela idade que temos: éramos uma das duplas mais fortes. Nós incentivávamos as duplas que estavam desistindo. Quando fomos eliminados, todos nos aplaudiram.
O amadurecimento nos faz tirar força de lugares e situações inimagináveis. A última prova do dia foi de equilíbrio. Depois de muita corrida e câimbra no quadríceps, com as pernas tremendo, fiz a prova de primeira e com dois malabares na mão. A maioria não conseguiu, e muitos desistiram. O psicológico consegue superar o físico. Minha dor passou. Esqueci dela.

RC: O que vocês levaram dessa competição. O que aprenderam com ela?
Gilmar: Neste momento da vida, de tudo o que já fiz até hoje, realmente descobri qualidades em mim que eu não conhecia. Em uma prova, tínhamos de esculpir duas saboneteiras em pedra-sabão. Rapidamente eu fiz, com a destreza de um profissional. Descobri que posso fazer coisas que jamais imaginei



A dupla durante as gravações do The Amazing Race

fazer e também que não tenho medo de nada, nem de altura. Fizemos um rapel de 75 metros da torre de Brasília, com vãos livres e sem muito apoio.

RC: E o prêmio de 250 mil dólares?
Gilmar: Se vencêssemos, o dinheiro iria para a ONG voltada para cães abandonados que vamos montar.

RC: Fale sobre o projeto da ONG.
Gilbert: Já tem alguns anos que estamos pensando em montar uma ONG. Quando eu pego um cachorro na rua, é justamente para tirá-lo da rua; mando castrar, vacinar e tento arrumar um dono para ele. Acho que já doamos uns 60 cães para amigos. Falo para todo mundo: não compre um cachorro, adote um. Os vira-latas, por exemplo, são ótimos companheiros e muito resistentes a doenças. É importante ter em mente que eles não são peças decorativas, e sim seres vivos, que precisam de carinho. No início, nos achávamos únicos, mas, ao passar do tempo, você conhece muitas pessoas que amam cães. Isso me deixa feliz.

Gilmar: É importante frisar que precisamos de parceiros para dar melhores condições a eles. Vemos muitos políticos usando esse marketing para se eleger, mas não são capazes de dar nenhuma ajuda às ONGs da região. Muitas pessoas já se candidataram ao voluntariado. Como dissemos anteriormente: a união faz a força. Estamos em busca de um local, e já temos alguns em vista. Quem quiser ajudar, pode entrar em contato conosco. Será muito bem-vindo.

RC: Um ídolo no esporte?
Gilbert: Ayrton Senna, sem dúvida. Quantas madrugadas acordei para ver o Ayrton! Quanto chorei quando ele morreu.
Gilmar: Ayrton Senna. Um eterno grande esportista.

RC: O país incentiva o esportista brasileiro?
Gilbert: Muito pouco. Nem os medalhistas inéditos brasileiros recebem incentivos do governo. Alguns continuam sem condição financeira de se manter no esporte. O atleta que se dedica a disputar competições pelo seu país, lá fora, precisa estar focado na sua modalidade esportiva. Como a pessoa vai trabalhar na feira, carregar caixa e ir para a academia lutar boxe no fim do dia? Essa pessoa pode se manter um bom atleta, mas como vai manter a performance de uma competição internacional?
Gilmar: Nossos atletas ganham reconhecimento quando vão morar em outros países. Nos Estados Unidos, os atletas que se destacam têm bolsa de estudos na faculdade.

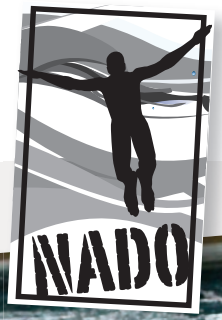
RC: O que vocês fazem para manter a saúde em dia?
Gilbert: Temos uma hereditariedade muito bacana. A nossa mãe tem 70 anos e não aparenta a idade. Ela é de uma família de ciganos franceses, então temos essa carga genética que ajuda. Mantenho com o esporte. Chega sexta-feira, saio da empresa e me desligo de todos os problemas. Fora isso, tenho uma alimentação saudável, mas não me proponho a fazer dieta. Bebo duas taças de vinho todos os dias e meia garrafa nos jantares da sexta e do sábado. Esporte é diariamente.
Gilmar: Uma fórmula boa é dormir oito horas de sono, no mínimo. Outra coisa é a moderação. Você pode fazer tudo, desde que seja com moderação. O segredo é: dormir bem, comer feijão e arroz, alimentar-se de três em três horas, tirar o refrigerante da sua vida e praticar esporte.

RC: Vamos falar de Granja Viana? O que curtem fazer por aqui?
Gilbert: Quando eu vim para a Granja, há 25 anos, tudo era muito diferente. Aumentou tudo. Congestionamento, condomínios, problemas. Mas, no meu ponto de vista, ainda continua sendo um lugar maravilhoso que escolhi para viver. Eu gosto e incentivo a Granja. Janto somente nos restaurantes daqui. Sinto-me numa cidade do interior e gosto muito das pessoas e do calor humano, que é muito parecido com o das pessoas do Sul, que te abraçam sem te tocar. Adoro andar pelo centrinho.
Gilmar: Eu sou suspeito para falar porque gosto muito daqui. Curto bastante a tranquilidade da minha casa; um filme e um bom vinho. Ter uma boa companhia completaria. Estou solteiro atualmente (risos). Ainda tem muito potencial e natureza aqui.



Gilbert: "Não me proponho a fazer dietas"

Os atletas da região



Valter Stoiani
DESCOBRIDOR DOS SETE MARES



Filho de peixe, peixinho é. Valter Stoiani Júnior, 46, é filho da Raquel, fundadora da Raquel Natação, tradicional escola da Granja Viana. Praticante de triatlo, hoje se dedica integralmente ao esporte, já que abandonou, por vontade própria, sua carreira no ramo de investimentos.

Ainda pequeno, praticava natação, jogava tênis, ingressou no polo aquático e, cada vez mais, foi tomando gosto pelo esporte.

Em uma época da vida, a rotina profissional fez com que ele diminuísse o ritmo das atividades físicas e, consequentemente, começou a sentir-se mal, com sérios problemas nas costas. Perto de fazer 40 anos, veio a vontade de se dedicar ao triátlon e, morando na Ásia, participou de sua primeira prova, após dois meses de treinamento intenso. "Eu já nadava e corria, faltava pegar algumas manhas para a prática do ciclismo competitivo", explica. Faz quatro anos que ele se dedica ao triátlon de forma mais comprometida e dedicada.

Com uma carga de exercício intensa, é dispensável dizer que Valter entra em forma quase naturalmente. Antes das provas, costuma controlar a alimentação. No dia a dia evita gordura, bebida alcoólica e ingere carboidrato na medida, assim como carnes, preferencialmente magras. A disciplina é fundamental.

DICA DO VALTER: Se você ainda não pratica esporte, saia para andar ou correr um quilômetro, bem devagar, até entrar no pique. Respeite os limites do seu corpo, que vai se adaptar rapidamente.



Recado do atleta

A corrida é um dos esportes mais democráticos que a gente tem, pois precisamos apenas de um calção e um par de tênis. No dia a dia, procure ter uma alimentação balanceada; o esporte cobra isso de você. Já o tempo, todo mundo arruma quando quer. É só se organizar.

Eduardo Caruso
ATLETA TRÊS EM UM

O esporte sempre fez parte da vida do empresário Eduardo Caruso, 42, e ele cresceu competindo em diferentes modalidades. Há oito anos, estava disposto a encarar um esporte mais desafiador. O escolhido foi o triatlo, modalidade que envolve uma disciplina grande por abranger três categorias: corrida, natação e bike.

De acordo com o atleta, ele é um amador de performance. "Deixei de ser aquele esportista que se exercita por lazer e entrei em um nível competitivo", afirma ele, que tem treinado muito e, consequentemente, obtido bons resultados nas competições.

É nos páreos de Iroman que Eduardo chega a seu limite, pois consiste em uma longa distância a ser percorrida e, geralmente, dura o dia inteiro.

A preparação para uma prova de triatlo é uma constância de treino, portanto, você terá de se organizar para treinar e muito, sempre traçando objetivos e batendo metas.

Edu Caruso dedica duas horas e meia por dia e os três filhos estão indo pelo mesmo caminho.

Para ele, o esporte é uma forma de inclusão social, já que para cada modalidade que se pratica uma nova tribo é formada.

João Luis Azevedo
MANOBRAS SOBRE DUAS RODAS



João Louco. É assim que chamam este granjeiro, apaixonado por motocross, enquanto ele faz manobras radicais na Pista de Motocross de Araçariguama, a Littieri Racing. João Luis Azevedo, 41, desde pequeno é apaixonado por motos e sempre acompanhava os esportistas que se reuniam no Itaim para exibir as habilidades sobre o veículo. "Gosto de moto na trilha ou no barro. Tenho o vício da poeira no sangue", conta.

Foi em 1994 que comprou a primeira moto. Nos primeiros oito anos, dedicou-se a andar em trilhas, ralis e grupos de velocidade. Foi vice-campeão paulista duas vezes, e chegou em quinto lugar no Campeonato Brasileiro de Cross Country.

O esportista já sofreu diversos acidentes em trilha, dentre eles um grave. Atualmente, pratica somente o motocross. "Na trilha, você lida com o inesperado; uma raiz, uma árvore caída ou até mesmo uma moto no sentido contrário", explica.

Já o motocross é praticado em uma pista com manobras e, se o motociclista não a conhece, pode dar umas voltas para saber onde estão os obstáculos para rampas, curvas e pontos perigosos.

Para iniciar no esporte, o atleta deve ter preparo físico – afinal, ele usa muito pernas e braços para dar saltos altos segurando a moto –, além de coordenação motora. Perder o medo das rampas é imprescindível. Elas são altas e o atleta literalmente voa sobre duas rodas.

Segundo João, esposa e filhos já se acostumaram com tamanha loucura e entendem que o motocross não é só uma diversão, mas sim um esporte que o faz feliz. Natação e academia ajudam-no a manter a forma e deixar a musculatura em dia.

FIQUE ATENTO! O estado da pista é um fator fundamental para a segurança do praticante.

Littieri Racing
Estrada dos Meireles, 252 – Araçariguama.
GPS Coordenadas: -23° 24' 17.40", -47° 4' 39.89
Horário de Funcionamento: sábados e domingos, das 8 às 18 horas. Preço para treino: 30 reais
Pista natural, com aproximadamente 1,7 mil metros e irrigação automática.





André Famá
O GRANJEIRO DA NEVE

André Famá nasceu no meio do esporte. Seu pai foi recordista brasileiro de arremesso de peso e disco e lutava esgrima. Sua mãe integrou a Seleção Brasileira de Vôlei e também lutava esgrima, o que garantiu um romance e casamento dentro do atletismo. André iniciou com ginástica olímpica, foi para o futebol profissional e, aos 17 anos, começou a jogar rúgbi. O que principiou por lazer, tornou-se algo sério. O atleta ingressou na seleção brasileira, da qual fez parte por dez anos, e jogou um ano nos Estados Unidos.

Começou a praticar o snowboard por puro hobby. Em 2010, estava na Argentina na época em que aconteceria o Campeonato Brasileiro. Como era aberto, resolveu participar e teve uma boa colocação. Em 2011, pegou pódio em uma modalidade e, em 2012, sagrou-se campeão brasileiro de snowboard cross e vice-campeão nas modalidades slope style e slalom. Participou, também, de campeonatos sul-americanos, o que lhe deu visibilidade como esportista. Bom, mas aí vai a pergunta mais difícil: o que um atleta precisa para praticar o snowboard? Segundo André, nada mais, nada menos que neve. "O equipamento conta muito e tem de ser bom; pranchas, botas, capacete, óculos apropriados, luvas, boqueira e proteção de motocross na modalidade cross", explica.

Para manter a saúde e o snowboard em dia, André se alimenta bem, faz musculação, corre, pratica cama elástica com prancha, anda de bike e pega onda. O surfe e o wakeboard ajudam a treinar para o snowboard.

DICA: O Ski Mountain Park é uma boa opção para você conhecer, mesmo que superficialmente, um pouco do snowboard. **Estrada da Serrinha, São Roque (SP)** Horário de Funcionamento: sábados, domingos, feriados e feriados prolongados, das 10 às 18 horas. http://www.skipark.com.br/

Os lugares da região

Ao ar livre

PARQUE CEMUCAM SE PREPARA PARA RECEBER DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS









Atletas de diversas partes da região, inclusive de São Paulo, aproveitam, a todo vapor, a recém-inaugurada pista de mountain bike do Parque Cemucam. O percurso, com 7 quilômetros e meio de trajeto, foi uma iniciativa de Leandro Bondar, 32, o mais novo contratado para administrar os 500 mil metros quadrados do parque, que tem grande parte formada por área verde e fauna exuberante, que conta com famílias inteiras de tucanos e esquilinhos cheios de graça.

Leandro, formado em Comunicação Social e pós-graduado em Meio Ambiente e Sociedade, assumiu o parque em setembro de 2012. No mesmo dia em que chegou, já teve uma reunião sobre a implantação de uma trilha voltada para o praticante de mountain bike. Apesar de não praticar, morou dois anos no Canadá, na cidade de Whistler, meca desta modalidade esportiva.

Diante de um parque com potencial para várias atividades, o novo dirigente percebeu que o local estava sendo pouco explorado, utilizado, em grande parte, para reuniões familiares. "O parque pode oferecer muito mais. Aqui tem trilha, tem mata", explica Leandro, que chegou num momento crítico, quando algumas trilhas estavam sendo abertas de forma irregular e o meio ambiente estava sofrendo degradação pela falta de conhecimento técnico. O parque é formado por uma área remanescente da Mata Atlântica muito rica.

Edu Ramires, 50, ex-técnico da Seleção Brasileira de Mountain Bike e representante do Sampa Bikers, movimento que nasceu da determinação de um grupo de ciclistas, foi alguém que pleiteou a criação do percurso. "Há dez anos, frequentávamos o parque, mas a falta de estrutura fez com que, por muito tempo, ficássemos sem utilizá-lo", explica.

Com a reformulação feita em parques de São Paulo – O Cemucam é cuidado pela Prefeitura de São Paulo – veio, então, a vontade de lutar por infraestrutura voltada para o esportista. "Montamos um circuito piloto e, com o tempo, vamos abrir as trilhas alternativas com a dificuldade um pouco maior", explica o atleta. A sinalização é provisória e foi feita por conta própria. Agora que o projeto está sendo finalizado, a turma buscará patrocinador para a implantação da sinalização definitiva.

O Cemucam – Centro Municipal de Campismo é fruto de uma permuta entre a Cohab e a Prefeitura de São Paulo, em que a prefeitura optou por criar um local que servia como camping, que, com o tempo, entrou em desuso e transformou-se em parque.

O que dá para fazer no Cemucam? Caminhada, trilha, ioga, ciclismo, danças circulares, tai chi chuan, futebol, meditação ou ler um bom livro.

Parque Cemucam
Rua Mesopotâmia, s/no (Km 25 da Rodovia Raposo Tavares – sentido capital) Jardim Passárgada – Cotia (SP) Tels.: 4702-2126 / 4702-8404
Funcionamento: diariamente, das 7 às 18 horas

Sampa Bikers - Organização de passeios, diurnos e noturnos, competições e viagens de cicloturismo.
ramires@sampabikers.com.br

O Circuito de Mountain Bike do Cemucam é o mais novo atrativo do parque. Tem 7 quilômetros e meio de distância, sem repetição, e dá a volta nas extremidades do parque, para que os atletas não atrapalhem os demais usuários e vice-versa. Isso apenas regulamenta o que já existia, já que a questão da mountain bike tem uma história longa com o local. Boa parte do trajeto está em um nível fácil, com alguns poucos trechos com nível técnico um pouco mais avançado, com descidas íngremes e raízes, o que requer mais habilidade. Segundo Eduardo Ramires, o processo não termina, mas sim evolui. A ideia para o futuro é abrir vias alternativas com sinalização definitiva com padrão mundial de cor para cada nível de dificuldade. Quem pratica cooper também será, em breve, beneficiado com sinalização de metragem. Um roteiro de educação ambiental está na lista das próximas novidades.

Represa de Ibiúna

O wakeboard é um esporte que pode ser praticado em qualquer lugar que dê segurança ao atleta, com espaço para o barco e para a realização de manobras. Para uma session de wake ser perfeita, o vento deve ser o mínimo possível e a água deve estar lisa, para que o atleta não seja prejudicado com as marolas e possa mostrar todo o seu repertório de manobras.

Um bom local para a prática de wakeboard no estado de São Paulo é em Ibiúna, na Represa de Itupararanga. Ela fica a 80 quilômetros da capital e é formada pelos rios Sorocabuçu, Sorocamirim e Una, formadores do Rio Sorocaba. A represa foi construída pela Light, em 1914, e banha os municípios de Ibiúna, Piedade, Mairinque, Alumínio e Votorantim.

Em novembro de 2012, foi realizado o primeiro campeonato "secreto" de wakeboard na represa, que reuniu diversos participantes.

Endereço: O acesso público por Ibiúna para se chegar às margens da represa é pela Rodovia Bunjiro Nakao, até o km 85 – entrada de acesso ao bairro do Piratuba, seguindo até o loteamento Antilhas I.

Informações: Secretaria de Cultura e Turismo - Tel.: (15) 3248-3223
turismo@ibiuna.sp.gov.br





Renato junta a turma de São Paulo e segue para a Represa de Ibiúna

Reduto do skate

O skatista William Damascena, 26, pratica o esporte há 13 anos e se profissionalizou na modalidade há um ano. Das ruas de Cotia, o jovem seguiu para os campeonatos do Brasil e do mundo, onde aprendeu a respeitar as pessoas e suas culturas. Além disso, o atleta conquistou medalhas, muitas amizades, conhecimento e satisfação social.

Segundo ele, um bom lugar para ingressar no esporte é o Ginásio de Esportes de Cotia, onde os skatistas conquistaram uma quadra para os treinos.

Hoje, mais de 100 pessoas de Cotia e região praticam neste espaço em que William, com um grupo de amigos, construiu os obstáculos necessários para os treinos.

A minirrampa do Parque São George, na Granja Viana, é muito boa para quem quer aprender. O CEU Butantã tem uma pista bacana para andar, além da estrutura de banheiro, iluminação e água.

William Damascena, apesar de paulista, mora em Cotia há 22 anos.

"Ando, vivo e respiro o skate", diz ele.

INGRESSE NO SKATE Associação de Skate da Granja Viana (ASGV)
http://www.facebook.com/associacaodeskategv



Caminho do Sol

O Caminho do Sol nasceu com o objetivo maior de oferecer aos amantes de caminhadas um ambiente agradável, passando, quase em sua totalidade, somente por áreas rurais, buscando a introspecção e o despojamento material.

Mais que um roteiro de aventura, durante seus dez anos de existência, o percurso de 241 quilômetros, que sai de Santana de Parnaíba e acaba 11 dias depois, em Águas de São Pedro, ganhou adesão maciça do público feminino: atualmente, as mulheres são maioria entre os caminhantes e, com mochila nas costas, encaram com bravura dores musculares, bolhas nos pés e uma infinidade de obstáculos, principalmente os emocionais. O Caminho do Sol é um preparatório para o Caminho de Santiago de Compostela, e pode ser feito a pé ou de bicicleta.

Acesse: http://www.caminhodosol.org

O caminho passa por Itu. Se quiser conhecer e encarar alguns quilômetros, a dica é se hospedar na Fazenda Capoava. É possível fazer um trecho do caminho na companhia de instrutor.



Fazenda Capoava
Km 89,9 da Rodovia Dom Gabriel Paulino Bueno Couto (antiga Marechal Rondon – saindo de SP, com acesso na saída 59 da Rodovia dos Bandeirantes) Bairro do Pedregulho
Telefone para reserva: (11) 2118-4100

GUIA DE ATIVIDADES 2013



MUDE DE HÁBITOS E MOVIMENTE-SE

Movimentar-se é sentir que existe vida... e em abundância.

É superar limites, abandonar velhos hábitos, encarar novos desafios e fazer amigos.

Por meio das atividades, o ser humano expressa sentimentos e pensamentos. São diversas as maneiras de expandir emoções, algumas sem necessidade de dizer uma só palavra.

Dance, cante, alongue-se, lute, aprenda.

Manter-se em movimento é construir a imagem do próprio corpo, o que é fundamental para o crescimento, a maturidade e a formação da consciência social.

A REVISTA CIRCUITO apresenta, pelo oitavo ano consecutivo, o maior Guia de Atividades da região. Opções para você sair da rotina e dar um sentido mais gostoso para sua vida.

RED BALLOON 4612-8040

Inglês a partir dos 3 anos e adolescentes.

Estudos científicos comprovam que o momento perfeito para o aprendizado de um segundo idioma se dá entre o nascimento e os 6 anos de idade. Quanto mais cedo a criança tiver contato com diferentes idiomas, mais fácil fica a verbalização das palavras sem sotaque e a fluência na conversação. Nessa fase, o cérebro funciona como uma esponja, assimilando as novas informações com muito mais facilidade do que ocorre na adolescência ou na fase adulta. Após os 6 anos, não é impossível aprender outro idioma, mas são necessários muito mais esforço e dedicação por parte do aluno.

A Red Balloon aproveita este momento em que as crianças estão abertas ao aprendizado de uma segunda língua e inicia um trabalho que os alunos vão levar para a vida toda. Pioneira no ensino de inglês para crianças e adolescentes, a escola oferece uma metodologia própria, desenvolvida exclusivamente para atender às necessidades dos alunos, que é divertida, moderna e extremamente eficaz.

Red Balloon
INGLÊS A PARTIR DOS 3 ANOS.

Trabalhando com crianças a partir dos 3 anos de idade, durante as quatro horas de aulas semanais, os alunos têm um contato intenso com a língua inglesa, desenvolvendo ao máximo as quatro habilidades do idioma: compreensão, conversação, leitura e escrita. Os inúmeros eventos que são oferecidos pela escola durante o ano permitem uma exposição ainda maior, fazendo com que os alunos vivenciem o uso do inglês em situações reais e fora da sala de aula.

A estrutura da Red Balloon também é pensada de forma a tornar as aulas dinâmicas e agradáveis. Localizada em um amplo terreno na Avenida São Camilo, a escola, que possui 12 salas de aula, conta, ainda, com salas de vídeo, artes e computadores, que são usadas durante o período de aula, promovendo o uso do inglês em atividades diferenciadas.

Há muito tempo, o inglês deixou de ser um diferencial e se tornou um pré-requisito que deve constar do currículo de todo profissional. Atualmente, a língua mundial do mercado é o inglês, o que reforça o quanto ele é essencial. Além disso, saber inglês proporciona promoções na carreira, salários melhores e reconhecimento na profissão. O aluno da Red Balloon conclui o curso aos 16 anos, pronto para adquirir o Certificado de Inglês Avançado da Universidade de Cambridge, e totalmente preparado para sua inclusão no mercado de trabalho.

O investimento que você faz no inglês do seu filho hoje é o que vai limitar ou expandir as oportunidades profissionais que ele vai ter amanhã. Venha conhecer a Red Balloon e ofereça o melhor ao seu filho.



A Red Balloon está localizada na Av. São Camilo, 620.
Matrículas Abertas. Garanta já a sua vaga. Início das aulas: 4 de Fevereiro de 2013.

reds

CULTURA INGLESA

4702-5408

Adult Track



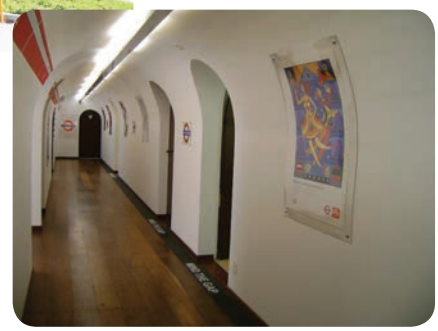
Cultura Inglesa

Adult Track é um curso de seis módulos (para nível básico, pré-intermediário e intermediário), desenhado especialmente para o público adulto, que ensina inglês de maneira prática para possibilitar ao aluno usar o que aprendeu no dia a dia muito mais rapidamente.

Cada aula ensina o estudante a se expressar diante uma situação diferente. Os contextos selecionados são os mais relevantes para o adulto brasileiro, como identificaram pesquisas promovidas pela Cultura Inglesa. A chance de o aluno aplicar o que aprende é imediata.

No Adult Track, o aluno atua como um coautor do curso, porque tem a oportunidade de aprender exatamente o que gostaria de saber na situação abordada. Por exemplo, se a aula ensina a descrever responsabilidades no trabalho, o aluno é convidado a falar sobre sua rotina profissional para aprender a expressar sua realidade em inglês.

As aulas funcionam como uma verdadeira imersão no idioma, porque propõem situações típicas de um país onde se fala inglês. Por meio das interações apresentadas no curso, o aluno aprende o necessário para se comunicar com sucesso.



Com vídeos, textos e materiais atualizados extraídos da internet, o curso mostra, de maneira dinâmica e com um foco na conversação, como realizar atividades comuns ao ambiente profissional (por exemplo, escrever e-mails, participar de uma entrevista de emprego, falar ao telefone), à vida particular (fazer compras, falar sobre programas da TV e filmes, entreter um visitante) e a viagens (pedir informações na rua, reservar um hotel, alugar um carro).

Entre em contato com a Cultura Inglesa Granja Viana no telefone 4702-5408 e agende a sua aula experimental gratuita!

Rua José Félix de Oliveira, 189 - Estacionamento gratuito

WIZARD

4612-4147 / 4243-4342 / 4617-3631

Inglês, Espanhol, Italiano, Alemão, Francês, Japonês, Chinês e Português para estrangeiros.





WIZARD
VOCÊ BILÍNGUE

wizardgranjaviana.com.br

Cursos rápidos a partir de 4 meses e meio.

Flexibilidade quanto ao número de aulas, ritmo, dias e horários.

Atendemos nas três unidades - Granja Viana, São Paulo II, Cotia-Centro - e também em sua empresa e residência.

Planos personalizados conforme sua necessidade, visando ao melhor custo-benefício.

Consulte: Kids, Teens, Adults ou cursos para todas as idades a partir de 5 anos.

Agende já sua visita e venha conhecer nossa estrutura.

A escola de idiomas com que você sempre sonhou agora no coração da Granja!

Para otimizar seu tempo, disponibilizamos um local especial para você e sua família!

Venha conhecer também o Restaurante e Café Chico Mineiro - alimente sua mente e corpo!

Av. São Camilo, 929 - Granja Viana - 4612-4147 | Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1616 – Centro/Cotia - 4243-4342
Rua Frei Caneca, 17, sl.4 - Boulevard SP2 - 4617-3631

CURSOS

KUMON 4702-4036

Inglês, Matemática e Português

COM O KUMON, VOCÊ PERCEBE A DIFERENÇA!
"No Kumon, eu aprendo muitas coisas legais, que também me ajudam na escola!"
Renan, 8 anos, aluno de Matemática e Inglês.

MATRÍCULAS GRÁTIS!
21/1 a 20/3/13

Saiba mais em:
www.kumon.com.br

OFF SAMPA 4612-1595

. Aulas de circo, dança, teatro e ioga
. Oficinas para escolas e empresas
. Festas para crianças, adultos e empresas
. Workshops
. Espetáculos

Rua São Francisco, 197
Km 24 da Rodovia Raposo Tavares

facebook.com/OffSampa
atendimentooffsampa@gmail.com



CNA 4617-3786 / 4616-1444

Inglês e Espanhol



A cada aula, um sucesso. A cada sucesso, uma comemoração.
Crianças, jovens, adultos e executivos, em formatos diferenciados e de acordo com sua necessidade. Vai trabalhar na Copa e precisa de um curso rápido de idiomas? CNA Hello, um curso de 40 horas, é o ideal para você. Matricule-se em fevereiro e concorra a viagens e iPads.
Rua Dona Cherubina Viana, 523
Granja Viana

CARINHO DE MÃE 4062-0027

Recreação Infantil



Berçário e pré-escola de alta qualidade, com brinquedoteca, inglês, natação, ioga, xadrez, capoeira, artes e muito mais.

Cuidadoria profissional. Horários flexíveis.

Também nas férias de verão/inverno e em pontes de feriados.
Saiba mais: (11) 4062-0027 ou
www.carinhodemae.com.br

JANELA PARA O TALENTO 4186-2929

TEATRO e CIRCO para crianças de 7 a 14 anos

A partir do mês de fevereiro, a escola estará selecionando crianças que queiram entrar no grupo mirim de Teatro e Circo.
Pré-requisitos: ter interesse e vontade de desenvolver habilidades artísticas. Disponibilidade para participar das aulas uma vez por semana. Turmas: manhã e tarde.
Investimento: 150 reais mensais. Vagas limitadas!
Os interessados deverão agendar aula-teste diretamente na secretaria da escola. Maiores informações e opções de cursos pelos telefones: (11) 4186-2929 / 4817, ou em nosso site: www.janelaparaotalento.com.br



TERAPIAS

GRUPO SER GESTANTE 4612-5192

Grupos Psicoeducativos com Bioenergética

Preparação para o parto e amamentação, prevenção de depressão pós-parto, manejo de alterações emocionais, trabalho de Dança Bioenergética para a liberação da energia corporal-emocional, fortalecimento do vínculo mãe-bebê, transmissão de informações etc.
Tels.: 4612-5192 / 99615-6683
www.atmanzen.com.br
glalciadohe@atmanzen.com.br / juliana@julianatanji.com.br



ESPAÇO PSC 4702-0130

Ginástica Holística

Que resposta você espera do seu corpo aos movimentos mais simples do dia a dia nos próximos anos? Equilíbrio, força muscular, coordenação e autonomia são alguns objetivos propostos por meio da prática da Ginástica Holística, método pioneiro na Granja Viana desenvolvido por fisioterapeuta para um público que deseja saúde e bem-estar com uma abordagem diferente da convencional.



R. Adib Auada, 414 – casa 2
www.facebook.com/EspacoPSC

RIDE EQUOTERAPIA 4169-8789

Equoterapia e Equitação Pré-Esportiva

Terapia que reabilita e reintegra pessoas com deficiência, traumas, sequelas neurológicas e portadores de distúrbios de comportamento, hiperatividade, desatenção, pânico e fobias em geral.

Equitação Pré-Esportiva
para crianças a partir de 2 anos.
Tels.: 11 98211-3401 / 99115-0073
www.rideequoterapia.com.br



ESPORTE

PERSONA ACADEMIA 4612-2615

A Persona Academia começou, no início de novembro de 2012, a implantar algumas das várias mudanças que vão ocorrer neste novo ciclo.
Respeitar e conhecer o estilo de cada aluno, criar um ambiente que realmente estimule cada um. Estamos transformando a Persona em uma academia de experiências únicas.
Descubra por que a Persona está fazendo a diferença na vida de tantas pessoas!!!

Rua dos Manacás, 555 - Jardim da Glória

Sob nova direção

ACADEMIA ACQUALIFE 4703-3054

Natação, Hidroginástica, Musculação, Ginástica, Boxe, Dança de Salão, Pilates, Jiu-Jítsu, Ballet, Jazz, Spinning e Personal.



A Academia Acqualife é referência para as famílias que procuram um espaço único para praticar atividades físicas. Dentre todos os benefícios de ser aluno da Acqualife, como o amplo espaço físico de 1 mil metros quadrados, a academia ainda é credenciada à forte Metodologia de Natação do Gustavo Borges. Você vai amar!
Tels.: 4703-3054 / 4616-2951
Rua Manaus, 148 Jd. dos Ipês, km 30,5 Raposo. www.academiaacqualife.com.br

GUARÁ 4618-5849

Recreação e Atividades Esportivas

O Guará tem como objetivo fornecer opções que promovam e incentivem o desenvolvimento físico e artístico de seus alunos.

Recreação, Curso de Férias, Ballet, Judô, Futebol, Circo, Natação para adultos e infantil, Natação para bebês, Hidroginástica, Programa Gestante, Aluguel de Espaço para festas, Cabeleireiro e Café.

www.guaracce.com.br



BALUARTE CAPOEIRA 4612-1064



Ensinando a prática, a arte e a cultura da Capoeira.

Aulas para todas as idades. Turmas: manhã, tarde e noite.

Rua dos Manacás, 70
Jardim da Glória
www.baluartecapoeira.com.br

MÚSICA

STUDIO HARMONIA 4702-5428

Escola de Música



Há 19 anos oferecendo musicalização infantil, piano, teclado, violão, guitarra, baixo, bateria, canto, gaita, flauta, violino, órgão, cavaquinho, sax, teoria, percepção e bandas.

Popular e erudito.

Rua Mazel, 533

studioharmoniaescolademusica@yahoo.com.br
www.studioharmoniaescolademusica.com

ACADEMIA DE MÚSICA GV 4702-8250

Canto, guitarra, violão, bateria, piano, teclado e baixo



Ensino musical de qualidade.
Experiência de mais de 26 anos.
Há nove anos na Granja Viana.
Aulas individuais e personalizadas, salas bem equipadas e professores altamente qualificados.
Temos auditório próprio.

Praça Niso Viana, 51 (casa amarela) Granja Viana.
amgv@amgv.com.br | www.amgv.com.br

FELIPE AVILA 4612-0723

Guitarra e violão para iniciantes e profissionais.



Músico profissional, Felipe Avila ensina técnica, teoria, ritmo, harmonia e improvisação.

O estúdio dispõe de equipamentos e instrumentos sofisticados para valorizar o aprendizado do aluno e desenvolver a musicalidade.

Informações no site:
www.felipeavila.com
Tels.: 4617-3562 / 4612-0723

PILATES

PILATES COTIA 4703-2365

O método Pilates estimula o praticante a conhecer seu próprio corpo e a se mover com mais controle e facilidade, melhora a aptidão física e revigora a mente.

Solo e equipamentos. Até duas pessoas por aula. Estacionamento no local.

Agende uma aula experimental gratuita!
www.pilatescotia.com.br

VILLA PILATES 4702-0627



Com a certeza de que os músculos devem ser fortes e flexíveis para se manterem bonitos e saudáveis, o Pilates, por meio dos seus exercícios, fortalece os músculos fracos, alonga os músculos que estão encurtados e aumenta a mobilidade das articulações. Aulas individuais ou em grupo de três alunos ministradas por fisioterapeuta. Agende uma aula experimental gratuita.

FT. Paula Cristina Pena - Crefito 3-87617
Rua José Félix de Oliveira, 359.

PORT PILATES 4702-2014



Tradicional Studio de Pilates entre os granjeiros, a PORT PILATES é sinônimo de exercícios inteligentes e resultados eficazes. Conta, também, com plataforma vibratória e equipamento para trabalho aeróbico. Granja Viana-SP II

e-mail: portpilates@hotmail.com
www.portpilates.com.br

PILATES CONSCIENTE 4617-4525

Oferecemos atividades que trabalham de maneira harmônica e equilibrada a estrutura física, energética e emocional da pessoa. Pilates (estúdio completo), Massagem, Rolfing, Jin Shin Jyutsu, Psicoterapia, Slackline. Espaço em meio à natureza.

Estacionamento no local.
Aula experimental gratuita. www.pilatesconsciente.com

ESPAÇO CASA CORPO 4702-2912



Solo e aparelhos. Adultos, adolescentes e gestantes.

Claudia Barnabé, educadora física (USP) e bailarina, oferece um trabalho diferenciado, com ampla formação e vivência corporal. Fortaleça e equilibre seu corpo num espaço aconchegante e acolhedor. Certificada por STTOT Pilates, Colleen Craig (Canadá), Metacorpus, PHI Pilates (USA) e Reeducação do Movimento Ivaldo Bertazzo.

STÚDIO VIDA E SAÚDE PILATES 4612-5227



Parceria com a Clínica Luiza Sato, o Studio Vida e Saúde promove o bem-estar e a qualidade de vida por meio de um dos melhores métodos de exercícios, o Pilates.

Até três alunos por aula.

E-mail:
granjaviana@luizasato.com.br

CIA DO CORPO 4162-4620



Estúdio equipado que conta com a experiência de uma das mais conceituadas profissionais do país, Sandra Tofoli. Planos mensais, trimestrais e semestrais. Agende uma aula gratuita.

2 unidades no Morumbi
1 unidade na Granja Viana e
1 unidade na zona norte de São Paulo

Jadi_ciadocorpo@hotmail.com
Estr. Fernando Nobre, 751 - Open Mall - Barueri
www.ciacorpo.com.br
www.pilatescorpoemharmonia.com.br

DANÇA

BILLAR E CIA. 4617-3885

Escola de Artes

Billar e cia
escola de artes

Baby class (a partir de 3 anos), jazz ballet infantil, jazz, ballet clássico, Royal, pontas e repertório, contemporâneo, dança moderna, acrobacia, teatro, alongamento e condicionamento físico para bailarinos, jazzercise, caratê.

Em fevereiro isenção de taxa de matrícula nos planos anuais.

Tels.: 4617.3885 / 97058.0842
Av. São Camilo, 980, s/ 11, Granjardim
www.facebook.com/MARCIA.BILLAR



A arte de ADVOGAR

Walter Becker formou-se pela Pontifícia Universidade Católica (PUC/SP), em 1990, e fundou seu próprio escritório de advocacia em 10/6/1991. É pós-graduando em Direito Empresarial pela Fundação Getulio Vargas (FGV/SP) onde também teve educação executiva e especializada em Direito Empresarial do Trabalho, além de ter participado de várias palestras, seminários e cursos complementares durante toda a carreira de advogado.

Um advogado é um profissional liberal, bacharel em Direito e autorizado pelas instituições competentes de cada país a exercer o jus postulandi, ou seja, a representação dos legítimos interesses das pessoas físicas ou jurídicas em juízo ou fora dele, quer entre si, quer ante o Estado.

O advogado é uma peça essencial para a administração da Justiça e instrumento básico para assegurar a defesa dos interesses das partes em juízo. Por essa razão, a advocacia não é simplesmente uma profissão, mas um munus publicum, ou seja, um encargo público, já que, embora não seja agente estatal, compõe um dos elementos da administração democrática do Poder Judiciário.

Atenção: No Brasil, para ser advogado, é preciso ter o título de graduação como bacharel em Direito e estar regularmente inscrito nos quadros da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB).

O advogado é tão necessário quanto um médico. Enquanto o segundo se dedica à preservação da vida de seu paciente, o primeiro trabalha pela manutenção dos direitos de seu cliente, a partir das relações interpessoais que a vida impõe a todos e do nível de civilização ao qual a humanidade chegou. Se na sociedade antiga já se precisava de advogados, nos dias de hoje esta necessidade é muito maior.

Para garantir um serviço de qualidade e que valorize a relação de confiança entre profissional e cliente, o escritório Becker Advogados chega à Granja Viana para atender seus clientes com maior conforto e rapidez.

Com foco de trabalho concentrado em Consultoria Jurídica Empresarial e Assessoria de Negócios, atua com prestação de serviços jurídicos integrais nas áreas: Empresarial (aconselhamento legal em estrutura de negócios, contratos, societário e licitação pública), Cível em geral, e Preventiva/Consultiva Trabalhista, assim como alta especialização em Contencioso em geral (processos judiciais nas áreas cível, tributária e trabalhista) em favor de pessoas físicas e jurídicas.

Walter Becker, o advogado titular do escritório, tem 27 anos ininterruptos de experiência, tendo iniciado sua carreira em departamento jurídico de empresa de grande porte em 1986. De acordo com ele, em toda sua carreira seu foco nunca foi desviado do exercício independente e liberal da advocacia. "Nosso objetivo é manter um atendimento com identidade e ter comprometimento com a causa do cliente", explica.

O escritório Becker Advogados conta com profissionais e colaboradores que compartilham do mesmo ideal e entusiasmo pelo Direito e exercício da Advocacia Empresarial.



BECKER ADVOGADOS

Endereço Granja Viana: The Square Open Mall
Rodovia Raposo Tavares, km 22, Bloco A,
3º andar, Sala 331 - Tel.: 2898-9697
Endereço São Paulo: World Trade Center
Avenida das Nações Unidas, 12.551, 17º andar
Tel.: 3443-7764 - www.beckeradvogados.adv.br



IPTU nas cidades

Muitas reclamações em torno do reajuste do IPTU em Cotia ganharam as redes sociais e chegaram à redação da REVISTA CIRCUITO.

Este ano, a prefeitura divulgou que o imposto foi atualizado em 15%, de acordo com dois indicadores: o Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) para o exercício de 2012, cuja variação foi de 5,42%, bem como o percentual de 9,09% correspondente à atualização da Planta Genérica do Município, que serve como base de cálculo para a cobrança do citado tributo. No entanto, não foi o que aconteceu.

Em alguns casos, o aumento variou de 100% a 400%, e o assunto foi tema de quase 30 reclamações no site Reclame Aqui (até o dia 18/1). No bairro do Atalaia, que é uma região periférica, o reajuste também ficou bem acima do esperado. Um morador recebeu o carnê com acréscimo de 375%. Em alguns casos, o aumento no valor do IPTU foi altíssimo, como o de 400 para 1.900 reais.

Em nota, a Prefeitura de Cotia esclareceu que a última alteração foi em 1998, ou seja, há 15 anos não ocorre atualização no valor. Nesse período, a prefeitura utilizou apenas a variação anual do Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo (IPCA) para fixar o valor do imposto.

Nos casos em que o aumento foi superior a 15%, significa que houve mudança dos dados cadastrais e alteração da classificação da categoria de construção. Para esta atualização foram usados como base indicadores nacionais e regionais, onde se efetua a comparação dos valores do metro quadrado da construção. Entre as referências estão o Sindicato da Indústria da Construção Civil (Sinduscon) e o Guia da Construção da Editora Pini.

Na primeira semana de janeiro, foram emitidos, em Cotia, 74.826 carnês de Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) referentes à arrecadação de 2013.

A primeira parcela do imposto teve vencimento no dia 20 de janeiro, e o contribuinte pôde optar pelo pagamento à vista, no qual foi concedido o desconto de 10%, ou em até 12 parcelas. Se a parcela atrasou por qualquer que seja o motivo, o pagamento deverá ser realizado nas agências da Caixa, lotéricas ou no Centro Bancário da Prefeitura de Cotia.

Em meados do exercício de 2010, a Municipalidade contratou a empresa Brasil Partners, cujo objeto foi a elaboração do levantamento aerofotogramétrico, atualização da base cadastral imobiliária e mobiliária e a disponibilização de bases para a revisão da Planta Genérica de Valores (a execução dos serviços foi informada à população por meio de folhas que acompanharam o carnê de IPTU dos exercícios de 2011 e 2012).

Atenção

Idosos e população de baixa renda têm o direito da concessão da remissão do imposto. Para garantir o direito, o munícipe deve preencher um requerimento na Secretaria da Mulher e do Desenvolvimento Social e fazer a solicitação.

Pagarão o valor mínimo de 67,46 reais, independentemente do valor venal do imóvel, os imóveis que atendam aos seguintes requisitos: utilização exclusiva ou predominantemente residencial, excluídas as unidades autônomas de condomínios residenciais legalmente constituídos nos termos da Lei Federal nº 4.t dezembro de 1964; único imóvel de propriedade do contribuinte no município de Cotia; área territorial não superior a 250 m² (duzentos e cinquenta metros quadrados); área edificada inferior ou igual a 90 m² (noventa metros quadrados); e localização em logradouro cujo valor por metro quadrado seja igual ou inferior a R$ 29,57 (vinte e nove reais e cinquenta e sete centavos).

Caso o contribuinte não concorde com o valor do IPTU 2013, poderá solicitar, no Centro Bancário, a sua revisão. O interessado deve comparecer munido dos documentos que comprovam a titularidade da propriedade.
Para atender a população com agilidade, rapidez e eficácia, a Secretaria de Administração e Receita colocou duas equipes de prontidão para se deslocar até a propriedade com o objetivo de realizar a revisão de forma adequada.

Prefeituras de diversos municípios brasileiros estão revendo os valores do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) de 2013 com base na valorização do preço dos imóveis. O ajuste na cobrança é feito com base na revisão da planta genérica das cidades, utilizada para calcular o imposto. Segundo especialistas, o aumento não é ilegal, mas é "ilegítimo" e pode ser contestado.

CIDADE	REAJUSTE
Barueri	Em torno de 6%
Carapicuíba	5,87%
Osasco	20%
Santana do Parnaíba	Não houve reajuste
Vargem Grande	5,84%

Centro Bancário da Prefeitura de Cotia
Avenida Professor José Barreto, 25 – Centro

Secretaria da Mulher e Desenvolvimento Social
Rua José Augusto Pedroso, 235 – Parque Bahia







O que você quer para sua cidade?

Plano Diretor passará por sua primeira revisão

Em junho deste ano, o Plano Diretor deverá passar por sua primeira revisão. Assim como prevê o Estatuto da Cidade, a prefeitura deve tornar o assunto participativo e convocar audiências públicas para discutir essas alterações com toda a população.

No entanto, a comunidade vem se mostrando organizada e já está se reunindo para discutir o tema. Apesar de o grupo ainda ser pequeno, é composto de formadores de opinião e já mostrou que fará a diferença na tomada de decisões.

Até o fechamento desta edição, o Movimento em Defesa da Granja Viana (MDGV) já havia organizado três encontros. Estão em pauta assuntos como adensamento populacional descontrolado, falta de tratamento de esgoto – Cotia tem apenas 6% do esgoto coletado –, problemas com a constante queda de energia elétrica, trânsito caótico e verticalização. Este último é uma grande preocupação entre os moradores da região, já que, segundo boatos, a lei que decreta que o município pode ter construções de no máximo quatro andares ou 12 metros também sofrerá alterações.

Entidades se reuniram para organizar os debates para que o tema seja amplamente discutido. Como resultado dessas reuniões, um documento será elaborado e enviado à comissão responsável pela coordenação do novo Plano Diretor.

Vale ressaltar que a Prefeitura de Cotia foi convidada a participar dos encontros por intermédio de seus representantes.

O Plano Diretor entrará em vigor em 2013 e estabelecerá diretrizes para os próximos dez anos. O município de Cotia conta com um paraíso ecológico, a Reserva do Morro Grande, com predominância de Mata Atlântica, centenas de espécies de árvores e uma fauna rica, com alguns animais ameaçados de extinção.

A participação da população nas alterações do Plano Diretor vai garantir o futuro da Reserva, assim como um município melhor para se viver com qualidade de vida.

A questão da verticalização vem sendo discutida publicamente na Câmara Municipal de Vereadores desde 2010, quando o vereador Marcos Nena (PPS) disse ser a favor de aprimorar as oportunidades comerciais da cidade, além de valorizar o turismo e aumentar a geração de emprego. Zeca Pamplona, que na época tinha uma cadeira na Câmara, posicionou-se contra e recebeu o apoio de muitos moradores.

A população estimada em 2010 era de 201.023 habitantes, e sua área é de 323,89 km², o que resulta numa densidade demográfica de 620,6 hab/km².

PARTICIPE!!!!

A primeira reunião pública sobre a revisão do Plano Diretor de Cotia acontecerá no próximo dia 5 de fevereiro, na Câmara Municipal de Cotia, e está sendo organizada por iniciativa do Instituto Vis Viva. Na ocasião, haverá uma apresentação da Associação dos Arquitetos, Engenheiros e Técnicos de Cotia (Aetec) sobre a importância do Plano Diretor e sua revisão.

COMO POSSO ACOMPANHAR AS DATAS DAS REUNIÕES?

No Facebook, acesse: www.facebook.com/MDGV ou entre em contato com a redação da REVISTA CIRCUITO e informe-se.

O QUE É O PLANO DIRETOR?

É o instrumento básico da política de desenvolvimento do município.

Nele são traçados os caminhos para:

1 – O desenvolvimento local economicamente viável, socialmente justo e ecologicamente equilibrado.

2 – O planejamento de habitação, saneamento básico, transporte, saúde, educação, cultura, esporte e lazer.

3 – A proteção de nosso meio ambiente.

O Plano Diretor deve existir, por exigência constitucional, para municípios com mais de 20 mil habitantes, reflete os anseios da comunidade e indica os caminhos para uma cidade melhor.

Você já conhece o Plano Diretor que está em vigor desde 2007? Ele é composto de 140 artigos e foi publicado e registrado dia 2 de janeiro de 2007 pelo ex-prefeito Quinzinho Pedroso.

http://www.leismunicipais.com.br/cgi-local/form_vig.pl

MedicalLaser
light for beauty

Lançamento !!! Lipocavitação

Venha fazer uma sessão experimental e comprove resultados em uma única sessão !!!

O LIPOFOCUS age pelo sistema H.I.F.U (Ultrasson Focado de Alta Intensidade). Um procedimento de alta precisão que destrói as gorduras corporais através de ondas por microcavitação. A gordura atinge de forma concentrada e focada com três tipos de profundidade diferente, garantindo ação específica na gordura e protegendo os tecidos vizinhos



PROMOÇÃO AGORA OU NUNCA

Tratamentos corporais (redução de medida)

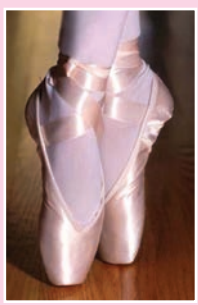
Lipofocus (02 regiões) de R$ 2.800,00 por R$ 2.000,00 (10 sessões)

Power Shape (02 regiões) de R$ 2.400,00 por R$ 1.920,00 (10 sessões)

(11) 4613-6813 • www.medicallaser.com.br

Rod. Raposo Tavares, Km 23 • Shop. Granja Vianna • Piso G2

Patricia Ballet



Patricia Ballet há 32 anos na Granja Vianna

Telefone:
4702-9627
97667-9563

Clássico
baby class
intermediário
adulto

Jazz
iniciante
intermediário
adulto

Agora em novo endereço
Rua José Felix de Oliveira, 359
Villa Fênix



Duplicação na Avenida São Camilo e má sinalização

Dia 20 de maio de 2008 começaram as obras de duplicação na Avenida São Camilo.

No entanto, apesar de a obra estar concluída e liberada desde o ano passado, a sinalização nesse trecho continua precária e causando acidentes graves, além de, por tempos, ter havido reclamações de que a via tinha se transformado em uma pista de corrida, resultado da falta de lombadas, retiradas com a duplicação.

Uma vítima recente dessa situação foi a ortotécnica Cecilia Cataccini. Segundo informações, Cecilia trafegava na Avenida São Camilo e, quando passava em frente ao residencial Alphaville, trecho em que a pista foi duplicada, teria se confundido, bateu de frente com outro veículo e morreu no local.

De acordo com moradores e comerciantes da região, várias pessoas desavisadas, principalmente à noite, continuam achando que o novo trecho ainda não foi liberado e trafegam perigosamente na contramão, por pouco causando acidentes.

A Prefeitura de Carapicuíba não se pronunciou sobre o assunto.

Este não é o primeiro problema que assola os usuários da avenida. Reclamações sobre a falta de iluminação e a colocação de um radar em uma curva, após uma descida, foram constantes. Em princípio, a velocidade máxima permitida era de 40 km/h. Após protesto dos motoristas, foi alterada para 50 km/h. Há, também, reivindicações para que o radar seja implantado em um trecho mais perigoso da via. ■

Embu ganha rodoviária com linhas para interior e litoral

Em fase final de obras e com área de 13 mil metros quadrados, uma nova rodoviária será inaugurada em Embu das Artes e acompanhará o modelo das Rodoviárias Barra Funda, Tietê, Jabaquara e Osasco.

As linhas de ônibus seguirão para cidades do interior, litoral e Região Sul do Brasil. Todos os destinos ainda serão determinados e 25 empresas querem ser responsáveis pelas operações na rodoviária, pioneira no eixo da BR-116, utilizada por moradores de Embu e cidades vizinhas.

As famosas Breda, Cometa, Pirajuçara e Miracatiba.

A vencedora da licitação para administrar a Rodoviária foi a empresa Riêra, que tem como meta providenciar bolsões de estacionamento para os ônibus.

Serão três plataformas de embarque e desembarque e 18 baias com recuos para paradas de ônibus. A entrada de usuários será pela Avenida Elias Yazbek e a saída e entrada de ônibus, pela Rua Jorge de Souza. As duas linhas de ônibus metropolitanos que ligam Cotia a Embu passarão na porta da Rodoviária.

Foi construída uma rotatória que facilita o acesso ao interior da Rodoviária e estão sendo concluídas as obras de guias, sarjetas e asfaltamento nos arredores. ■

A proposta é ter na Rodoviária um comércio com características da cidade, incluindo arte e artesanato.

Curtas

- POLÍTICA
  O Tribunal de Contas do Estado divulgou relatório referente a 2011 no que se refere às contas dos municípios paulistas. Cotia arrecadou 529 milhões de reais, ou seja, 24% a mais do que o previsto.

- POLÍTICA
  A Prefeitura de Cotia preferiu criar um Conselho Diretor para comandar a Secretaria de Saúde, em vez de nomear um secretário. O conselho será composto de médicos e profissionais de outras secretarias com experiência na área administrativa. Com verba de 85 milhões de reais, o grupo será liderado por Benedito Simões, atual secretário de Planejamento, Orçamento e Gestão Financeira.

- CULTURA
  A Feira de Arte e Artesanato de Barueri (Feirart), mantida pela Secretaria de Cultura e Turismo da Prefeitura, retoma seu calendário anual no dia 2 de março. Criada para valorizar a produção artesanal de Barueri, a Feirart reúne mais de 80 expositores no bolsão de estacionamento da Rua Campos Sales, no Centro, ao lado do bulevar central, todos os sábados, das 9 às 18 horas.

- SEGURANÇA
  De acordo com dados da Secretaria de Segurança Pública do Estado (SSP), o número de crimes praticados em Cotia no ano de 2012 foi maior que o assinalado em 2011. Durante o ano passado, houve 380 roubos a veículos no município, ante 359 roubos praticados no ano anterior. O número de estupros e homicídios também aumentou, subindo de 63 para 69, e 22 para 23, respectivamente. Apreensões por drogas tiveram maior número de ocorrências, com 111 casos ante 99 praticados no ano de 2012. Furto de veículos caiu de 394 para 271; roubo de cargas teve queda de 18 para 6 casos; e tentativa de homicídio despencou de 18 ocorrências para apenas 1 caso registrado.



SERVIÇOS TERCEIRIZADOS COMPLETOS PARA SEU CONDOMÍNIO OU EMPRESA.
VOCÊ CONTA COM A ENERGIA DA NOSSA EQUIPE.

ACE Mais

Você encontra na DUBHAY o maior portfólio de serviços terceirizados, para lhe atender com profissionalismo e qualidade. Esse é o diferencial destacado pelos nossos clientes. Confira. Se você quer mais tranquilidade nos seus serviços terceirizados agende uma reunião com nossa equipe e sinta a nossa energia e competência.

Controle de Portaria - Monitoramento - Limpeza - Jardinagem Serviços Gerais - Rondista - Telefonista Recepcionista - Operadores de Telemarketing - Promotores de Vendas - Fiscal de Patrimônio.

DUBHAY
Terceirização Especializada
4 Anos

Rua dos Manacás, 256 - Granja Viana - Cotia - www.Dubhay.com - dubhay@dubhay.com.br
Fone.: (11) 4777-1355

FOX CÂMBIO

Fox Câmbio By Treviso Corretora,
há mais de 12 anos no mercado, habilitada operar compra e venda de moedas, cartão Cash Passport, Western Union, trabalhando com as melhores taxas do mercado.

Nosso objetivo é proporcionar aos clientes soluções diferenciadas, pois cada cliente tem suas características e necessidades.

Delivery sob consulta

Consulte nossas taxas,você irá se surpreender!

Rua José Felix de Oliveira, 875 lj.7
Shopping Zagaia - Granja Viana
Tel.: 11 4702-0871 / 4702-7379
www.foxcambio.com.br
granjacash@hotmail.com

Sorria sem medo



Especialista em ortodontia, a dra. Nurimar Marconi Rocco faz check-up dental preventivo, implantes, próteses, clareamento a laser e trabalha com um método revolucionário para corrigir os dentes, o Sistema Damon. O tratamento é mais rápido e muito mais confortável do que os tradicionais aparelhos. Além disso, é menos visível e esteticamente agradável. Cuide com carinho do seu sorriso. A dra. Nurimar Marconi Rocco está bem pertinho de você. Agende uma avaliação.
Avenida São Camilo, 324 – Sala 3 – Tel.: 4612-6178.



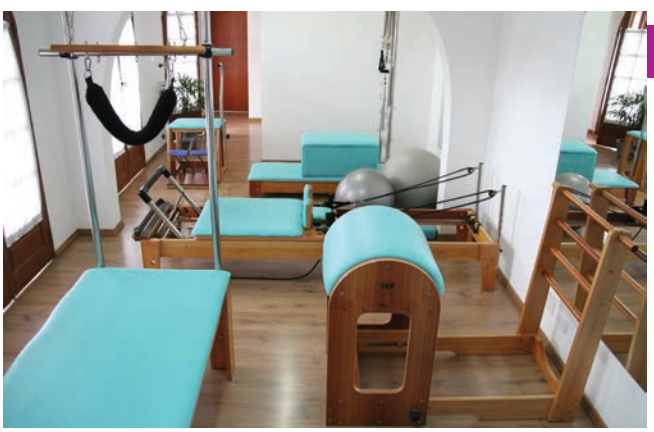
A verdadeira parrilla argentina

Saborosas e tenras carnes, cardápio diversificado e uma carta de vinhos especiais são os principais atrativos do Ladrillo Parrilla Argentina. O restaurante, que já fazia sucesso em Moema por ser referência na gastronomia portenha, chega à Granja com um menu de dar água na boca, que vai de saladas verdes, grelhados e pescados a bruschettas e sobremesas deliciosas. O Ladrillo oferece o gostinho de saborear, no Brasil, a verdadeira parrilla argentina. The Square – Rodovia Raposo Tavares, km 22 – Tel.: 2898-9721.

Abasteça e concorra

No posto RT 23 você tem três chances de ganhar. A cada 30 reais em combustível ou troca de óleo, o cliente recebe um cupom para concorrer a três carros zero-quilômetro: Punto, Peugeot 207 e Montana. Os três carros serão sorteados no mesmo dia.
Quanto mais você abastecer, mais chances tem de ganhar.
O RT 23 é o ponto de encontro mais charmoso e completo da Granja Viana, com Loja de Conveniência BR Mania e Casa do Pão de Queijo. Abasteça, participe e concorra! Boa sorte.
Rodovia Raposo Tavares, km 23.





Saúde do corpo e da mente

Você já conhece os benefícios do pilates? Para saber mais sobre esta técnica de condicionamento físico e mental que está em alta, vá até a unidade do Villa Pilates - Equilíbrio e Saúde e comece já a praticar. Após as dez primeiras aulas, o praticante sente que o corpo mudou. Após 30, as demais pessoas começam a notar as mudanças. Está localizado na principal avenida da Granja. Qualquer pessoa, a partir dos 12 anos, pode praticar. Rua José Félix de Oliveira, 359 – Tel.: 4702-0627
villapilates@villapilates.com.br.

Milk & Mellow – Buffet por quilo



Quem é fã dos hambúrgueres e shakes do Milk & Mellow agora pode se render a outras delícias da Casa. O Buffet, com dezenas de opções de pratos frios e alternativas saborosas de pratos quentes, deixou de ter preço fixo para oferecer ao cliente o serviço de pesagem, no valor de 45,60 reais o quilo. Assim, você pode se deliciar sem sentir o resultado no bolso. Promoção válida de segunda a sexta-feira. Experimente e faça parte dos 35 anos de história. The Square Open Mall – Rodovia Raposo Tavares, Km 22 – Loja 144C – Tel.: 4617-3335.



Executivo alemão

O Bar do Alemão da Granja Viana está cheio de sabor e novidades. Uma delas é o cardápio com cinco opções de apetitosos pratos executivos. Por apenas 29,90 reais, os pratos chegam à mesa com porções generosas, perfeitas para o seu almoço, de segunda a sexta-feira. Já no happy hour, o variado buffet de antepastos pode acompanhar o seu chope. São 100 anos de tradição trazendo os sabores que atravessam gerações. The Square Open Mall – Rodovia Raposo Tavares, km 22 – Lojas 221 a 227. Tels.: 2898-9590 / 2898-9591.





clínicas e consultórios

ESPECIALIDADES MÉDICAS

OFTALMOLOGIA
PEDIATRIA
HOMEOPATIA PEDIÁTRICA
CIRURGIA PLÁSTICA
CIRURGIA VASCULAR
GASTROENTEROLOGIA
PROCTOLOGIA
GINECOLOGIA & OBSTETRÍCIA
CIRURGIA E CLÍNICA GERAL

CARDIOLOGIA
ORTOPEDIA
ENDOCRINOLOGIA
OTORRINOLARINGOLOGIA
PSIQUIATRIA
TESTE ORTÓPTICO

gran CLINIC
Centro de Excelência Médica Granja Viana

R. José Felix de Oliveira, 1148, 1º andar
Tel.: (11) 4612-6283 / (11) 4777-0984
Granja Viana - www.granclinic.com.br

Diretor técnico: Dr. Fábio de Freitas Busnardo - CRM: 81566

João Paulo Lian Branco Martins
CREMESP 51925
Psiquiatria, Psicanálise

Fábio R. Picchi Martins
CREMESP 41644
Pediatria, Neonatologia, Puericultura, Doenças Respiratórias na Infância

Renata de Godoi Caverzan
CRP 06/57854-6
Psicologia

Ohalis Fernandez
CREMESP 109754
Dermatologia Clínica e Cirúrgica, Laser e Medicina Estética

Fernanda Erci S. Bauer
CREMESP 97620
Ginecologia e Obstetrícia

André Minchillo
CREMESP 51660
Cirurgia Geral e Esclerose de Varizes

Cláudio Lepera
CREMESP 70055
Ortopedia, Traumatologia e Medicina Esportiva

André Luiz Dabarian
CREMESP 104787
Cardiologia, Clínica Médica

Claudia Zanetti Moura
CREMESP 80175
Neurologia Clínica

Guadalupe Pippa
CREMESP 51577
Reumatologia

dg doutores da granja

Fones:
4702-6652 / 4702-6781
4702-0626 / 4777-9333

Av. São Camilo, 980
Granja Viana - Cotia
Centro Comercial Granjardim

- Dra. Luciana Bamonte — CLINICA GERAL / CARDIOLOGISTA
- Luiz Naporano — PSICÓLOGO ACUPUNTURISTA
- Dra. Sandra Chung — FISIOTERAPEUTA
- Roberto Bleir Filho — QUIROPRAXISTA
- Patricia Aragão Morello — PSICÓLOGA
- Dr. Marcio A. S. Ferraz — UROLOGISTA
- Dra. Rogerio Oliveira — ORTOMOLECULAR / CLÍNICA GERAL
- Vera Lucia N. Naporano — PSICÓLOGA ACOMPANHAMENTO ESCOLAR
- Dra. Alexsandra C. M. M. Ribeiro — ENDOCRINOLOGISTA PEDIATRICA
- Dra. Denise Lorena Guida — ENDOCRINOLOGISTA

Tel: (11) 4702-6652 4702-6781

ESPAÇO SAÚDE Granjardim

Av. São Camilo, 980 Centro Comercial Granjardim - Granja Viana - Cotia
espacosaude@granjardim.com.br

CONSULTÓRIOS FLEXÍVEIS PARA LOCAÇÃO
www.granjardim.com.br

---

felix Especialidades Médicas

Dra. Marilia Gaboardi - **Hepatologia, Gastroenterologia e Clínica Geral** - CRM SP 38779
Dra. Rita de Nazaré M.Angelini - **Homeopatia (adultos e crianças)** - CRM SP 35111
Dra. Rute Moreno V.Rosa - **Ginecologia e Obstetrícia** - CRM SP 77588
Dra. Stella de Barros Apostolopoulus - **Ortopedia** - CRM SP 105557

Rua José Felix de Oliveira, 1270 • Sala 106 • Granja Viana • Tel.: 4702-7524 / 97110-0414
e-mail: granjaviana.med.br@gmail.com • www.granjaviana.med.br
Técnico Médico Responsável - Dra. Marilia T. C. de O. Gaboardi - CRM SP 38779

fonoaudiologia

Centro Auditivo Estilo de Vida
Agora em novo endereço
ARGOSY Uma marca do Grupo Phonak
oticon PEOPLE FIRST
Open Mall The Square - Raposo Tavares, Km 22 - sl. 102, Bloco C - Tel: 98233.9959
www.centroauditivoestilodevida.com.br

FONOAUDIOLOGIA CLÍNICA fala • leitura • escrita

Fga. Monique Teixeira Ferro
Fga. Cassia A. C. Valeriano
Tel: 11 2898-9694
Especialistas em Neuroeducação e em Disturbios de Aprendizagem e Dislexia
The Square Open Mall - sl. 415 - Bloco C
Rod. Raposo Tavares, Km 22 / fonoclinicagv@gmail.com

ginecologia

DRA. LETICIA TAUFER
GINECOLOGIA & OBSTETRÍCIA
REPRODUÇÃO HUMANA
RUA JOSÉ FÉLIX DE OLIVEIRA, 834 LJ. 5
GRANJA VIANA - COTIA - FONE 4702.4420

psicanálise

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

GranMedic
Medicina de ponta perto de você

Marque sua consulta
11 2898 96 96
11 98852 6531

A Gran Medic conta com médicos com formação de ponta e atuação nos melhores hospitais de São Paulo, com o objetivo de oferecer um serviço médico de excelência perto de você.


Cirurgia Plástica
Dr. Marcelo Olivan
CRM 104724


Cirurgia vascular
Dr. Marcelo Bellini Dalio
CRM 104721


Ginecologia e Obstetrícia
Dr. Thomas Moscovitz
CRM 82581


Ginecologia, Obstetrícia e Mastologia
Dr. Milton Wajman
CRM 42384


Cirurgião de Cabeça e Pescoço
Dr. Roberto Massao Takimoto
CREMESP 113972

www.granmedic.com.br
The Square Open Mall - Rodovia Raposo Tavares Km 22 - Sala 20 - Bloco A
email: atendimento@granmedic.com.br - Telefone: 11 2898 96 96 | 11 98852 65 31

fisioterapia / pilates

Viviane ROMERO
RUA DOS MANACÁS, 104 (PROX A PASSARELA DO KM 25) - JD DA GLÓRIA
STUDIO DE PILATES
RPG
FISIOTERAPIA
4612-1901
8133-6452
ATENDIMENTO DOMICILIAR
HORÁRIO DIFERENCIADO

Dra. Gabriela Marinho
Fisioterapeuta • Crefito - 128304-F
• Fisioterapia Neurológica • Ortopédica • Respiratória • Massagem Pré e Pós operatória
• Drenagem Linfática • Pilates - Met • Studio com aparelhos • Auriculoterapia
R. José Felix de Oliveira, 359 Sl. 101 - Villa Fênix - Granja Viana
4612-9849 / 9994-6682 - dragabrielamarinho@gmail.com

Dra. Fabiana R. Paixão
Fisioterapeuta - Crefito 35880-F
Fisioterapia, Acupuntura e Massagens Terapêuticas
(11) 4123-4978 | 97127-7820
www.fabianarodriguespaixao.com

dermatologia

Dra. Lúcia da Conceição Martins Costa
Dermatologista - CRM 78076 sp
Dermatologia clínica, cirúrgica e estética • Laser para flacidez, manchas e vasos
Laser depilação • Accent XL Ultra • Ultracontour • Radiesse
Mesolis • Estelis • Sculptra® • Restylane • Botox
R. dos Manacás, 318 - Jd. Glória - Tel 4702-8003

psicologia

Roseli Di Mauro Psicóloga CRP 06/31865-8
25 anos de experiência
Pós-graduada e especialista em terapia familiar e de casal
Adultos e Crianças
ATENDIMENTO GRANJA VIANA E OSASCO
Rua Tapes, 34 • Atelier da Granja • Tel.: 4612.7771 • 9611.9880

Atelier da Granja
10 ANOS ATENDENDO NA GRANJA VIANA
CINTIA G. S. BARAÚNA - CRP 06/16056
PSICÓLOGA-PEDAGOGA
ABORDAGEM COGNITIVO-COMPORTAMENTAL
* ESPECIALIZAÇÃO EM DISTÚRBIOS DE APRENDIZAGEM E PSICOPEDAGOGIA
29 ANOS DE PROFISSÃO
Rua Tapes, 34 - G. Viana - Tel.: 4612-7771 - Fax: 4617-4885 - Cel.: 9652-4849

Psicoterapia - Terapia do Ser - Terapia da Mulher - Projeto de Vida para Jovens
Pediatria - Massagens - Meditação - Jin Shin Jyutsu® - Hidroterapia
Locação de salas para profissionais de Saúde
espaço integração
10 anos na Granja Viana!
Fone: 4702.4838 www.espacointegracao.com.br

Psicoterapia Breve
Histórias que Transformam
Ssmaia Abdul • Psicóloga e Terapeuta Narrativa
CRP 06/60674
Adultos e Casais • Psicoterapia Breve
Orientação Vocacional • Orientação de Pais e de Casais
(11) 9770.2616
Av. José Félix de Oliveira 615/673 - Granja Viana - www.historiasquetransformam.com.br

Manuela S. A. Thomaz - Psicóloga - CRP 06 / 60997
ORIENTAÇÃO VOCACIONAL / PROFISSIONAL
Tel.: (11) 4169-7626 / (11) 99189-8206

Teresa Vieira Gama PSICÓLOGA - CRP 06/111772-7
Psicoterapia Junguiana
Especialização em Psicossomática e Trabalho Corporal
Tel: (11) 9 9857-2680
Av. José Giorgi, 900 - sala 17 - Granja Viana - km. 26,5 R.Tavares, próx. Cond. SPII

LUCIANE LIMA, M. A. Psicóloga CRP 58317
• Coaching de Vida • Coaching em Sexualidade • Astrologia Espiritual
VOCÊ PODE MUDAR A SUA VIDA
97357-5270 • R. Assis, 56 • Pq. Dom Henrique II • Cotia • SP
lucianelima.surya@gmail.com • www.lucianelima.com

Marcos Antônio Teixeira
PSICÓLOGO E MASTER COACH SENIOR COM CERTIFICAÇÕES INTERNACIONAIS
• PÓS GRADUADO EM PSICOLOGIA ANALÍTICA
• PÓS GRADUADO EM GESTÃO DE PESSOAS - HIPNOSE CLÍNICA
Contatos: 9 8181-1323 / 4702-2691 • contato@marcospsico.com.br
www.marcospsico.com.br

PSICOTERAPEUTA (11) 9 8276-4151
Graduada pelo Mackenzie • Aprimorada pela PUC-SP
Joana de Almeida Prado Barcellos
CRP 06/89047
Granja Viana • Vila Madalena
English Speaker

terapias complementares

指压 SHIATSU
Luiza Sato
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.
As massagens são realizadas por fisioterapeutas. Sinta a diferença!
Av. S. Camilo, 384 F. 4612 4530 / 4612 5227

Vera Lucia Salles CRP • 06-43711-3
HIPNOSE - PSICOTERAPIA JUNGUIANA - TERAPIA METAFÍSICA
Esclareça suas dúvidas no - veraluciasalles.blogspot.com.br
Av. São Camilo, 413 - sala 10 - "Tsuru Tower" - Tel: (11)3231-0494 | 9 9998-2340 | 9 8035-2400


Hatha Yoga, kryia Yoga, Tantra, Mantra,
Meditação; Formação de instrutor de Yoga;
Massagem e Acupuntura.
Regina e Tattwa - prof. Indiano
Tel. 4612-6032 / 99505-4615 / 99595-8289
Rua São Francisco, 25 - Km 24 Raposo.
TATTWA YOGA ASATO MA SAD GAMAYA

ortomolecular

Dr. Alberto Chafic Eid
Medicina Ortomolecular • Obesidade • Medicina Bioquímica & Ortossistêmica com formação em Medicina Antienvelhecimento • Homotoxicologia • Cardiologia • Anti-Stress
Central de marcações - fones: 5531-0661 e 5542-2869 • albertochafic@yahoo.com.br
Rua Belo Horizonte, 52 – Pq. São George – km 25 da Raposo Tavares

radiologia

EMMY RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA LTDA.
EMMY RADIOLOGIA ODONTOLOGICA
Radiografias DIGITAIS
ATM , Panorâmicas, Telerradiografias Lateral/Frontal/Mão e Punho
Documentações Odontológicas, Radiografias Intra Orais
R. Jose Felix de Oliveira, 1270. sl 108. Tel: 4612-1019/ 99400-8014

odontologia



DRA. NURIMAR MARCONI ROCCO
CRO SP 65402

ESPECIALISTA EM ORTODONTIA
SISTEMA DAMON
CHECK UP DIGITAL PREVENTIVO
CLÍNICA GERAL
ESTÉTICA - IMPLANTES - PRÓTESE
CLAREAMENTO A LASER

AVENIDA SÃO CAMILO, 324 - SALA 3 - 4612-6178

www.dramarcia.com
ORTODONTIA-Sistema Damon
"Um lindo sorriso aumenta sua auto-estima"



Av. São Camilo, 412 • sala 13 • Granja Viana - Tel.: (11) 4702-4747



CASTELO BRANCO
ODONTOLOGIA ESPECIALIZADA
Dra. Vanessa Castelo Branco - crosp 66061
Especialista/Mestre em cirurgia FOUSP
Dr. Antonio Castelo Branco - crosp 5365
Especialista/Mestre/Doutor
Prof. de Traumatologia FOUSP
47 anos de tradição em odontologia
• Implante • ortodontia • odontologia estética
• prótese • cirurgia buco maxilo facial • clinica geral
• cirurgia ortognática • endodontia • Snapon Smile
www.castelobrancoodontologia.com.br
CRO Clínica 12290
R. José Felix de Oliveira, 359 s/101 - Vila Fenix - Tel.: 4702-3837



Sorriso Da Granja
Prof Dr Ricardo Raitz
(Cir. Dentista, Mestre e Doutor pela USP)
e sua equipe de 6 especialistas.
Tratamento INTEGRADO em Estética, Cirurgia, Endodontia, Implante, Ortodontia e todos os tipos de Próteses.
Serving foreign
The Square Open Mall | Bloco A , sala 318 | 4612 1721
www.sorrisodagranja.com.br



ESTÉTICA
drasonia.com
ODONTOLOGIA ORTODONTIA
Confiança é uma conquista.
R. dos Manacás, 118
1º andar Estacionamento no local
(11) 4702-0304 www.drasonia.com

Odont
Dra. Karina Reina - CROSP 58022
• Profª. implante, prótese e reabilitação oral.
• Diretora da Assoc. Bras. Analgesia e sedação.
• Trate seus dentes sem medo e sem dor.
Rua José Felix de Oliveira, 359 sl. 112 - Vila Fênix • Tel.: 3781-8424



CECOI
Centro Especializado em Cirurgia de Ortoimplantes
CROSP 4698
Dr. Paulo de Tarso B. Moreira CROSP 28035
Mestre em Medicina-Cirurgia de Cabeça e Pescoço-Implantodontista e Ortodontia.
Dra. Corina N. V. B. Moreira CROSP 27997
Odontopediatra
Dr. Raphael de Tarso B. Moreira CROSP 90356
Periodontista
Dra. Byanka de Tarso Barbosa Moreira CROSP 95757
Implantodontista-Cirurgia de Inclusos
Fones: 4703.5896 e 4702.8472
Av. São Camilo, 412 - Sl 7 e 8 - Granja Viana
www.odontocecoi.com.br

TOTAL DEN ODONTOLOGIA
• Atendemos todas as especialidades • Clareamento a Laser



Dra. Ana Lúcia Lopes
Crosp: 89892
Dr. André Blane
Crosp: 80868
E EQUIPE
Tel.: 4617-4610
TOTAL DEN ODONTOLOGIA
acesso a deficientes
estacionamento no local
CROSP estab.: 10367
Av. João Paulo Ablas 1689, sala 5 - Jd. da Glória - Km 23.5 Rod. Raposo Tavares
Próx. Colégio Rio Branco • Kartódromo • Supergalo
www.totalden.com.br

ODONTOLOGIA
Dr. André Siciliano CRO-SP 57.804
Clínica geral • Periodontia • Implantes
Novo Endereço
Dra. Graziela Siciliano CRO-SP 44.865
Clínica geral • Odontopediatria • Ortodontia
São João, 450 - G.Vianna – Tel. 4612-0514

M&LC
Clínica Odontológica
Clínica Odontológica
CLÍNICA GERAL, ORTODONTIA E IMPLANTODONTIA
Atendemos convênios: Amil Dental, Porto Seguro, Bradesco e Odontoprev
Fone: (11) 4612-1538
Rua José Felix de Oliveira, 1189 Sala 4 – Galeria Bali

Odontologia
Dr. Pascoal Jadeu Labate CRO 28233
• Ortodontista • Prótese • Implantes • Clareamento a laser
www.odontolabate.com.br
R. José Félix de Oliveira, 1100 | Tel.: 4702-3562 | Centrinho da Granja

DENTISTA 24 HORAS
Dr. Denis Vale - CRO 98571
Equipamentos modernos e atendimento personalizado: Sedação consciente c/ Óxido Nitroso
Implantes Próteses sobre implantes Ortodontia Endodontia Cirurgia geral 3º molar.
Adultos e crianças. Atendimento 24 hs: 97246-2810
Tels.: 4618•4162 - 4206•1872
Estrada Fernando Nobre, 1270 s/loja - Denisvale.implantes@gmail.com

nutrição



Rosita Canovas Nutricionista Funcional - CRN 5234
PROJETO INOVADOR - OFICINAS PRÁTICAS
Informações: www.espacosaudeconsciente.com
espacosaudeconsciente.blogspot.com
Rua Damasco, 51 Jd. Semíramis - Ref.: atrás da D. Dêola. Tel.: 4702-5535 ou Cel.: 9620-4980

Vitalità
nutrição funcional e qualidade de vida
NUTRICIONISTA CLÍNICA FUNCIONAL
Dra. Alessandra Sarmento - CRN: 22037
www.vitalitanutricao.com.br
Tel: 4612-9849
Rua José Félix de Oliveira 359 - sl. 101 - Centro Comercial Vila Fênix - Granja Viana - Cotia

urologia

CLINICA DE UROLOGIA CLIMEDIN
Adulto e Infantil
Dr. Flávio Haruyo Iizuka - CRM 75674
Dr. Anderson Hatsuo Kavano - CRM 80161
• Doenças da próstata, Pedras nos Rins, Infecção Urinária
• Cirurgias a Laser, Videolaparoscopia e Robótica
Titular da Soc. Bras. Urologia, Soc. Bras. Videocirurgia e Assoc. Americana Urologia
Fellow de Mayo Clinic/EUA - Médico Especialista pela Fac. Medicina da USP
www.drflavioiizuka.com.br
Rodovia Raposo Tavares, KM 22,5 - Sala: 320A - CEP 06709-015
Shopping "Open Mall -The Square" - Tels.: 4108-6670 / 4108-6542/ 2898-9643

estética



cursos

Com o Kumon, você percebe a diferença!
Matemática . Português . Inglês
MATRÍCULAS GRÁTIS!
21/01 a 20/03/13
Granja Vianna S. Camilo
Tel.: 4702-4036
www.kumon.com.br
KUMON

MATRICULE-SE E CONCORRA A 5 VIAGENS DE INTERCÂMBIO.
PROMOÇÃO CIDADÃO DO MUNDO
E.U.A., ÁFRICA DO SUL, INGLATERRA, NOVA ZELÂNDIA E ESPANHA.
Yázigi
INGLÊS
ESPANHOL
INTERCÂMBIO
YÁZIGI GRANJA VIANA Av. São Camilo, 1601 - Tel: (11) 4169-4020

farmácias

Harmonia
Farmácia de Manipulação e Homeopatia
Alopatia • Homeopatia • Fitoterapia • Nutrientes • Florais
Dra. Janete Ando e Dra. Elaine Lemos
Trabalhamos com as principais novidades do mercado farmacêutico.
Não perca tempo indo até São Paulo, consulte-nos! Entrega em domicílio
e-mail: atendimento@farmaciaharmonia.com.br
Tel.: **4616.1615** - Fax.: **4703.0047** - Av. Prof. Manuel José Pedroso, 858 - Cotia

esporte



educação

Educação Infantil
Ensino Fundamental
Ensino Médio



Escola Granja Viana
MATRÍCULAS 2013
4617-2777 | www.egv.com.br

QUALIDADE PARA CUIDAR E EDUCAR.
O **Espaço Legal** atende crianças até 6 anos, do berçário à educação infantil. Desenvolvemos uma proposta pedagógica diferenciada, que respeita a individualidade, o bem-estar e a inserção gradativa no processo de ensino-aprendizagem.
Rua Novo Brasil, 165
Granja Vianna - Cotia/SP
www.espacolegalbb.com.br
Tel.: 11 4702-3810
sonia.riso@uol.com.br
Escola Espaço Legal

educação



Matrículas Abertas 2013

Ampliando horizontes

Infantil - Fundamental - Médio

Rua Adherbal Stresser, 452
3781.0621
www.giusto.com.br

COLÉGIO GIUSTO ZONZINI

ESCOLA DA CAROL
23 ANOS

Rua das Camélias, 380
Fazendinha - Granja Viana
Telefone 11 4169 8114

NOVIDADE:
turma de primeiro ano do ensino fundamental

www.escoladacarol.com.br

CIRANDA EDUCAÇÃO
4703-1548
4703-2433
www.cirandaeducacao.com.br
contato@cirandaeducacao.com.br

Para a criança o brincar é algo sagrado
É no brincar que ela encontra consigo mesma
Um momento mágico que deve ser respeitado e protegido



Rua Nicodemos de Carvalho, 1000 - Maranhão - Cotia, SP

ESPAÇO BEM VIVER
Pedagogia Waldorf

Jardim Waldorf
Espaço Bem Viver

Nossas "3 regras de ouro":

"Receber a criança em agradecimento ao mundo de onde ela vem; educar a criança com amor; conduzir a criança através da verdadeira liberdade que pertence ao Homem".

Onde seu filho é recebido com amor!



Rua Passagem das Paineiras,35 - Embu das Artes
Tel.: 4777-0474 | www.espacobemviver.com.br

Seu Filho Feliz. Você Tranquila.



carinho de mãe®
.com.br

Saiba mais em nosso site.



DOCE Geração

Matrículas abertas 2013

Ensinar a ler e escrever é fácil...

Nós ensinamos a pensar!

Estr. Fernando Nobre, 1897 km 28,5 Raposo Tavares
11. 4612.4221 www.docegeracao.com.br



COLÉGIO TALENTO

- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio

Matrículas abertas - 2013

anglo SISTEMA DE ENSINO

4616-0859 | 4614-8970

www.colegiotalento.com.br
Rua Janete, 32 - Jd. Dinorah - Cotia - SP



Colégio Raposo Tavares

Colégio Raposo Tavares

26 anos de experiência e dedicação

Educação infantil • Fundamental • Ensino Médio

Matrículas abertas para 2013.

Nossos espaços: Lan House educativa, sala de música, matemática e arte, laboratório de ciências , piscina, quadras, playground coberto, multimídia, grupo de estudo e muito mais!

Atividades extra curriculares: judô, sapateado, inglês, handebol, espanhol, música e teatro.

Corra e garanta sua vaga!

Fone: **3782-2476**
Rua Paolo Agostini, 650 - Parque Ipê
Mais informações no **www.colegioraposotavares.com.br**

Educação com qualidade e atenção





Colégio SAMARAH

Matrículas abertas 2013

• Estrada Danúbio, 84 - Jd. Pioneiro
Tel: **4616-0888**

• Rua Jacinto Gonçalves, 206 - Jd. São Jorge
Tel: **3782-8688**

Núcleo Educacional **Monteiro Lobato**

DO BERÇÁRIO AO PRÉ

Manhã - Tarde - Integral

50% de desconto na matrícula para 2013

Rua Direita, 592 Granja Viana **4612 0872**

colégio **Viver**

Educação Infantil e
Ensino Fundamental

www.colegioviver.com.br



Est. Carlos A. Pereira de Castro, 891. Cotia SP. 4616-9475



Revista **Circuito**

www.revistacircuito.com

Curta a nossa Fan Page e receba dicas de promoções e notícias da região.

www.facebook.com/revistacircuito

@revistacircuito



serviço

CRÉDITO PESSOAL

De R$ 5.000,00 até R$ 180.000,00
Sem burocracia, mesmo com protesto
Para aposentados, pensionistas, pessoas físicas e jurídicas, etc.
Ex.: R$ 5.000,00 – 60 x R$ 109,00 (fixas)
R$ 10.000,00 – 60 x R$ 199,00 (fixas)
R$ 30.000,00 – 60 x R$ 599,00 (fixas)
R$ 50.000,00 – 60 x R$ 999,00 (fixas)
Telefones: 11 2841-8984 / 2818-0135

RICARDO MONTEIRO ASSOCIADOS

ADVOCACIA FOCADA EM RESULTADOS



√ Licenciamento e Regularização Ambiental em esfera Administrativa e Judicial para Indústrias, Condomínios, Loteamentos e Imóveis Urbanos
√ Captação de Investimentos para Empreendimentos Imobiliários
√ Blindagem de Bens, Planejamento Sucessório e Planejamento Tributário
√ Direito Empresarial · Direito Civil · Direito Tributário

São Paulo
Rua Tabapuã, 821, 4º andar
Itaim Bibi - (11) 3071.1048

Cotia
Av. Manoel José Pedroso, 1700, 4º andar
Parque Bahia - (11) 3071.1943

www.ricardomonteiro.com.br

ELLITE Imóveis

CRECI 17327-J

Para quem espera o Máximo da Vida.

4612-0007
ellite@elliteimoveis.com.br

www.elliteimoveis.com.br
Av. José Giorgi, 756 - Rap. Tavares km 26,5

VISÃO Solutions

QUER MAIS SEGURANÇA PARA SUA EMPRESA E RESIDÊNCIA?
Nós temos o que você procura!



· Câmera CFTV · Sensores de Movimento · Placas de Captura
· Alarme · Monitoramento Eletrônico 24h · Venda de Equipamentos
· Concertina · Fio Microfônico · Gravação Remota de Imagens
· Telefonia e Interfonia · Acesso das Câmeras pela internet e celular

4702-5371 - 96399-5157 - 97330-3238 • contato@visaosolutions.com.br
Av. Presidente Tancredo Neves, 3.140 - Portão Vermelho - Vargem Grande Pta. - Km 42,5 Rap. Tavares

JUNIOR EXPRESS MOTOBOY



Serviços de Motoboy a partir de R$ 20,00 (entrega ou retirada)

Agora também com furgão
Sua entrega ou retirada com preço justo!

4612-8980 / 4702-2088

www.juniorexpress.com.br | falecom@juniorexpress.com.br

Confirme as condições por telefone

- Serviços de lavagem ecológica
- Hidratação de couro
- Cristalização de pintura e vidros
- Polimento • Enceramento
- Higienização interna
- Impermeabilização de estofados
- Revitalização de Plástico
- Remoção de chuva ácida
- Limpeza de motor e ar condicionado
- Martelinho de Ouro

ACQUAZERO CAR WASH

SEU CARRO LIMPO E O PLANETA PRESERVADO

Shopping Granja Vianna • Piso G2 - **Tel:4702-7064**

M. GARCIA
ADVOGADOS ASSOCIADOS



ADVOCACIA EMPRESARIAL:
• TRIBUTÁRIO • CÍVEL
• TRABALHISTA

Com forte atuação em Cotia e região

Saiba mais: www.mgarcia.adv.br

Rua Dr. Candido Espinheira, 396 cjs.63/64 - Perdizes - São Paulo-SP
CEP: 05004-000 • Tel.: (11) 3872-3466
www.mgarcia.adv.br • e-mail: mgarcia@mgarcia.adv.br

MBO ENGENHARIA E ARQUITETURA

Construção de Casas e Escritórios Personalizados



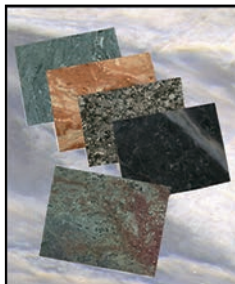
Saiba como conquistamos o sucesso nos projetos e a satisfação dos clientes.

DA ARQUITETURA A CONSTRUÇÃO EXECUTAMOS TUDO PARA VOCE

mbo@mbo.eng.br | www.mbo.eng.br

Tel.: 11 3900-2500 / 2898-9646

Pedras Bellas Artes



Pisos e Revestimentos em Pedras, Mármores e Granitos Nacionais e Importados

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

Gastronomia



Book



Teen e Baby



Casamento

Gestante



FOTOGRAFIA 11 96864-5158 | zoom.quelmoraes@gmail.com

Providence EXCHANGE

CASA DE CÂMBIO



- BLINDAGEM
- PORTAS DE SEGURANÇA
- SALA VIP
- EQUIPE TREINADA

Rod. Raposo Tavares, Km 23 - Shopping Granja Viana
Tel.: (11) 4613-6522 / 4613-6523
contato@providenceexchange.com.br - www.providenceexchange.com.br

CALIL CONTABILIDADE LTDA
Uma nova opção na Granja Viana!

Soluções contábeis para sua empresa
com qualidade, segurança e eficiência

Contábeis - Fiscais - Departamento pessoal
Recursos humanos - Abertura de empresas
Alterações contratuais - Distrato social

Tels.: 4702-2743 | 95473-4002
R. Thomekiti Kira, 287 - sl. 220 - Granja Viana - Prime Office 23 (atrás do Mc Donald's)

PARA CONSTRUIR, REFORMAR, PROJETAR OU LICENCIAR ACESSE O PORTAL:
WWW.AETEC.ORG.BR
ASSOCIAÇÃO DOS ARQUITETOS, ENGENHEIROS E TÉCNICOS DE COTIA
AETEC



Desde 1998 no mercado,
com experiência em mudanças residenciais e comerciais.
Serviço completo ou apenas transporte. Serviço de guarda-móveis.
Alugamos carros para empresas, por diária ou contrato mensal.
Tel.: 3819 4630 - Próximo ao KM 17,5 da Raposo Tavares
www.expressort.com.br - contato@expressort.com.br

MERCADO NOTEBOOK .com.br

Vendas - Upgrade - Troca (mediante avaliação)
Manutenção de notebooks e computadores
Instalação de redes com e sem fio (wireless)
Recolhimento de sucata eletroeletrônica
(empresa credenciada pela CETESB com o Cadri)
Retiramos seu equipamento para avaliação
(consulte nossas taxas de serviços)

ATENDIMENTO:
2ª a 6ª feira das
9:00h as 18:00h.

www.mercadonotebook.com.br
e-mail: vendas@mercadonotebook.com.br
FONE: (11) 4612-6119
Rua Rondonia, 106 | Jd. Rosalina | CEP: 06703-710 | Cotia | SP

CASA DO CONSTRUTOR
Aluguel de Equipamentos

ALUGUEL DE EQUIPAMENTOS
ECONOMIZE TEMPO E DINHEIRO



Cotia/SP
Estrada Fernando Nobre, 1019
4612-4000 | ID: 100*67265
cotia@casadoconstrutor.com.br

Vargem Grande Paulista/SP
Rodovia Bunjiro Nakao, 45901 - Vl. Industrial
4159-7740 | ID: 112*1790
vargemgrande@casadoconstrutor.com.br

PROINVEST
CENTRAL DE NEGÓCIOS

As melhores opções de imóveis
Na Granja Viana e Raposo Tavares
WWW.PROINVEST.COM.BR
Via Raposo Tavares, Km 23,333 Fone: 4612-2599

Doutor Resolve
REPAROS & REFORMAS

Precisa de reparos ou reformas no seu imóvel?
CHAME A DOUTOR RESOLVE!
Elétrica, pintura, alvenaria, jardinagem, hidráulica, chaveiro.
Soluções de grandes obras a pequenos serviços.
11 4551-4263
cotia@doutorresolve.com.br | www.doutorresolve.com.br

Capezio
A FAVORITA DO MUNDO
Loja de Fábrica na Granja Viana
Ballet, Jazz e Moda Fitness
R. José Felix de Oliveira, 1401 - Fundos
Centro Comercial Granja Viana (ao lado Academia Curves)
Tel.: 4702-3787 | www.capezio.com.br

Revista Circuito
www.revistacircuito.com









decoração





gastronomia



Pães Kim® Kids
Kim, compartilhe este sabor!!!
Volta às aulas!!!
A melhor opção para o seu lanche!
Nossas linhas oferecem produtos com qualidade e diversidade para que o lanche do seu filho seja ainda mais especial!!!
Visite nossa Loja de Fábrica! Pertinho de você!
Curta nossa página no facebook www.facebook.com/KimPaes.Kim
Av. Vereador José Fernandes Filho, 07 - Vila Helena - Carapicuíba
(Travessa da Estrada da Aldeia km 22,5 da Rodovia Raposo Tavares)
www.kimpaes.com.br
Horário de atendimento: De Seg. à Sexta das 8h às 20h Sábado das 8h às 18h
Tel.:3336-3645

CHOPP BRAHMA EXPRESS GRANJA VIANA
LIGUE E PEÇA 4169-6125
FAÇA SEU PEDIDO, QUE O CHOPP BRAHMA EXPRESS CUIDA DO RESTO!
Horário de funcionamento
Segunda a sexta: Das 09:00 hs as 18:00 hs
Sábado: Das 09:00 hs as 16:00 hs
Domingo: Das 10:00 hs as 14:00 hs
SE O MOMENTO PEDE, O CHOPP É BRAHMA.
A CHOPEIRA A GENTE EMPRESTA PARA VOCÊ!
0300-2102222
www.choppbrahma.com.br

Agora com rodízio em todas as unidades.
OSAKA culinária japonesa
Shopping Granja Vianna
4702-8256
Est. do Capuava, 448
4777.0546
www.osakarestaurante.com.br

Nelsão Pizza Bar
FORNO A LENHA
Delivery 4612-3120
De 2ª. a 4ª. feira
qualquer pizza do cardápio
R$ 22,00
(consulte taxa de entrega na sua região)
Happy hour | Espetinhos
Av. José Giorgi, 1067 (SP2)

Floricultura Flor da Granja
PROJETOS DE ARRANJOS EXCLUSIVOS PARA SUA CASA E ESCRITÓRIO
• FLORES • ARRANJOS
• EVENTOS • PRESENTES
DELIVERY
(11) 4612-1471
(11) 4612-8285
www.flordagranja.com.br
Rua José Felix de Oliveira, 991 -17 | Granja Viana | Cotia

KOBAN SUSHI
O melhor da culinária japonesa na Granja Viana!
Venha saborear nosso rodízio
Av. São Camilo, 1530 - Tel.: 4169.1028 - Estac. c/ manobrista grátis

PIZZA da GRANJA
Delivery:
4702 4648
4702 4645
Entregamos do km 18 ao 30 da Raposo Tavares

GRANJOTA Delivery
Você merece o melhor!
Tel.: 4612-3661
Aceitamos todos os cartões

ME DEIXA SER SEU COMPANHEIRO? PROMETO TE AMAR PRA SEMPRE!



Foto: LU FUMAGALLI



Foto: LU FUMAGALLI





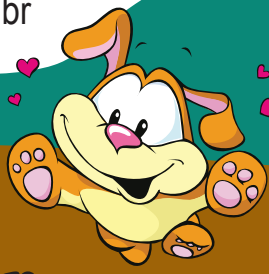
Protetoras Independentes da Granja Viana

Estes cães e muitos outros, que foram vítimas do abandono, estão aguardando para serem adotados. Todos estão saudáveis, vacinados e castrados.

Para adotar, entre em contato:

Iracema (11) 9 9983-2180 - iracema.ml@uol.com.br
Denise (11) 9 8447 4859 – mellofo@terra.com.br
Sonia (11) 9 9911-2100 – szaitune@terra.com.br
blog: www.protetorasindgv.blogspot.com.br





www.adoteumfocinho.com.br

Mônica: (11) 9914-3820 / **Miriam:** (11) 8101-9036 / 9769-2810



ADOTE UM FOCINHO



cursos

Studio Harmonia
Escola de Música
Há 15 anos na Granja Viana.
4702-5428 • R. Mazel, 533
www.studioharmonia.mus.br

LEARNING IDIOMAS
Espanhol - Inglês
Português para estrangeiros
Pacote especial para as empresas da região.
Aulas em grupo ou individual.
duniavillegasp@gmail.com - 3781-0022 / 7350-1129

• Matemática • Física • Química
Prof. Christian: 97548-3040
ckexatas@gmail.com

Francês - aulas de conversação
Todos os níveis - tradutora juramentada
Tel. 4617-3638

Aulas de Música
Piano (a partir de 7 anos)
Harmonia / Improvisação
Preparatório Vestibular
Alexandre Oliveira
4702-6026 / 99806-1168
alepiano10@gmail.com

AULAS DE GEOGRAFIA VIA SKYPE
Reforço e acompanhamento escolar online
contato@apenasgeografia.com.br
Tel.: 95039-6628

MATEMÁTICA
Aulas Particulares para :
Fundamental / Médio / Superior
Limites / Derivadas / Integrais
Desenho Geométrico (DG)
Luiz : 99900.5032

Aulas de Frances - Prof. Pedagoga
Particulares, grupos.
Sandra Catrouxo - 4614.8006.
sandracatrouxo@hotmail.com

AULAS DE PINTURA
Óleo sobre tela e acrílico
Tel.: 4777-9380 - Cel.:9 9134-9139
email: lorelin39@hotmail.com

AULAS DE CONVERSAÇÃO TODOS OS NÍVEIS
PROFESSOR NATIVO DE FRANCÊS
Maiores informações: Tel.: 11 4702-3417 Cel.: 11 8213-4107

Inglês Intermediário e Avancado. Professor nativo. Fluência rápida. Executivos e Viajantes. Tel. 11 97528 9645 - Nick
nick_turner_uk@yahoo.com

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

AULAS DE FLAUTA TRANSVERSAL E DOCE
Musicalização e Teoria
Prof. Paula Pascheto
FONE: 11 97546-1577
papascheto@gmail.com

EXATAS E INFORMÁTICA
Matemática, Física, Quimica,
Cálculo e Matemática Financeira,
Informática Pacote Office e AutoCAD
Prof. Roberto: 4702-3297 / 9737-7544

ENGLISH USA
Aulas personalizadas para adultos, adolescentes, crianças e grupos.
Planos: Básico, Standard, Business, VIP.
Preparação para exames: TOEFL, SAT etc.
Plano a partir de R$ 199,00 mensais para grupos somente na Fazendinha.
Professora Nativa dos USA - 99626 8457

Aulas de inglês com prof. Nativo
Metodologia eficiente e divertida. Todos os níveis e conversação. Contato - Prof. David Squires - 4616-4806 / 97115-1182

serviços

ROCCA DEDETIZADORA
Controle de pragas urbanas
baratas - ratos - formigas - cupim
Profissionais altamente qualificados
4702-4348 / 7811-5909
www.dedetizadorarocca.com.br

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

EXPRESSO RT TRANSPORTES
Transportes - Mudanças
Onde quer que você precise, nós estaremos lá.
Tel.: 11 3819-4630

Orgãos Eletrônicos - Especialista em todas as marcas e modelos: Minami, Gambitt, Tokai, Organist e outras. 35 anos no mercado. Conserto, compra e venda. Consulte-nos: 3605-5221 e 99792-0432 Antonio ou Marcos

Shiatsu.
Equilíbrio, Saúde e Bem-estar.
Fábio Marino
97363 0348

Problemas com seu computador ??
Quer Montar sua Rede ?? Internet, Wirelles, Roteadores, Access Point, Windows, Correio, Office, Backup, Remoção de Virus, Vacinas, Spywares, Malvares, Etc.
Marcos: 99792-0432 e 98703-5261

TRASLADO C/ AUTO IMPORTADO
Aeroportos / São Paulo / Interior
(11) 4169-5208 / Cel 99976-0299
Owner / driver - bilingue

Vidente Dona Claudia - Saiba tudo sobre amor - trabalho - saúde - família - negócios. Garantia de seriedade em meus trabalhos, soluções para todos os seus problemas. Com passes de defumações, rezas e benzimentos para abrir caminhos, cortar olho grande, curas espirituais, nervosismo e insônia. Consulta com búzios, cartas de tarô, faz amarração para o amor, infalível.
Tel.: 3699-2007 / 3682-1023 / 8663-1932

GS
GUIMARÃES SILVA ADVOGADOS
Área de atuação
Empresarial • Cível
Imobiliário
Condominial • Trabalhista
Rua José Felix de Oliveira, 359, sala 111
Fones: (11) 3932.4414 / 4777.9190
www.advgs.com.br

ARTEIRO GARGIULO
ADVOGADOS
Tel.: (11) 4702-3024
www.advocaciaag.com.br
R. José Felix de Oliveira, 834 - sl. 02

Cotia TAXI
Especialista em serviços de aeroportos.
Atendimento personalizado.
Motoristas bilingue.
Conheça nossos diferenciais no site **www.cotiataxi.com.br**
Solicite um taxi
99496-6214
VISA MasterCard AMERICAN EXPRESS

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

Website a partir de R$ 300,00
Vargem Grande Paulista e Região
11- 99913-8720
11- 42420341
ana@upwebsites.net
Granja Viana, Carapicuíba e Cotia
11- 98180-6673
11- 41691310
estevan@upwebsites.net
www.upwebsites.net

PATRÍCIA MARTINS JEANNEAU
ADVOCACIA
Família e Sucessões
THE SQUARE
Raposo Tavares, km. 22, Sala 111 - Bloco C
06709-015 - Cotia SP
Tel.: 2898-9630
advocacia@patriciamartins.com.br
www.patriciamartins.com.br

GUICIARD ADVOGADOS
FLAVIA CRISTINA GUICIARD
• Cível • Família e Sucessões • Consumidor
• Imobiliário • Penal (exceto crimes contra a vida)
Fones: 4703-5341 | 4703-5705 • fguiciard@bol.com.br
www.guiciardadvogados.com.br

RESOLVE CERTO
Reformas em geral
Executamos os serviços de:
Pedreiro
Azulejista
Encanador
Eletricista
Pintor
Reparos em marcenaria
Reparos em telhado
Não cobramos taxa de visita !!
Tel.: (11) 4254-1784 / 99242-4859
www.resolvecerto.com.br
contato@resolvecerto.com.br

oportunidades

Vendo Casa dos Sonhos
R$ 780.000,00
A casa da Rua das Granjas, 42, foi construída em meio à natureza. As madeiras são de demolição massaranduba, janelas e portas de Pinho de Riga, de fazendas do interior de SP e RJ do séc. XVIII, piso e os tijolos do séc. passado, o piso de Ipê Rosa, de antigas fazendas de Tiradentes, Minas Gerais. A decoração é rústica e cheia de detalhes que lembra um pedacinho da Índia. Mandalas de cura enfeitam os cantos e tetos da casa. Um templo de paz e acordo com a natureza.
Tel.: 11 99638-9637

Curves Academia Feminina
contrata Professoras e estagiárias.
Tel.: 4169-1318

Yázigi Granja Viana precisa:
Recepcionista / Prof. Inglês-Espanhol.
Enviar CV p fatimasatoe@yazigi.com

Vendo papelaria Fiscopaper no centro de Cotia
Tratar: 9 6780-7424





Marcio Baraldi é um dos cartunistas mais criativos e produtivos do Brasil. Já ganhou 20 prêmios ao longo de sua carreira, incluindo dois Vladimir Herzog de Direitos Humanos. Tem 13 livros publicados, além de bonecos e um videogame de seus personagens. Visite seu site: www.marciobaraldi.com.br

Carnaval das Crianças

Bonecos de Olinda
Bateria da Tom Maior
Marchinhas de Carnaval
e muito mais!

Crianças fantasiadas ganham 2 ingressos para o cinema.

2 A 12 DE FEVEREIRO ÀS 14 HORAS

Pré-Carnaval

2/2
Bonecos de Olinda
Samba de Raiz
Marchinhas de Carnaval

3/2
Bonecos de Olinda
Bateria da Tom Maior
Marchinhas de Carnaval

Carnaval

9/2
Bonecos de Olinda
Samba de Raiz
Marchinhas de Carnaval

10/2
Bonecos de Olinda
Samba de Raiz
Marchinhas de Carnaval

12/2
Bonecos de Olinda
Bateria da Tom Maior
Marchinhas de Carnaval

Programação gratuita.

Patrocínio

Revista Circuito
Há 13 anos na região



Programação sujeita a alteração sem aviso prévio. Consulte regulamento no local.

Open Mall
The Square

Sete salas de cinema, sendo uma IMAX, bar do Alemão, Milk&Mellow, CIA Athletica, Natural da Terra Horti Fruti e mais as Melhores Lojas e Restaurantes

www.openmallthesquare.com.br



ROD. RAPOSO TAVARES, KM 22
GRANJA VIANNA - SÃO PAULO / SP
(11) 2898.9595

publicisbrasil



PÓS-GRADUAÇÃO E EXTENSÃO NO SENAC OSASCO.

VOCÊ CADA VEZ MELHOR.

O CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC OFERECE CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU DESENVOLVIDOS PARA ANTECIPAR AS TENDÊNCIAS DO MERCADO. COM PROFESSORES RENOMADOS E METODOLOGIA QUE REFORÇA A IMPORTÂNCIA DE UNIR A TEORIA À PRÁTICA E AO EMPREENDEDORISMO, OS CURSOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC PREPARAM O PROFISSIONAL PARA O FUTURO.

CURSOS NA GRANDE SÃO PAULO E NO INTERIOR DO ESTADO.

CURSOS:

• GERENCIAMENTO DE PROJETOS - PRÁTICAS DO PMI
• GESTÃO AMBIENTAL • GESTÃO ESTRATÉGICA DE PESSOAS
E 81 TÍTULOS EM EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA.

CENTRO UNIVERSITÁRIO SENAC CURSOS PRESENCIAIS E A DISTÂNCIA.

WWW.SP.SENAC.BR/POSGRADUACAO
OU LIGUE **(11) 2164-9877**

CONHEÇA TAMBÉM O PORTFÓLIO COMPLETO DE EXTENSÃO:
WWW.SP.SENAC.BR/EXTENSAO

Parceiros educacionais:

Alunos e ex-alunos têm a oportunidade de participar da vivência internacional em gestão de negócios, com foco no empreendedorismo, na Babson College.

BABSON

UAlg
UNIVERSIDADE DO ALGARVE

Senac

Conheça nossa política de descontos em www.sp.senac.br. A política de descontos pode ser alterada a qualquer momento, sem prévio aviso.