

# Revista **Circuito**

Edição 121 - Ano 10 - Janeiro 2010 - Granja Viana - Raposo Tavares - Alphaville - Aldeia da Serra - www.revistacircuito.com

**Exercício físico  
na terceira idade,  
entre nesta onda!**

**Finanças**  
Dicas para organizar  
suas contas

**Compras em janeiro**  
Oportunidades de bons preços

**Horóscopo**  
Sérgio Frug mostra as previsões  
astrológicas para 2010

**Ano novo, carro novo?**  
Veja opções na região

**On Line:** Confira o que os astros reservam pra você



**São Paulo** São Gabriel (11) 3885-6988, Granja Viana (11) 4777-0585, Stock By Donatelli Santo Amaro (11) 5181-5659, Stock By Donatelli Vila Madalena (11) 3814-9958 **Belo Horizonte** (31) 3337-2597 **Brasília** (61) 3361-5565  
**Curitiba** (41) 3222-3763 **Florianópolis** (48) 3224-9993 **Goiânia** (62) 3281-0483 **Porto Alegre** (51) 3346-4316 **Rio de Janeiro** (21) 2511-0723 **Salvador** (71) 3341-4196 [www.donatelli.com.br](http://www.donatelli.com.br) **SAC 0800 12 78 78**

\*Parcelas mínimas de R\$ 200,00. Consulte os cartões aceitos. Promoção válida enquanto durarem os estoques. Fotos meramente ilustrativas.



# Superliquidação

# DONATELLI

Pecado é não aproveitar

Descontos em  
tecidos nacionais e  
importados de até

# 60%\*



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

Nós nos inspiramos na energia de um pessoal pra lá de determinado para ilustrar nossa edição de janeiro, para levar essa força a todos os leitores e, assim, seguirmos com tudo em 2010. São homens e mulheres que passaram dos 60 anos de idade e que se exercitam periodicamente. Alguns começaram depois que chegaram à “melhor idade”, outros sempre malharam e não abrem mão da rotina. O objetivo é manter o corpo saudável, evitar a depressão, sentir-se disposto. Isto é, ações que nos fazem sentir bem devem ser priorizadas. Não dá para evitar o fato de que estamos iniciando o ano e que agora é o momento ideal para traçar metas, portanto: o que faz você feliz?

Planejar as finanças também é destaque nesta edição. Afinal, não é fácil dormir tranquilo quando as contas estão de pernas para o ar e o extrato bancário parece um pesadelo. Conversamos com uma consultora financeira que dá dicas importantes e disponibilizamos uma planilha em nosso site para ajudá-lo nessa tarefa, que pode ser bem mais simples do que você imagina. Tente! E, se você conseguiu guardar um dinheirinho depois de Natal e das férias, aproveite as oportunidades de liquidação que selecionamos aqui na região. São ofertas atrativas e produtos diferenciados.

Seu plano é ano novo, carro novo? Então confira a matéria especial sobre mercado automobilístico e veja as ofertas e novidades das principais concessionárias da Granja Viana.

**Gabriela Napolitano Alonso**  
Diretora Executiva

**Revista**  
**Circuito**

Ano 10 | Janeiro 2010 | Nº 121

DIRETORA

**Gabriela Napolitano Alonso**  
gabi@revistacircuito.com

CRIAÇÃO

**Rogério Lima**  
rogerio@revistacircuito.com

SITE

Webmaster  
**Vladan**

COMERCIAL

**Gabriela Napolitano Alonso**  
gabi@revistacircuito.com

**Roberta Smilari**  
roberta@revistacircuito.com

**Ceila Benatti**  
ceila@revistacircuito.com

FOTOGRAFIA

**Ana Alcantara**  
fotografia@revistacircuito.com

FOTO CAPA

**Marcio Del Nero**

REDAÇÃO

**Veridiana Moraes**  
jornalismo@revistacircuito.com

REVISÃO

**Mary Ferrarini**  
revnews@uol.com.br

ON LINE

**Juliana Martins**  
online@revistacircuito.com

JORNALISTA RESPONSÁVEL

**Veridiana Moraes**  
MTB 421/46 - SP

FINANCEIRO

**Elcy Augusto**  
financeiro@revistacircuito.com

CIRCULAÇÃO

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

CONTATO

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

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



26

**De bem com a vida** | Malhando na melhor idade



30

**Finanças** | Comece o ano com as contas em dia



32

**Saúde** | Mulheres no verão



38

**Liquidação** | Oportunidades na região

06 Cartas; 08 Online; 09 Selo Cidadão; 10 Cotidiano; 12 Meio Ambiente; 14 Gastronomia; 16 Urbano; 18 Educação; 19 Tendências; 20 Horóscopo; 21 Entretenimento; 24 Social; 34 Especial Veículos; 40 Região; 41 Fique Ligado; 44 Anúncios; 50 Classificados.



Existem 32 mil deficientes físicos esperando tratamento. Mas você pode mudar isso. Ajude a AACD a ajudar quem precisa. Ligue 0800-7717878 e faça a sua doação.

Você é o que faz mais falta na vida de milhares de crianças.



## Espaço do leitor. Escreva! Mande sugestões, críticas, dicas e reclamações.

### Senhor Prefeito,

No ano de 2009 não deu para Cotia ser classificada como um município VERDE. Ainda temos muito verde em nosso município e, se iniciarmos uma campanha de reflorestamento e impedirmos o crescimento desenfreado e indiscriminado de construções, claro que seremos um município VERDE.

Temos, sim, de criar um cinturão verde em nossa cidade e exigirmos uma compensação à altura de nossa real contribuição para o bem da coletividade.

Agora, se continuarmos a ter lançamentos de prédios comerciais e residenciais em nosso município, com desmatamento em vez de reflorestamento... continuaremos sem o título de município VERDE.

Wanderley Moutinho de Jesus

Defender o meio ambiente, preservando a qualidade de vida da cidade, é uma das missões da Prefeitura de Cotia. Em 2009, importantes ações foram iniciadas para que possamos proteger nossa cidade do crescimento desordenado. A criação das secretarias municipais do Meio Ambiente e Agropecuária e da Habitação e Urbanismo são passos essenciais para que possamos avançar.

### Senhor Prefeito,

Estou sempre acompanhando de perto as grandes melhorias que o senhor está realizando em Cotia, por esse motivo gostaria que o senhor me respondesse: o que foi feito da Biblioteca Cecília Meirelles? Simplesmente fecharam as portas (vai fazer um ano) e até agora ninguém sabe o motivo. O lugar era excelente, o acervo de grande porte e os saraus! Boa parte da população ficou sem fazer pesquisas e estudos, e eu e mais uma turma de aposentados ficamos sem motivação, porque a leitura, senhor prefeito, faz parte de nossa vida, embalando nossos pequenos sonhos e alegrias. Por favor, reconsidere e nos devolva a nossa querida Biblioteca. Espero continuar admirando-o muito por seu compromisso com a população. Que Deus o proteja e ilumine sempre!

Mariana Ferraz

A Biblioteca Cecília Meirelles foi fechada pelo Ministério Público no ano de 2008 por não oferecer acesso a cadeirantes, quando ainda estava sob a responsabilidade da antiga Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Turismo. Em 2009, o prefeito Carlão Camargo criou a Secretaria Municipal de Cultura e Turismo, que se dedicou à reorganização e disponibilização de novos espaços de cultura e lazer na cidade. Ao assumirmos o governo, encontramos as bibliotecas Cecília Meirelles e Batista Cepellos fechadas e em condições precárias. Ao longo de todo ano de 2009, trabalhamos para modernizá-las e adequar os espaços, locando novos imóveis para melhor atender a população de Cotia. (...) Por mais que tenhamos interesse em reabrir as bibliotecas, dependemos de algumas questões burocráticas que estão sendo resolvidas. No início de 2010, divulgaremos amplamente os novos endereços e as datas de reabertura das bibliotecas.

Sérgio Folha – secretário municipal da Cultura e Turismo

### Multa indevida

No mês de junho, comprei um Fiat Punto zero-quilômetro na concessionária Fiat Auguri de Osasco. Como pagamento, dei meu antigo carro, um Fiat Palio Fire 2002/03. O novo carro foi retirado em 3 de julho de 2009, ocasião na qual foi entregue o carro antigo, com toda a documentação, inclusive o documento de transferência. No mês de outubro, recebi uma notificação de multa em meu nome, referente ao meu antigo carro. Em 13 de outubro, informei a Auguri sobre a multa. Aguardei até o dia 15 de outubro um retorno, que não aconteceu. No mesmo dia, enviei a cópia, por fax, da notificação e aguardei o retorno por uma semana, mas ninguém me ligou. A vendedora Mara pediu que eu levasse a notificação pessoalmente, o que foi feito em 24 de outubro. Recebi a multa no dia 17 de novembro e a levei à Auguri no dia 21 de novembro. O gerente Paulo C. Stoque recebeu a multa, assinou a cópia, confirmando o recebimento, e alegou que enviaria para a matriz para o pagamento. Acontece que até a data deste e-mail, 8 de dezembro de 2009, o caso ainda não foi resolvido.

Gabriela Delia

Informamos que a multa já foi paga e os pontos transferidos para o infrator. A transferência de documento já foi concluída. Cliente ciente.

Paulo C. Stoque

Gerente de vendas - Fiat Auguri

### Bairro inexistente

Moro há seis meses no bairro de Caucaia do Alto, Cotia, Residencial Caucaia I. Compramos um terreno neste residencial e construímos. Que felicidade! Mas, no decorrer dos meses, solicitamos à Telefônica uma linha residencial, fizemos um cadastro e me informaram que dentro de sete dias úteis a linha estaria disponível. Passados os sete dias e sem nenhuma resposta, liguei novamente, e qual foi a minha surpresa ao saber que não havia disponibilidade de linha para a área, pois o bairro não existia, nem a rua e nem nada.

Fiquei chocada. Como não existe a rua, se para instalar a rede de água e energia precisei ir à Sabesp e à Eletropaulo para solicitar os pedidos de ligação, e eu os tenho ligados e todo mês é feita a leitura e recebo contas? Informaram-me que eu precisava do CEP da rua. Fui até o Correio, e ficaram espantados, porque não sabiam do que se tratava. Acho um absurdo o descaso de todos. Não sei o que preciso fazer para ter uma linha telefônica em minha casa, pois se trata de uma necessidade, e não de luxo. Ficar só com celular não há bolso que aguarde, e sem falar que somos mais de 200 moradores com o mesmo problema e nos sentimos injustiçados.

Sueli Aparecida Rebouças

### Transtorno na entrega

Em 2007 comprei com a Tenda um apartamento no Residencial Villa Verde, na rua das Carmelitas, 37 – Centro – Cotia, com data de entrega das chaves prevista para 31/12/2008. (...) Em Agosto/2009 fui chamada pelo depto de financiamento bancário para levar uns documentos para dar entrada no financiamento bancário, com a informação de que o habite-se já havia saído e a previsão era que em Outubro/2009 saísse a matrícula. (...) No início de Setembro/2009 fui chamada novamente para atualizar comprovantes de renda e residência, pagar uma taxa de

R\$ 500,00, preencher formulário de abertura de conta na Caixa e passar por uma "entrevista", já para ser encaminhado até o final do mesmo mês para assinar o contrato de financiamento na própria agência da Caixa. O contato não ocorreu e, em 30/09/09, enviei um e-mail à construtora, solicitando informações. Responderam que a demora se devia à greve da Caixa (...) No dia 30/10/09 enviei um outro e-mail. Um funcionário da Tenda me solicitou novamente os comprovantes de residência e renda atualizados, assumindo que os processos de financiamento não haviam sido encaminhados. (...) Cansada de tanta informação impropriedade, em 25/11 fiz uma reclamação na Ouvidoria da Caixa e recebi um telefonema do gerente da agência São Bento, que me afirmou: "Há cerca de 40 processos do Residencial Villa Verde parados na agência São Bento porque a Caixa não aprovou esse empreendimento. Falta um laudo, emitido por engenheiro da Caixa, mas a Tenda ainda não

enviou os documentos exigidos para emissão do laudo. A Caixa já havia emitido o tal laudo, mas a Tenda mudou o engenheiro da Obra, o que fez com que tudo voltasse à estaca zero". (...) (...) Após várias reclamações na Tenda, soube por outro comprador que a previsão de entrega das chaves agora é 30/01/2010. Eu estou grávida de 06 meses morando de favor na casa dos meus pais. Móveis comprados e guardados na garagem, entre outros transtornos que esse atraso da Tenda tem causado. (...) Ana Cacilda dos Santos

Pedimos desculpas por todos os inconvenientes causados aos proprietários do Residencial Villa Verde em virtude da demora na entrega das unidades. Aproveitamos para esclarecer que a assembléia de instalação de condomínio está programada para a segunda quinzena de janeiro e emitiremos comunicado oficial aos futuros moradores informando a data, horário e local. Assim, após a assembléia os clientes

quitados já poderão agendar a retirada de chaves. Aos demais proprietários solicitamos, por gentileza, aguardar nosso contato para tratar do financiamento bancário"  
Tenda Construtora

**Mande a sua mensagem para nós!**

**E-mail:** cartas@revistacircuito.com

**Cartas:** Av. Denne, 168 - 2º andar Granja Viana  
Cotia - SP CEP: 06708-230.

*Por motivo de espaço ou clareza, as cartas e e-mails poderão ser publicados de forma resumida. As mensagens devem estar assinadas, com número de RG e telefone.*

**coposPONTO.com.**

Atacado e Varejo Sempre com o melhor Preço !!

**ARTIGOS PARA PRESENTES, BRINDES PROMOCIONAIS E RESTAURANTES**

**Ofertas**



Distribuidor  
**CISPER**

**Personalizados**



Visite nossa loja ou solicite Representante.  
Rua Costabile Comenalli, 21 - Km 30,5 Raposo Tavares  
Tel.: **4614 . 5090**

Horário de Funcionamento  
**2º a 6º das 08:30 às 17:30hs**  
**Sábado das 09:00 às 13:00hs**



## Controle os gastos

Como entrar em 2010 sem dívidas ou, pelo menos, livrar-se delas controlando os gastos? O CIRCUITO ONLINE disponibiliza uma planilha de fluxo de caixa para ajudá-lo a controlar seu orçamento.



## Parceria certa para a saúde

A união da alquimia com os florais é eficaz para lidar com problemas psíquicos e físicos. É o que atesta Joel Aleixo, cujos florais são os únicos do mundo a usar os princípios da alquimia para extrair, artesanalmente, a essência das flores e proporcionar bem-estar, equilíbrio e conforto.



## O que o futuro nos reserva

Videntes, numerólogos, tarólogos e místicos em geral começam a deitar os búzios, as cartas do tarô e a fazer suas numerologias tentando prever o que vem por aí em 2010. Acompanhe o que os astros reservam para você...



## O que esperar de 2010?

Inicia-se mais um ano e, com ele, renovam-se as esperanças de um futuro melhor. Como é comum nesta época traçarmos metas e perspectivas, a REVISTA CIRCUITO quer saber suas expectativas com relação ao novo ano. O que esperar de 2010, principalmente com relação à cidade e ao bairro onde mora?

## Articulistas do mês

1ª Quinzena



### A biodanza

Monica Vilhena escreve sobre o sistema de integração humana, renovação orgânica, reeducação afetiva e reaprendizagem das funções originárias da vida.



### Medo de dirigir

Regina Pastore discorre sobre a fobia que acomete muitas pessoas – o medo de dirigir – e dá dicas de como curá-la.



### Cólicas além do período menstrual

O ginecologista Wagner Busato escreve sobre a endometriose, quando as cólicas são mais que dores do período menstrual.

2ª Quinzena



### Brincadeira sem graça

O psicólogo Andre Oliveira Silva escreve sobre bullying, prática que, segundo ele, é uma brincadeira que não tem graça.



### A terapia corporal holística

Valeria Litvac escreve sobre benefícios dessa terapia, enumerando as técnicas de massagem.



### Mitos de beleza no verão

A especialista em estética facial e corporal, Blanch Marie, fala sobre os mitos de beleza e dá dicas e receitas caseiras para um bronzeado bonito e duradouro.

## Em defesa do pau-brasil

Uma iniciativa particular preserva a árvore que se tornou símbolo do nosso país: o pau-brasil. O geólogo Norberto Baracui mantém um viveiro, em Juquehy, no município de São Sebastião, litoral de São Paulo. Lá estão 50 mil mudas da planta, em uma área de 8,5 mil m<sup>2</sup>. “A árvore foi muito cobiçada por portugueses. Os cortes foram indiscriminados. Do século XIX para cá, o pau-brasil foi ficando cada vez mais raro”, afirma Norberto. O trabalho rendeu a ele o Prêmio Iniciativa Verde, concedido pela Secretaria do Meio Ambiente do Estado de São Paulo.



## Ação solidária da população de Barueri

Uma campanha do Fundo Social de Solidariedade de Barueri ajudou a melhorar o Natal da população da cidade de Berilo, no Vale do Jequitinhonha, Minas Gerais, uma das regiões mais miseráveis do Brasil, atingida com violência pela seca. Lá, dois terços dos moradores vivem em péssimas condições. Seis carretas repletas de doações seguiram para a cidade mineira carregadas de alimentos, produtos de higiene pessoal e material escolar. Além disso, voluntários montaram cestas de Natal. No total, 2.500 famílias foram beneficiadas pelas doações da população de Barueri.



## Memória do Sertão

O aclamado fotógrafo Araquém Alcântara lança o livro *Sertão Sem Fim*, com 90 fotos em preto e branco de cenas sertanejas. Com uma câmera Leica manual, ele fez 12 viagens por oito estados brasileiros, somente por estradas de terra, onde registrou as paisagens e pessoas da terra árida, entre o norte de Minas Gerais e o Piauí. Araquém é considerado um dos maiores fotógrafos de natureza do Brasil. Segundo ele, os 40 livros que lançou durante a carreira têm como objetivo mostrar as riquezas naturais do país e alertar sobre a urgência da preservação do meio ambiente.



## Limpeza no guarda-roupa

Aproveite o começo do ano para retirar de seu armário as peças que você não usa mais ou, em muitos casos, aquelas que você comprou por impulso e acabou nunca usando. Roupas que você não usa há mais de seis meses podem ser dispensadas, com exceção de vestidos de festa, biquínis e casacos de inverno. Faça o mesmo com calçados, acessórios e as roupas das crianças. Reúna amigos e improvise um bazar de trocas, ou procure brechós e instituições. A ordem é dar um novo uso às peças, incentivar a reutilização e o consumo consciente.



## Sacolas ecológicas

Um hábito que veio da Europa está cada vez mais disseminado no Brasil: dispensar as sacolas plásticas, especialmente nas compras menores, poupando, assim, os recursos naturais e reduzindo o uso de material proveniente do petróleo. Uma alternativa aos saquinhos é a sacola ecológica, feita de fibras naturais, como as da Pano Vivo. Os modelos são biodegradáveis e utilizam pigmentos naturais. Eles são úteis não somente para as compras nos supermercados, mas também acompanham você à farmácia, ao pet shop e até mesmo à praia. Confira: [www.panovivo.com.br](http://www.panovivo.com.br)



por Thelma Mello

Próximo colunista  
• Fevereiro - Marcos Sá

## FIB Felicidade Interna Bruta: você já parou para pensar nisto?



Você, provavelmente, já ouviu falar em PIB (Produto Interno Bruto), o índice que mede a riqueza de um país. Mas FIB (Felicidade Interna Bruta) é algo bem mais inusitado, pelo menos para a grande maioria das pessoas. Por trás do FIB está a ideia de dimensionar "o quanto somos felizes" como nação, como comunidade e até mesmo pessoalmente. Isso tudo nasceu no Butão, um pequeno país da Ásia Meridional, quando, na década de 80, seus dirigentes passaram a questionar: "De que vale um PIB nas alturas, se ele não serve para promover o bem-estar e a felicidade do povo de um país?". Pergunta sensata, né? Agora, 20 ou 30 anos depois, essa ideia vem ganhando força ao redor do mundo, e autoridades, inclusive a ONU, estão convergindo no sentido de tornar a felicidade interna bruta uma meta socioeconômica coletiva. Muitas cidades ao redor do mundo – inclusive em países ocidentais ricos – e até no Brasil já aplicam esse cálculo para orientar suas políticas públicas. Afinal, se todos buscam a felicidade, ela passa a ser um bem público, ainda que só possa ser subjetivamente medido. Para se chegar a esse índice de felicidade interna bruta, é aplicado um questionário bastante elaborado, com perguntas que permeiam várias dimensões da psique humana e vão muito além dos números. Essas perguntas tentam identificar os elementos e valores que sustentam a felicidade de um povo e dimensionar o quanto cada um deles influencia em sua sensação de satisfação e bem-estar.

Conforme definem os experts no assunto, a felicidade de um país ou de uma cidade pode ser medida considerando-se nove dimensões: Bem-estar psicológico, Padrão econômico de vida, Boa governança, Educação de qualidade, Saúde, Expectativa de vida e atividade comunitária, Proteção ambiental, Acesso à cultura e Gerenciamento equilibrado do tempo. Aliás, isso tudo é tão subjetivo que o que é importante para uma cidade pode não ser tão relevante para outra. Por isso "tudo pode ser bem relativo"... "Prazer e liberdade", por exemplo, são valores muito importantes para culturas ocidentais, mas podem ser menos decisivos para orientar a felicidade de culturas mais espiritualizadas, como a do Butão, um país de orientação budista. Além disso, como esse cálculo diz respeito a valores humanos, e eles estão sempre sujeitos a mudanças, esses dados precisam ser sempre atualizados. Afinal, o que nos fazia felizes ontem pode não ser o que nos faz felizes hoje. E, se não estivermos atentos a isso, continuaremos buscando nossa felicidade no lugar errado, em velhos padrões, sem nos darmos conta de que eles já não nos satisfazem mais...É claro que ver o mundo dessa forma envolve a quebra de paradigmas. Mas isso não parece fazer muito sentido até mesmo quando pensamos em nossa vida pessoal? Então, já que é janeiro e todos queremos começar o ano com o pé direito, que tal termos nosso próprio FIB, fazer um mergulho nos nossos indicadores pessoais de felicidade e checar algumas questões básicas, como: Você tem ideia "do quanto" é feliz?



Melhor ainda, talvez não precisemos responder a um questionário longo e complexo, mas podemos começar tentando responder para nós mesmos à pergunta daquela propaganda:

*"O que faz você feliz?"*

*A lua, a praia, o mar*

*Uma rua, passear*

*Um doce, uma dança, um beijo*

*Ou goiabada com queijo*

*Afinal, o que faz você feliz?*

*Chocolate, paixão, dormir cedo, acordar tarde*

*Arroz com feijão, matar a saudade*

*O aumento, a casa, o carro que você sempre quis.*

*Ou são os sonhos que te fazem feliz?*



Talvez a gente se surpreenda com as respostas!

Pensando bem, pode ser que no Butão, esse pequeno país sobre o qual muitos de nós nem ouvimos falar, esteja nascendo o futuro do planeta!!!

Ou, no mínimo, uma ótima ferramenta para termos um ano melhor.

*Se você se interessou pela matéria, e quer se aprofundar no assunto, acesse os links:*

*[www.felicidadeinternabruta.org.br](http://www.felicidadeinternabruta.org.br)*

*[www.visaofuturo.org.br](http://www.visaofuturo.org.br)*

*Thelma Mello é granjeira, advogada e pesquisadora, e fica extremamente feliz quando encontra os amigos para tomar um café ou um sorvete no centrinho...*



**A excelência no atendimento e o melhor preço são itens de série no Grupo Aba.**



**VENHA CONHECER O CHEVROLET AGILE**  
VOCÊ NÃO IMAGINAVA UM CARRO ASSIM.



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

**4613-8800**

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



por Carlos Bocuhy

Próximo colunista  
• Fevereiro - Eduardo Catharino

**D**esde a semana passada, essa frase tem o poder de causar temor na população. A terça-feira, 7 de dezembro, amanheceu cinza e úmida em São Paulo. Se o problema fosse só o clima, os paulistanos poderiam se acostumar a ele. Afinal, já fomos a terra da garoa. Mas, desta vez, muitos moradores da metrópole não conseguiram chegar a seus empregos e às salas de aula. A população ficou ilhada, envolta em águas poluídas e malcheirosas. Os rios Tietê e Pinheiros transbordaram, carros foram cobertos pela água, os trens pararam, moradores perderam móveis e, o pior, alguns perderam seus entes queridos. A pane em uma das quatro bombas na Usina Elevatória de Traição, na Marginal Pinheiros, agravou a situação, que já é problemática. Cada vez mais a cidade está coberta por um tapete de concreto que invade o leito maior do rio – sua várzea. A quem reclamar sobre as inundações? Bem, Martin Afonso, Anchieta e Tibiriçá aninhavam-se nos altos do Pátio do Colégio, sábio exemplo ignorado pela especulação imobiliária. Tínhamos centenas de campos de futebol de várzea, quando a invasão cultural inglesa começou. Hoje são raros.

Perdemos na democracia esportiva. Sem amplo acesso, mudou o perfil do jogador, já mais elitizado, depois que as várzeas foram destinadas a funções menos nobres e sábias do que conter inundações – e na estiagem proporcionar a prática esportiva. Perdemos mais. Perdemos inteligência na governança. Basta ouvir



**Cada vez mais a cidade está coberta por um tapete de concreto que invade o leito maior do rio – sua várzea.**

os depoimentos à imprensa negando e justificando o caos na cidade. A gestão do prefeito Gilberto Kassab deixou de investir R\$ 353 milhões em obras de combate a enchentes na cidade de São Paulo. O governador José Serra disse que basta colocar mais bombas na Usina de Traição. Bom nome este, traição, não é? A obra pretende consolidar ainda mais o bombeamento do ralo para a caixa-d'água – do Pinheiros para a represa Billings, 30 metros acima, revogando a lei da gravidade. A represa

Billings, que teve sua lei de proteção sancionada pelo governador José Serra este ano, transformou-se em uma “sopa de poluição e detritos”, como descreveu a jornalista Laura Capriglione, numa expedição arqueológica que acompanhei, como que para desvendar a cultura paulistana contemporânea, identificando nas margens garrafas Pet, galões de plástico, papéis, isopor, pedaços de madeira, calçados, embalagens de graxa, de óleo e mais uma infinidade de objetos de nossa voraz sociedade de consumo. Participei ativamente como representante ambientalista no Conselho Estadual de Meio Ambiente, de forma crítica, do processo de licenciamento do rebaixamento da calha do rio Tietê, apresentada à época como obra de saneamento. Para a

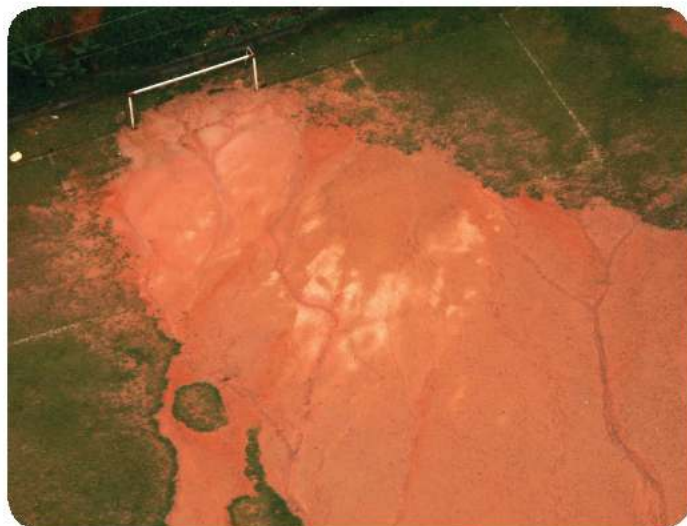
contrariedade dos técnicos encarregados de comprovar a obra milagrosa, apontei insistentemente, em várias audiências públicas, a perenidade da obra, como um paciente safenado que continuaria dedicado ao tabagismo. Apontei a falta de declividade do Tietê e, conseqüentemente, a criação do maior piscinão



## Agora vamos continuar a política de nonsense. Vamos turbinar o ralo para a caixa-d'água, revogando a lei da gravidade.

do mundo, digno do Guinness Book. A vida útil da obra? Quinze anos, no ritmo frenético de impermeabilização da metrópole. Isso foi em 1996. Segundo meus cálculos iniciais, a água voltaria a bater no bumbum do paulistano em 2011, e para esse conforto de 15 anos pagaríamos R\$ 1,3 bilhão. Isso mesmo, R\$ 86 milhões por ano. Agora vamos continuar a política de nonsense. Vamos turbinar o ralo para a caixa-d'água, revogando a lei da gravidade. A Cidade do México preferiu outra obra megalômana – e a construiu. Um sistema de drenagem profunda, como um ralo aberto para a vertente oceânica por túneis. A moda pega. Santiago do Chile aventou recentemente a construção de um megaexaustor sobre a cidade para resolver o problema da poluição dos veículos. Aqui vamos resolver de forma ainda mais inteligente. Revogando tecnologicamente a lei da

gravidade, vamos ligar o ralo com a caixa-d'água. Canal do Pinheiros, Billings, Cubatão... O que é pior: vamos privar o curso do Tietê e de seus sucessores até o estuário do Plata, criando um sistema para lançar a escassa água doce no oceano. Parece até um by-pass nos argentinos, só porque têm mais várzea para futebol por lá...



Carlos Bacuhy é presidente do Instituto Brasileiro de Proteção Ambiental (PROAM), Conselheiro do Conselho Estadual de Meio Ambiente de São Paulo (CONSEMA) e do Conselho Nacional de Meio Ambiente (CONAMA). Além disso, coordena o Programa Metrópoles Saudáveis, que tem o apoio da Organização Mundial da Saúde (OMS).



# Etrusca

MAIS PERTO DE VOCÊ, TUDO EM UM SÓ LUGAR!

Linea LX 1.9 16V - Flex 2010



Venha fazer um test drive no Linea e em toda linha 2010 disponível

Venha nos conhecer!

O Gino não tira férias para que você possa curtir as suas.

FAÇA AS REVISÕES PROGRAMADAS FIAT E SIGA TRANQUILO.



Conheça a nova Doblô 2010!



- IPI Reduzido
- Sem entrada Em 60 meses
- 1ª Parcela p/ a Páscoa

Encontre ofertas de novos, semi-novos e serviços no site:

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

km	15.000	30.000	45.000	60.000
Mille Fire, Palio, Siena e Fiorino (1.0, 1.3 e 1.4)	3x R\$ 66,30	3x R\$ 163,30	3x R\$ 135,30	3x R\$ 313,30
Idea e Punto (1.4)	3x R\$ 73,30	3x R\$ 169,30	3x R\$ 143,30	3x R\$ 313,00
Palio, Siena, Idea e Punto (1.8)	3x R\$ 72,30	3x R\$ 135,30	3x R\$ 152,30	3x R\$ 232,30
Doblô 1.8	3x R\$ 82,30	3x R\$ 145,30	3x R\$ 178,30	3x R\$ 252,30
Stilo 1.8	3x R\$ 82,30	3x R\$ 135,30	3x R\$ 158,30	3x R\$ 238,30
Linea (1.9 16v)	3x R\$ 82,30	3x R\$ 185,70	3x R\$ 182,30	3x R\$ 362,30
Siena Tetrafuel	3x R\$ 92,30	3x R\$ 192,30	3x R\$ 228,30	3x R\$ 242,30
Polimento e cristalização		R\$ 135,00		

Cotia: Rod.Raposo Tavares km 32,5  
4615-6666

Embu: Av. Elias Yazbek, 2000  
4778-9000





por Marcelo Sampaio



## AXÉ 2010 !!



**C**hega 2010. Ano de Copa, ano Afro, ano que completa a primeira década do terceiro milênio. Junto chega uma nova energia de querer o melhor pra agora, pra ontem. Juntos brilham os olhos ansiosos pela realização de novos sonhos. Em busca de renovação e transformação, trazemos o melhor dos Orixás, o melhor da Afro comida baiana, o melhor do tempero de quem lá de cima só enxerga coisa boa com vibração positiva. A maior energia solar, o maior tempero do sal do mar, a maior das brisas que limpam o ar. Em minhas buscas no fim de 2009 trago aqui a boa energia baiana com toques de alegria e sabores para que neste mês de descanso todos possam curtir delícias com aqueles que amam. Trago aqui minha melhor sintonia com os sabores e também com almas que cruzei, produtoras de festas e magias o tempo todo, transformadores de nossos dias em "Melhores Dias". Façam esse exercício de Renovação e Transformação de suas vidas e da vida dos que te cercam. Tragam e Criem elementos novos que mereçam ser divididos! Axé, meu povo; Axé, minha granja; Axé, meu coração!

### Caranguejada do Sampa Baiano



#### Ingredientes:

500 gramas de arroz parboilizado  
 1,5 quilo de carne de caranguejo  
 300 gramas de castanha de caju  
 1 maço de coentro  
 1 abacaxi  
 4 bananas-da-terra (grandes)  
 1 vidro de palmito  
 3 maracujás  
 1 cebola  
 2 dentes de alho  
 150 ml de azeite de oliva  
 200 ml de óleo de soja  
 50 gramas de manteiga  
 2 folhas de louro  
 3 limões  
 Sal e pimenta-do-reino a gosto  
 2 pimentas dedo de moça

#### Modo de Preparo:

Pique o coentro e reserve. Descasque o abacaxi e corte em cubinhos, reserve. Desfie o palmito e reserve. Corte as bananas ao meio de comprido e frite no óleo. Deixe as bananas esfriar e corte em cubinhos, reserve. Desfie o caranguejo e tempere com sal, pimenta-do-reino, dedo de moça e limão. Em uma frigideira, puxe o caranguejo no azeite e reserve. Em uma frigideira, puxe o palmito na manteiga e acrescente a polpa do maracujá, deixe reduzir até formar um molho e reserve. Corte a cebola e o alho em cubinhos e frite no azeite. Acrescente o arroz com a folha de louro e refogue, acerte o sal e deixe cozinhar. Quando estiver no ponto, acrescente o caranguejo, a castanha de caju, a banana, o abacaxi e o coentro.



## Abacaxi Caramelizado com Creme de Tapioca, Sorvete de Baunilha e Renda de Coco.

Veja a receita completa no site:  
[www.revistacircuito.com/receita](http://www.revistacircuito.com/receita)



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

Loja de Fábrica

**PIETÁ**  
móveis

Só quem fabrica consegue um preço como esse:



Sofá de 3 lugares + Chaise  
 à partir de 12x **139,00**



Fazemos seu sofá sob medida

Rua José Menino, 83 | Cotia | SP (retorno km 30 Rod. Raposo Tavares)  
 Fone: (11) 4614-5060 | 4614-5080

Comece 2010 com conforto e economia.

AgênciaM



Até **40 dias** para pagar

Chegou o novo cartão **Pedroso**  
 Peça já o seu!

\*amplo estacionamento

Crédito sujeito a aprovação



Loja 1 | Loja 2 | Loja 3\*  
 Centro/Cotia | Atalaia | Pq. Bahia  
 2106-7800 | 2106-7799 | 2106-1888

SUPERMERCADOS **PEDROSO**  
 QUALIDADE, TRADIÇÃO E PREÇO BAIXO  
[www.supermercadopedroso.com.br](http://www.supermercadopedroso.com.br)

por Ozair Lessa

Próximo colunista  
• Fevereiro - Sérgio Pompéia

## Verdadeiro ou Falso



**U**m spam, uma mensagem eletrônica que eu não autorizei me mandarem, oferece a Granja Viana da seguinte forma:

"Famosa pela abundância (sic) em áreas verdes, a Granja Viana... é uma referência para quem faz da qualidade de vida seu ideal. É um bairro que oferece excelente infra-estrutura com tudo que você deseja para viver com o máximo de conforto e todas as facilidades da vida urbana. Ao mesmo tempo, você vai ter o privilégio de viver num clima de interior, com muito verde, espaço e ... com toda a segurança de um condomínio fechado. A Granja Viana conta com vários acessos para São Paulo e para qualquer outra região através do Cinturão Verde e do Rodoanel, e está apenas (sic) 10 minutos de aphaVille (sic). Outra facilidade de acesso é a proximidade (sic) com a Marginal Pinheiros, que fica a apenas 30 minutos (sic)."

Esta mensagem me fez pensar nos possíveis conflitos internos de vários profissionais que têm de lançar mão de mentiras ou ignorar a ética para sobreviver. Outros exemplos que me vêm: o do advogado de bandidos, que tem de convencer muitos da inocência de verdadeiros crápulas ou procurar brechas nas leis para deixar livres criminosos hediondos; o do publicitário que tenta convencer todos a consumir produtos nem sempre saudáveis e honestos. Como condenar as conhecidas negociatas brasilienses neste contexto? Questão de simples sobrevivência ou de enriquecimento rápido... tanto faz, nada justifica. Uma vida de conforto não pode comprometer o bem-estar de gerações futuras. Fico pensando no quanto melhor seria nossa qualidade de vida sem essas e outras pequenas e convenientes concessões aéreas.

Mas, voltando à propaganda da Granja Viana, que, óbvio, está sendo veiculada por um corretor de imóveis, justiça seja feita, contem alguma verdade. Apesar de virem diminuindo drasticamente nos últimos anos, nossas áreas verdes ainda são grandes, se comparadas com as de outros refúgios suburbanos. E ainda persiste aqui um ar

bucólico de cidade interiorana, principalmente no chamado "centrinho". No entanto, tudo isso está ameaçado por esse tipo de propaganda e pela falta de escrúpulos dos políticos locais, que aprovam a implantação de grandes empreendimentos sem melhorar a infraestrutura local. Ameaça que já se concretizou em outros aspectos citados na mensagem: a qualidade de vida piora muito e na velocidade do aumento dos congestionamentos da Raposo Tavares; a tal segurança dos condomínios fechados se tornou ilusória; a infraestrutura está péssima, temos postes no meio de ruas estreitas e nenhuma calçada, nenhum cinema, nenhum

teatro; os tais acessos a São Paulo constituem-se em verdadeiras provas de fogo para a paciência dos motoristas e dos usuários do precário transporte público; e Alphaville em 10 minutos ou Marginal em 30... talvez na madrugada, sem chuva. A Granja tem um grande desafio e, por não enfrentá-lo, temos sofrido consequências ruins que, em si, constituem-se outros grandes desafios. Ela precisa buscar uma identidade, definir se quer ser cotiana, carapicuibana, jandirense ou paulistana. Pasmem, mas muitos moradores daqui ainda não sabem que a Granja está nos municípios de Cotia, Carapicuíba e Jandira, e não no de São Paulo. Recolhem impostos para esses municípios, sofrem com a politicagem local, mas votam, licenciam seus veículos e "vivem" em São Paulo. Essa falta de identidade dispersa os esforços para o enfrentamento de problemas como o trânsito da Raposo Tavares e a falta de segurança pública, outros dois enormes

desafios. E eles já são consequências da ocupação desordenada da região, autorizada e até incentivada pelos políticos que estiveram nos poderes Executivo e Legislativo desses municípios nos últimos 16 anos. Meses atrás, durante uma enquete, foi-me perguntado: "O que você gostaria de ver na Granja Viana para melhorar a qualidade de vida dos granjeiros?"

Respondi: "Gostaria de ver mais granjeiros empenhados nesta melhora. Principalmente cidadãos sem um passado de militância

**Famosa pela  
abundância em  
áreas verdes, a  
Granja Viana é uma  
referência para  
quem faz da  
qualidade de  
vida seu ideal**

política, mas com força de vontade e pragmatismo necessários para fazer a Granja exercer seu papel de transformação do município de Cotia. Ressalto a falta de passado político porque estou cansado de ver grupos de discussão surgir e desaparecer ao sabor dos interesses de quem os usa para ascender politicamente, para depois aderir à lambança municipal cotidiana". O censo de 2010 certamente apontará



**Pasmem, mas muitos moradores  
daqui ainda não sabem que a  
Granja está nos municípios de  
Cotia, Carapicuíba e Jandira, e  
não no de São Paulo.**

para um adensamento populacional da região, mas ainda não será comparável ao dos municípios vizinhos, que, já em 2000, estavam próximos da saturação. Ou seja, ainda há o que salvar. E para quem acha que "pior do que está não dá pra ficar", acreditem: nós ainda somos privilegiados! Ops! Dei de lambuja um bálsamo para a consciência dos corretores de plantão.

Ozair Lessa é engenheiro mecânico formado pela UNICAMP com especialização em sistemas térmicos e de climatização. É diretor da Leo Da Vinci Engenharia e morador da Granja Viana há 11 anos.

**BIT** **MULT**  
company **IDIOMAS**  
QUALIFICAÇÃO PROFISSIONAL

**Parabéns BIT Cotia!**

Leve este anúncio até a unidade Cotia e ganhe!

**Matricule-se:**

- Operador de Microcomputador
- Assistente Administrativo com Qualificação em Informática
- Analista de Suporte Técnico
- Web Design
- Técnico em Administração
- Técnico em Informática
- Inglês e Espanhol

Em janeiro **VOCÊ** ganha:  
**1 curso intensivo + desconto\* de 50%**

\*Verificar disponibilidade de vagas para cursos intensivos. Promoção não cumulativa e válida para novos contratos.

www.bitcompany.com.br

**Tel: 4614-2000** Rua Topázio, 240

**CASA DO CONSTRUTOR**  
Aluguel de Equipamentos

Aluguel de Equipamentos

**ATENDE INTEGRALMENTE A NR-18**

**EM COTIA: Estrada Fernando Nobre, 1019 - Parque Rincão**  
**(11) 4612-4000/4612-5222**  
cotia@casadoconstrutor.com.br / www.casadoconstrutor.com.br

por Oriana White

Próximo colunista  
• Fevereiro - Cláudia Siqueira

## Aprender a ser



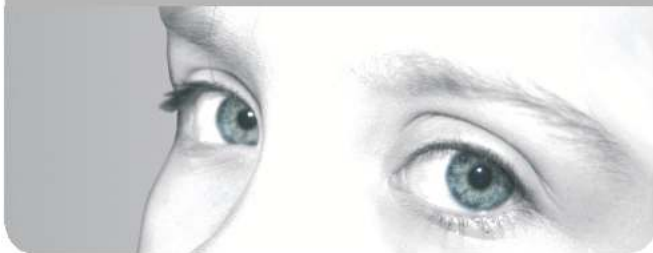
**C**omeçou 2010! E deixamos para colocar nesta primeira edição o quarto e último pilar que sustenta a organização do processo educativo, segundo o relatório desenvolvido para a Unesco da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. (1) Nele fica claro que a educação deve contribuir para o desenvolvimento pleno da pessoa, devendo ser preparada para ser um ente autônomo, crítico e para formular seus próprios juízos de valor, podendo decidir como agir nas diferentes situações que a vida lhe apresentar. Isso não evoca apenas um imperativo de natureza individualista, mas uma oportunidade de progresso para a sociedade de forma geral. A diversidade das personalidades, o espírito de iniciativa e até mesmo o gosto pela provocação e o espírito de pesquisador são os suportes da criatividade e da inovação. Para pensar um mundo melhor, alternativas diferentes das existentes, indivíduos assim preparados possuem o ferramental para a transformação, para o crescimento. Nesse sentido, é primordial que sejam oferecidas todas as ocasiões possíveis de descoberta e experimentação – estética, artística, desportiva, científica, cultural e social –, deixando o ensino de ser fortalecido apenas por objetivos utilitaristas de formação. Assim, segundo escrito no relatório da Unesco “o desenvolvimento (do aprender a ser) tem por objetivo a realização completa do homem, em toda sua riqueza e na complexidade de suas expressões e dos seus compromissos como: indivíduo, membro de uma família e de uma coletividade, cidadão e produtor, inventor de técnicas e criador de sonhos”. É um processo dialético que se inicia pelo conhecimento de si mesmo para se abrir à relação com o outro. É uma viagem interior “cujas etapas correspondem às da maturação contínua da personalidade”. Ou seja, caros leitores, os quatro pilares da educação não se apoiam em uma determinada fase da vida nem em um único lugar. Os tempos e as áreas da educação devem ser repensados, de modo que cada pessoa, durante toda sua vida, possa tirar proveito desse ambiente educativo que se chama mundo.

### Exercício para todo início de ano:

Complementem a linha pontilhada com as metas para as novas décadas que acabam de se iniciar.

1. Quero aprender a conhecer: .....
2. Quero aprender a fazer: .....
3. Quer aprender a viver junto: .....
4. Quero aprender a ser: .....

***Desejo a todos um 2010 repleto de aprendizagens, que conduzam a uma sociedade melhor !***



Oriana Monarca White é psicóloga, pesquisadora social e de mercado, doutora em comunicação e cultura pela ECA, professora do MBA da FEA, diretora do CPM research, diretora do NEF – Núcleo de Estudos do Futuro da PUC/SP e presidente da ong IPAZ- Agência Internacional pela Paz.

Próximo colunista  
• Fevereiro - Adriana Yoshida



por Celso Finkler

## O Pagador de Promessas

**T**odo ano é a mesma coisa. Preparamo-nos para a contagem regressiva com uma listinha de tarefas a serem pagas no ano seguinte. Pronta para ser ticada a qualquer momento depois da meia-noite. Emagrecer 4 quilos, ser mais tolerante, trocar de emprego, comprar um carro, emagrecer 7 quilos, limpar o forno do fogão, etc. De verdade, deveria se chamar: a listinha da tortura. Não sabemos quem inventou esse rol autoritário de desejos impossíveis, mas é certo que virou moda e, entra ano, sai ano, está na top ten do mês de dezembro. E a pergunta que não quer calar é: por que comemos tanto se desejamos, invariavelmente, emagrecer, hein? Onze entre dez pessoas, atualmente, sonham com uma cirurgia na bochecha, um nariz tinindo de novo ou uma recauchutagem nos pneus tão indesejáveis. Agora, abrir mão da sobremesa diária, das junk foods noturnas ou do tão falado refrigerante, nem pensar. Quem sabe no próximo ano? Mas não fique constrangido, não! Todos nós sabemos que você também fez a sua listinha. Tudo bem, você não escreveu nada em lugar algum, mas que pensou... pensou! Ou vai dizer que não pensou duas vezes antes de escolher sua roupa íntima no último dia 31? E a peça branca? Isto, por si só, já fez parte de seus desejos para este ano que se iniciou: paz, esperança e tralalá! Como se precisássemos desse momento "pai de santo" na virada do calendário para querermos o bem de todos e, principalmente, o nosso, é claro. Mas a moda é feita exatamente disso, de desejos coletivos e vontades fracionadas, que podem ser de livre escolha ou impostas por ações culturais que nem sabemos de onde vieram.

E o pior é que nada fica impune às lendas e aos costumes dessa tradição de almanaque. Comemos peru (uns comem chester), lentilha, rabanada (se alguém souber quem deu esse nome

para esse prato culinário, avise-me, por favor), brindamos com qualquer fricante gelado, morno ou quente... pouco importa, pois o que vale são os votos desejados. E o abraço no alheio? Muitas vezes, até passamos por mal-educados se não abraçarmos tudo e todos durante a contagem regressiva: o poste, a sogra da empregada, o irmão do motorista, a assistente do cozinheiro. São momentos de pura magia nos quais todos parecem estar absolutamente beatificados pela aura do fim do ano. Mas peraí: em tempos digitais e com a facilidade de nos relacionarmos virtualmente com tantas pessoas e ao mesmo tempo, era de se esperar que nosso celular desse tilt, mesmo! Mal acordei e já era virada de ano na China, no Japão, na Tailândia. Almocei e tive de cumprimentar amigos que estão no Cairo, em Abu Dhabi e na Bósnia e Herzegovina.



**...brindamos com qualquer fricante gelado, morno ou quente... pouco importa, pois o que vale são os votos desejados.**

Acabei de sair do banho e dá-lhe mensagens para Itália, Noruega e para os cantões suíços. Já para o meu amigo fraterno que mora Osasco não consegui linha, pois só dava sinal de ocupado. Decidi: este ano, abraçarei tudo e todos durante os 365 dias. Liguei mais para as pessoas no mês de fevereiro, por que não? Mandarei mensagens para amigos distantes todo dia 10 de cada mês. Vou me vestir de branco semana sim, semana não, e não deixarei me envolver tanto assim por essas lendas de fim de ano. Será?

Celso Finkler é publicitário, pós-graduado em psicobiofísica pela Escola do Pensamento e Instituto de Pesquisas Psicobiofísicas de São Paulo. É diretor executivo da Made in Brazil Models [www.madeinbrazilmodels.com.br](http://www.madeinbrazilmodels.com.br). Há 11 anos, dirige a May Harris Comunicação e Eventos, agência de publicidade focada em moda para varejo. E-mail: [celso@mayharris.com.br](mailto:celso@mayharris.com.br)



## Bem vindo 2010

*O ano que se inicia será regido por Vênus, o que significa uma profusão de novos encontros, tanto daqueles que duram pouco e nos decepcionam como daqueles que se tornam duradouros e importantes para o desenvolvimento da nossa vida. Antes de tudo, o melhor será não se apegar a nada e aprender a desfrutar cada momento. Experimente atividades artísticas e expressivas, mas tome cuidado com a grande impulsividade afetiva.*



### Áries

Um ano de excelentes possibilidades para a tribo de Áries, que poderá desenvolver seus mais expressivos projetos pessoais, procurando estar no lugar certo na hora certa, mas sem se precipitar. Tudo na melhor medida garantirá grande admiração e alegria.



### TOURO

Regido por Vênus, o próprio regente de 2010, você com certeza deverá desfrutar de um ano muito especial. Procure, porém, manter os pés no chão, do ponto de vista afetivo, sem se deixar prender ao passado nem querendo resolver o futuro precipitadamente.



### GÊMEOS

Muita força de iniciativa para o seu lado, companheiro geminiano, mas tome cuidado para não rotular as coisas nem tirar conclusões muito rápidas. Com calma e paciência poderá alcançar qualquer objetivo, mas será preciso saber direitinho o que é que está pretendendo.



### CÂNCER

Desfrute do novo ano com alegria e muitas realizações, mas não deixe de lado sua saúde nos momentos mais importantes. Cuide de si mesmo tão bem como cuida dos outros e não terá nenhum problema significativo. Eventuais contratemplos não impedirão o sucesso.



### LEÃO

Muito cuidado com disputas pelo poder e competições exageradas. Respeite seus sentimentos e não interfira na autoridade alheia, para que também não interfiram na sua. A diplomacia será o melhor lance neste ano, pleno de amor e adoráveis novos encontros.



### VIRGEM

Bola pra frente com muito cuidado e determinação para não atropelar seus próprios passos. Visualize um alvo à sua frente e trabalhe um pouquinho todos os dias para alcançá-lo. Pratique exercícios físicos mantendo sempre em forma seu ritmo mais adequado.



### LIBRA

Regido também por Vênus, o próprio regente do novo ano, você, com certeza, será beneficiado em todas as áreas sociais, mas deve ter cuidado para não se precipitar na vida afetiva. Equilíbrio e fidelidade serão sempre a medida certa para manter o coração aquecido.



### ESCORPIÃO

Você deverá enfrentar um ano de bastante trabalho e muito envolvimento com questões e questionamentos. Procure não se identificar com coisas, pessoas ou idéias, e sinta-se livre para ser você mesmo e dar importância apenas ao que realmente interessa.



### SAGITÁRIO

Este ano inaugura uma nova fase em sua vida, agora mais sonhadora e idealista. Deixe-se permear pelas fantasias, mas não perca o contato com suas metas e objetivos de caráter prático. Relaxe as autoexigências, mas não perca suas oportunidades.



### CAPRICÓRNIO

O ano da Vênus costuma ser bom para Capricórnio, especialmente agora que seu regente Saturno visita Libra, um signo regido por ela. Mas será preciso cuidado com os jogos de poder. Prefira uma boa diplomacia às velhas brigas. Tudo vai se tornar bom para todos.



### AQUÁRIO

Talvez se torne um tanto impaciente, querendo alcançar grandes objetivos que ainda não estão maduros. Procure se tranquilizar, pois tudo virá naturalmente a seu tempo. Evite comparar-se com outras pessoas e desfrute de cada pequeno passo que for desenvolvendo.



### PEIXES

O inesperado talvez faça uma surpresa neste novo ano da graça de Vênus, mas o importante será descobrir o melhor jeito de lidar com ela, pois tudo no fundo tem dois lados. O melhor será não rotular nenhum evento e procurar tirar sempre o melhor proveito.

## Tarô

Para este ano que se inicia podemos fazer dois prognósticos pelo Tarô. O primeiro de forma pitagórica, reduzindo 2010 ao número 3 pela soma de seus algarismos. Isso resulta no **Arcano da Imperatriz**, o regente tradicional do ano em curso. O que reforça ainda mais a qualidade e a importância do feminino em nossa sociedade. A Imperatriz representa a mulher em sua ambientação social, precisando dar conta não apenas do próprio trabalho, como também da família, dos filhos e em geral do marido, que muitas vezes se comporta como filho. Para tanto, haja energia! Pois, na verdade, cabe a esse viés feminino cuidar da nutrição doméstica e da qualidade da energia que permeia o lar, o local de trabalho e as pessoas à sua volta. Consumismo e imediatismo são paradigmas constantes em nosso dia a dia, mas cabe à mulher e a nós todos, neste novo ano, decidir o que queremos e a que servimos. Não podemos visar apenas ao nosso proveito pessoal, mas, sim, àquilo que venha beneficiar a todos. Mais do que provedora, a mulher é a grande inspiradora, e este Arcano poderoso que ora se apresenta saberá nos conduzir a um caminho de união e fraternidade, que poderá, com certeza, transformar nossa sociedade.



Agora em nova tiragem, vamos buscar no baralho um arcano que nos oriente para 2010 com relação à região em que vivemos e que, de certa forma, nos une em torno desta revista. Apresenta-se, então, a **Hereditariedade**, o Cinco de Copas do Tarô das Estrelas. E parece muito significativo para nossa região, uma vez que se ressalta a questão da ecologia e do aproveitamento das terras. Esta carta nos faz lembrar dos nossos velhos, os pioneiros da região, que a REVISTA CIRCUITO tão bem tem pautado em suas edições. Não podemos perder o contato com os ideais que os nortearam, mas também devemos lembrar que todos têm direito aos mesmos ideais, cabendo, então, à sabedoria coletiva aprender a lidar com as carências, assim como já soube lidar com a fartura. O equilíbrio e a harmonia correm risco em nossa região, portanto, precisamos ser sábios e, como diz o Arcano da Imperatriz, olhar o futuro de forma a beneficiar a todos, e não apenas as nossas vontades. É certo que não cabe a nós individualmente resolver esta questão, mas em cada atitude pessoal se encontra o holograma da atitude coletiva, ou seja, quando cuidamos com carinho de tudo o que fazemos, cedo ou tarde faremos com que isso se reflita em nossa sociedade.



Sergio Frug é engenheiro, astrólogo, tarólogo e personal coach. Desde 1996, responde pela coluna Revelações, da revista Caras, e atende no Espaço Integração na Granja Viana. Tel. (11) 9633-1053, [www.espacointegracao.com.br](http://www.espacointegracao.com.br) - E-mail: [sfrug@uol.com.br](mailto:sfrug@uol.com.br)

QUAIS SÃO OS 30 MELHORES MINUTOS DO SEU DIA ?

**Curves**  
FORTALECENDO MULHERES

www.curves.com.br  
EXPERIMENTE 1 SEMANA GRÁTIS OU GANHE UM SUPER DESCONTO NA 1ª VISITA

AGORA NO CENTRO DA GRANJA

**GRANJA VIANA**  
R. José Felix de Oliveira, 1401 - Sl. 09  
[www.curvesgranjaviana.com.br](http://www.curvesgranjaviana.com.br)

**Telefone:**  
**4169-1318**

**Bosque das Letras**  
EDUCAÇÃO INFANTIL

PLANTE ESSA IDÉIA NA EDUCAÇÃO DOS SEUS FILHOS

- Proposta pedagógica diferenciada
- Equipe multidisciplinar experiente
- Espaço físico especialmente projetado
- Música, Movimento, Artes Plásticas e Cênicas são nossa rotina
- Alimentação equilibrada por nutricionista
- Períodos: Manhã, Tarde e Integral

Estr. Fernando Nobre • Cond. Beverly Hills Comercial • Jandira • SP  
(Pegar a Estr. Fernando Nobre no 28,5 km da Raposo Tavares sentido Cotia e andar 5,5 km.)  
Tel.: (11) 4206-1963 • [contato@bosquedasletras.com.br](mailto:contato@bosquedasletras.com.br)  
[WWW.BOSQUEDASLETRAS.COM.BR](http://WWW.BOSQUEDASLETRAS.COM.BR)



Tá vendo? Eu não!  
Tá parecendo apagão  
Mas o governo, quando energia falte  
Quer que chame de blecaute

Eu não vejo diferença  
É o mesmo escuro, nada se vê  
Mas o Lula gosta da crença  
Que apagão é só do FHC

Quem saberá a verdade?  
O que houve no Brasil?  
Dizem que foi tempestade  
Pra mim, foi um hacker que invadiu

Cassio Manga é chargista, diretor de arte, ilustrador e poeta. Fez capas na Folha de São Paulo, revista Primeira Leitura e Courier (Japão). Colaborou com as revistas Five Stars, O Paulistano, Meu Próprio Negócio. Hoje ilustra o quadro Pra Quem Você Tira o Chapéu, do Programa Raul Gil.



Cinema

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



**Cães de aluguel** (*reservoir dogs*), **Pulp Fiction** – tempo de violência (*pulp fiction*) e os roteiros de **Amor à queimadura** (*true romance*), **Assassinos por natureza** (*natural born killers*) e **Um drink no inferno** (*from dusk till dawn*) deram a Quentin Tarantino o status de gênio. Estaria o mundo presenciando o grande cineasta do fim do milênio? **Jackie Brown** (*idem*) foi bom e **Kill Bill** (*idem*), em minha opinião, uma tragédia. Talvez fosse o caso de mais um superestimado autor. **Bastardos inglórios**

(*inglorious bastards*) marca o renascimento e reencontra o frescor e a originalidade perdidos nos últimos anos. Não há o que dizer, a não ser que é uma obra sem igual. Vejam enquanto é tempo. **Dexter** (*idem*) chega à sua segunda temporada fazendo o que poucas séries conseguem: repetir a qualidade da primeira. Apesar de ter um início lento, menos incisivo, à medida que os capítulos passam, surgem elementos, às vezes em forma de personagens, às vezes em forma de vertentes na história, que levam o protagonista a fazer o que faz melhor: provocar sentimentos dúbios no espectador. Surge uma provocativa erupção de personalidades que indica uma mudança radical e confunde a moral do personagem. Mas, como tudo o que é bom parece mesmo ser amoral (ou seria imoral?), divirtam-se sem constrangimento. Finalmente, Sam Raimi abandonou (momentaneamente) o inosso personagem do Homem-Aranha para se dedicar ao gênero que o revelou: o terror. Ano após ano, fica cada vez mais difícil encontrar um título que tenha algum valor nesse gênero. É por isso que **Arraste-me para o inferno** (*drag me to hell*) é muito bem-vindo. Mais bem munido financeiramente que na época da série **A morte do Demônio** (*the evil dead*), a câmera, a tensão e o bom humor, no entanto, permanecem e fortificam o talento do diretor. Título imprescindível para quem quer passar uma noite de sábado regada a sustos.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL 2009

As popula- res "pedras nos rins" (Patol.)	(?) do saé- ocasa Bile fino de porco	Borra	Aviação matiar de um país	Aceitar alguém como filho (luc.)
Desperta- dos do sono		Acido nucleico		
Instrumento musical de sopro	Desvio moral			Elemento do interior dos pneus
	Amplástico líquido			
		Reza		
		Prepara- ção para fotografia		
Lei (?): aboliu a escravidão no Brasil		Conson- tes de "pau"		Pouco frequente; incumum
"(?) it Bg", sucesso dos Beatles	Pessoar			Posto sobre um cavalo
Ente: criatura	Ulanisilo para capitân	Transpiram- Coletivo de carnéis (Gram.)	S	
(?) -leira: tradicional dia do 'chopinho'	Bastão do rei			
	X	Átomo insólvel		
		Argolas		
Sédo (símbolo)	Faculdade (letra)			Operação de transfe- rência bancária
	Eme			
Supresa: espantada		I		
Imita a voz do galo	Pão de (?), bolo fofa e macio			Classe (?): a elite
	Agasalho comum no inverno			

9 BANCO

**Solução**

0	3	Y	S	Y	3	S
0	0	0	1	Y	1	U
Y	0	Y	M	0	Y	
1	3	Y	J	U	U	
0	1	Y	L	X	S	
0	1	3	2	U	U	
U	Y	N	S	U	S	
U	Y	0	3	0		
U	U	4	1	3	Y	
U	U	0	Y	3	U	Y
1	Y	Y	1	U	3	
1	1	Y	1	U	Y	2
S	3	Y	0	U	Y	
Y	0	0	0	0		

**cineon** VIDEO

O pequeno espaço do grande acervo

Telefones: 4702.4034 e 4617.3719

Rodovia Raposo tavares Km 22.8 sentido Cotia (ao lado do retorno), Boulevard Granja Viana (ao lado do restaurante Madaj) • Aceitamos VISA.

## Momento Granja

Cultura de paz e não violência



A Marcha Mundial pela paz e pelo desarmamento começou em outubro de 2010 na Nova Zelândia. Em São Paulo foram escolhidos dois lugares para recepção da Equipe Base. O Vale do Anhangabaú e o Parque Caucaia, que nasceu em 2007 já com uma proposta de Cultura de Paz e não violência. Membros da Espanha, Índia, Brasil e Nova Zelândia foram recepcionados com música e feijoada vegetariana.

## Consumistas...

Câmera digital com wi-fi



A nova câmera da Samsung - Point-and-Shoot ST5500 - está inovando no mercado dos dispositivos fotográficos com uma grande diversidade de recursos convencionais e novidades que deixam qualquer consumidor boquiaberto. Dentre suas configurações técnicas, incluem: resolução de 14.2 megapixels, display LCD TFT Touchscreen de 3.5 polegadas com alta definição, capacidade de enviar fotografias e vídeos por email ou postar online via Wi-Fi, memória interna de 100Mb, slot para cartão de memória MicroSD, gravação de vídeo com áudio, estabilizador de imagem, função retoque e efeitos digitais, sensibilidade ISO de até 3200, gravação de vídeo em HD de até 720p com resolução de 1280x720 pixels com velocidade de 30 quadros por segundo, microfones e altofalantes integrados, velocidade máxima do obturador de 1/2.000 segundos, temporizador, modo criança. Conta ainda com lentes Schneider grande angular de 27 milímetros, sensor de imagem CCD, interface USB 2.0 de alta velocidade para conexão com PC, compatibilidade com sistema operacional Mac OS e Microsoft Windows, conexão HDMI e AV, peso de 160 gramas e muito mais. Ainda não está disponível no mercado, mas estará à venda com preço será superior a 2.000 reais.

Quem você  
escolheria  
para dar aulas  
de matemática  
ao seu filho:

- Einstein  
 Paçoca, primo do Andrade

ESCOLHA  
O MELHOR  
PARA O  
SEU FILHO.



UNIDADE GRANJA VIANA  
4612.8040  
Av. SÃO CAMILO, 62º



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

#### Os planetas foram tema de estudo no Colégio Sidarta.

1. Caio Balkins amplia sua consciência nos jogos de sombra e luz.
2. Mateus Grassi com seu professor Amaury Wilson.
3. Mariana Teixeira e Letícia Martins desmistificaram as profecias Maia para 2012

#### O lançamento do Prime Office Park Granja Viana aconteceu em grande estilo, reunindo vários empresários da região.

4. Arnaldo Curiati, João Crestana, Mauro Teixeira e Claudemir Menegatti, responsáveis pelo Prime Office.
5. Davi Izidoro Marim negociando com Emiliano K.
6. Paulo Leandro Gomes e Luciana Santos da TPA Empreendimentos.

#### A região acaba de ficar ainda mais rica em opções para tratar da beleza: acaba de ser inaugurado o Fifi Fofó Cabeleireiros.

7. Angela Serrano recebe flores na inauguração.
8. Dra Soraia em seu consultório odontológico temático no Vila Fenix.

#### A REVISTA CIRCUITO apoiou mais um ano o evento Festival GV, da Escola da Granja. Este ano a campeã foi a equipe verde. Parabéns a todos que participaram.

#### O CIESP Cotia realizou a confraternização de fim de ano, reunindo empresários e autoridades dos seis municípios de abrangência da regional.

10. Prefeito Carlão Camargo, Rogério do Fórum de Cotia, dr. Paulo Henrique Garcia (juiz), Marcelo Trindade (Incer e vice-diretor do CIESP Cotia) e José Aparecido Sanches Severo (delegado de Cotia).
11. Vivian Angi, Comunicação e Marketing do CIESP Cotia.
12. O Projeto Viva Melhor encerrou as atividades de 2009 com uma animada confraternização, em parceria com o Atelier Novak, Jô Lacerda, Cris e Abigail da Mary Kay.

## CURTAS

- . O cardápio de entrega do Bandeira é um arraso, ainda mais quando se pede o Crepe de Nutela. Aguardem notícias quentinhas do grupo pela região.
- . Tattwa realiza neste mês o **MAHA KUMBHA MELA**, encontro espiritual que acontece a cada 12 anos na Índia. Durante 20 dias, os participantes vivenciarão o clima de Kumbha Mela, visitando os sadhus (monges), praticando Yoga, Meditação e Mantras, em Haridwar e Rishikesh, lugar sagrado aos pés do Himalaia.
- . O cantor Márcio Mendes recebeu o **Prêmio Mãos e Mentes que Brilham**, oferecido por Adella Villas Boas a pessoas que tenham contribuído para o enobrecimento e crescimento cultural e sócioeconômico do país. A entrega aconteceu no Clube Hebraica.
- . O presidente da FIESP (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo) Paulo Skaf recebeu o título de **Cidadão Cotiano**, em solenidade promovida pela Câmara Municipal e Prefeitura de Cotia no CIESP Cotia.
- . **Colégio Mario Schenberg e Prefeitura de Cotia** assinaram convênio que beneficia os funcionários e dependentes com 40% de desconto nas mensalidades. Já para os interessados em ensino superior, o desconto é de 50%.
- . Banda Marcial de Itapevi está entre as quatro melhores do país. O grupo participou da última fase do Campeonato Nacional de Bandas e Fanfarras 2009 e obteve uma ótima classificação.
- . Até 10 de janeiro, o **Cinema 5D**, instalado no Piso 1 do Raposo Shopping, garante uma divertida emoção a visitantes de todas as idades. Os recursos de tecnologia do Cinema 5D proporcionam experiência sensorial e simulam sensação imediata de proximidade e interação com tudo o que acontece na tela. De forma aleatória, quatro filmes são apresentados em sessão de quatro minutos, e em clima de permanente aventura.

## Colégio Adventista

COMPROMISSO COM  
SEU FUTURO!

Matrículas Abertas



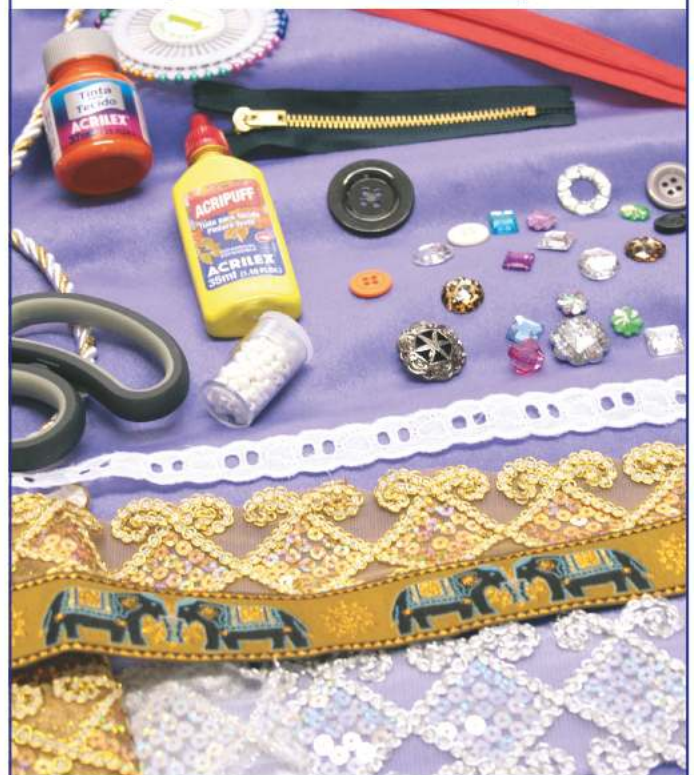
WWW.ESCOLASAPS.ORG.BR

Embu 4241-8282  
Taboão 2763-9400



## BRUMAR

TECIDOS E ARMARINHOS



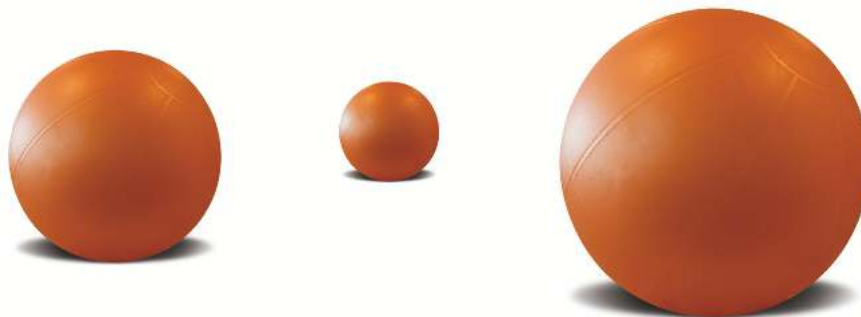
Fone: 4703-3035  
Rua Senador Feijó, 162 - Centro - Cotia



# De bem com o compasso da vida

**Que exercício físico faz bem todo mundo sabe. Mas do que poucos ainda se conscientizaram é que não há um limite para o início da prática. Ela pode começar em qualquer época, até mesmo na melhor idade!**

A rotina diária do homem moderno privilegia tudo o que é fácil, rápido e direto. Um toque no botão, um clique no mouse, uma mudança de marcha ao conduzir um veículo... atividades feitas em frações de segundo, de forma automática. Pode ser eficiente e até mesmo confortável, mas essas pequenas facilidades nos afastam cada vez mais das nossas origens biológicas. A evolução da espécie humana foi muito pequena em relação às mudanças no dia a dia, especialmente no último século. Resultado: ficamos cada vez mais sedentários e pagamos um preço alto por isso. É claro que a mudança de espécie nômade para seres fixos era inevitável. Contudo, o novo uso que damos a um corpo preparado fisicamente para viver em intensa atividade pode gerar problemas sérios, como doenças e perda de eficiência corporal. Na última década, foram incontáveis os avanços científicos na área da saúde. Hoje em dia sabe-se muito mais sobre metabolismo do corpo e também sobre como os exercícios físicos alteram nossa estrutura e beneficiam nosso corpo e humor. A atividade física faz bem até para a memória. Sempre associada à melhora estética do corpo, a malhação é tida como uma das ferramentas mais importantes para combater vários males, da obesidade à depressão, além de melhorar a performance do nosso cérebro. Um estudo da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que 10 minutos diários de exercícios moderados podem dar uma "carga" nos circuitos cerebrais, ajudar no combate ao estresse e tornar o pensamento mais preciso e dinâmico, além de acabar com os pequenos lapsos de memória. Mas se você pensa que a atividade física somente promove efeitos benéficos quando iniciada na juventude, pode mudar de ideia. A prática regular e bem acompanhada pode ter início em qualquer fase da vida, especialmente quem chegou aos 60 anos. Sim, isso mesmo! Embora o ideal seja a prática esportiva desde a infância, nunca é tarde para começar, mesmo para quem levou uma vida sedentária durante vários anos.



# A terceira idade no Brasil

De acordo com a Constituição brasileira, pessoas com 60 anos ou mais são consideradas de terceira idade. Nos últimos tempos, o termo acabou sendo substituído informalmente pelos trocadilhos “melhor idade” ou “feliz idade”, e não é sem razão. A expectativa de vida do brasileiro hoje é de 72,8 anos, segundo pesquisa do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), divulgada em dezembro de 2009. De acordo com o levantamento, em uma década a expectativa de vida no Brasil – tanto de homens como de mulheres – cresceu em três anos, dois meses e 12 dias. Na comparação com o resto do mundo, o Brasil já está acima da média de vida, que é de 67,58 anos, isso para o período entre 2005 e 2010, segundo cálculo da Divisão de População das Nações Unidas. Embora tenha sido registrado o aumento na expectativa de vida, o nível brasileiro ainda é baixo na comparação com outros países, como Japão, Suíça, Islândia, Austrália, França e Itália, onde a média superou os 81 anos de vida. Por aqui, segundo o IBGE, ainda vai demorar até 2040 para que os brasileiros tenham expectativa de vida de 80 anos. Agora, uma



questão muito importante: a participação crescente das pessoas acima de 60 anos no mercado de trabalho e também, proporcionalmente, na sociedade. Pelos cálculos do IBGE, em 2030 a quantidade de idosos na população será igual à de jovens. Por vários motivos eles estão demorando mais para se aposentar. Há os que arcam com as despesas de toda uma família e não podem parar de trabalhar, e os que decidem manter as atividades de toda uma vida. Independentemente do motivo, é preciso que as pessoas – que agora vivem mais – tenham uma qualidade de vida melhor. E os exercícios podem ajudar a manter o corpo saudável e bem disposto para a continuação da jornada.

## Malhação na melhor idade



Para enfrentar essa demanda, os membros da terceira idade têm nos exercícios uma fonte inesgotável de energia. E se você pensa que os benefícios demoram a aparecer, engana-se.

“A resposta do corpo é rápida, isso graças à memória muscular”, afirma o personal trainer Fernando Barros. Profissional com quase 20 anos de experiência, ele contabiliza que 40% dos clientes que atende têm mais de 60 anos de idade. Seja nas aulas em academias ou na assessoria nutricional e de fisioterapia que presta, o professor vê uma característica peculiar nas pessoas que aderem à prática esportiva na terceira idade: a determinação. Fernando conta que as pessoas com mais de 60 anos que começam a exercer qualquer tipo de atividade física ficam comprometidas com a prática. E, para muitos, a resposta é rápida, o que intensifica ainda mais a vontade de movimentar o corpo. “Mesmo quem nunca malhou e decide fazê-lo depois dos 60 encontra inúmeros benefícios. Isso porque a pessoa vai primeiro recuperar um condicionamento físico que já teve em algum momento da vida. Nessa hora, quem age é a memória muscular, que vai fazer com que o corpo retome mais facilmente a forma física e o vigor”, conta o professor. Isso explica por que algumas pessoas avançam rapidamente nos exercícios, de uma semana para outra, seja suportando uma carga maior de peso na musculação, nadando em uma piscina por mais tempo ou caminhando uma distância maior. Um recente estudo da Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo (USP) mostrou que, além dos exercícios aeróbicos, os idosos devem tratar de fortalecer os músculos. O responsável pela pesquisa, o professor doutor Carlos Ugrinowitsch, explica que é preciso manter a funcionalidade, ou seja, manter músculos saudáveis para evitar problemas. Com o processo natural do envelhecimento, as fibras musculares se tornam frágeis, facilitando quedas e tombos, que podem provocar



fraturas e demoram a melhorar. Para evitar que isso aconteça, é preciso músculos tonificados, o que pode ser obtido por meio de atividade que exija força, como a musculação. Na opinião do profissional Fernando de Barros, o mais importante é que todos saibam que nunca é tarde para começar. “É preciso ter iniciativa para deixar de lado o sedentarismo e conquistar maior bem-estar. Os ajustes na rotina são feitos aos poucos, conforme a necessidade do indivíduo e a intensidade do treino”, exemplifica ele.



## Os ajustes na rotina

O personal trainer Fernando de Barros considera importante salientar um ponto: as adaptações que uma pessoa da terceira idade precisa fazer após adotar uma rotina de exercícios são as mesmas que as pessoas mais jovens. Ou seja, nada é mais complicado por causa da idade. Pode haver um cuidado extra por conta de antigas lesões ou hábitos que detonam a saúde (como fumo e bebida em excesso), mas isso não justifica nenhuma alteração brusca. Os hábitos devem ser modificados aos poucos, à medida que o envolvimento com o esporte escolhido for ficando maior. Isso se traduz em vigiar o prato, sendo um pouco mais seletivo e criterioso com o que se come. As refeições devem ser fracionadas, nada de se satisfazer em uma única refeição. Fazer pequenos lanches nos intervalos das três grandes refeições (café da manhã, almoço e jantar) é um truque que garante a estabilidade das taxas de açúcar e insulina, por exemplo, além de levar o corpo a trabalhar bem para consumir o que foi ingerido. Outro segredinho para uma alimentação saudável: diversidade. Nada de “refeição monotemática”, na qual somente determinado tipo de alimento tem vez. A ordem é a variação de saladas, intercalar o consumo de peixes, carne de frango e vermelha. As saladas devem ser fartas e bem coloridas, para contemplar todos os tipos de alimento. Um trunfo que também ajuda no combate ao colesterol é o consumo de castanhas e nozes. De acordo com a nutricionista Priscila Di Ciero, elas possuem diversos nutrientes importantes para a saúde, dentre eles: vitamina E, magnésio, manganês e o resveratrol – importante fitoquímico também presente no suco de uva e vinho tinto – famoso por ajudar na diminuição do LDL, o chamado “colesterol ruim”.

## Um, dois, três... Sorriso no rosto

Caminhar, nadar, pedalar, jogar tênis, futebol... independentemente do esporte escolhido, uma coisa é certa: ele pode evitar a depressão. Durante a prática, o cérebro recebe os estímulos das endorfinas, neurotransmissores que dão a sensação de prazer e aumentam a disposição. As endorfinas são despejadas no organismo durante a prática do exercício e ficam ativas por 12 horas. Resultado: diminuição da ansiedade e dos quadros de depressão leve e moderada. Além do mais, há um aumento na autoestima, o que gera um ciclo virtuoso: mais satisfeita, a pessoa tende a manter a rotina de alimentação equilibrada e exercícios. Quanto maior o cuidado e a dedicação, maior o bem-estar e, por consequência, a autoestima vai às alturas. “Muitos alunos meus começaram a fazer aulas de ginástica, retomaram o condicionamento físico e tiveram uma melhora na autoestima”, conta o professor Fernando de Barros. Com tantos benefícios ninguém pode ficar parado! A consulta a um médico para um check-up antes do começo da malhação é indispensável, não somente na terceira idade, mas em todas as etapas da vida. De resto, motivação e busca por mais qualidade de vida podem ser a chave para muitos anos felizes e saudáveis. Pratique!



### Resolveu investir pesado na academia

“Eu comecei a praticar exercícios há 15 anos, mas somente há quatro resolvi procurar um treino mais dirigido, com um personal trainer. Eu via na academia as pessoas com ajuda dirigida e também quis conhecer os benefícios dessa orientação, saber quais seriam os resultados no meu caso. Hoje em dia faço academia cinco vezes por semana, de segunda a sexta, e não abro mão dessa rotina. Pratico esteira, musculação e bicicleta, e também fiz hidroginástica. Além disso, cuido da minha alimentação, que é bem leve. E também aprendi a comer mais vezes durante o dia, não me encher em uma única refeição. Não tenho metas específicas a bater, a não ser manter meu vigor, a saúde e o bem-estar. Não tenho nenhum problema de saúde, minha pressão se normalizou e sei que isso é influência direta dos exercícios.”

*Luiz Guiciard, 62 anos.*

## **Parou de fumar e começou a malhar aos 65**

“Quando eu tinha 65 anos, comecei a me exercitar, fazia só dois anos que eu tinha deixado de fumar. Tive esse hábito até os 63 anos, mas consegui parar sozinha, com força de vontade. Agora me movimento bastante. Natação, hidroginástica e academia três vezes por semana, faço tudo! Quando estou na musculação, passo por todos os aparelhos e também pela esteira. Isso faz a maior diferença na minha disposição e no meu sono, que agora é muito melhor do que antes de começar a treinar. Quando volto do trabalho, desço do ônibus já na academia. Isso garante até o meu bom humor e ajuda no meu dia a dia como babá de crianças. As pessoas dizem que sou muito sorridente, e acho que fazer ginástica ajuda a me manter ‘para cima’. À mesa tenho poucas restrições, só deixo de comer algumas coisas, como frituras e carne de porco. Mas me alimento com muitas frutas e, por causa dos exercícios, não preciso nem ir ao médico.”

*Sebastiana Maria Helena de Souza, 77 anos.*



## **Rotina de Atleta aos 60 anos**

“Eu sempre estive envolvida com exercícios físicos. Somente parei nas minhas três gestações, na década de 70. Antes dos 40 anos de idade, eu fazia aulas de dança e localizada na academia. Depois, comecei a fazer musculação, parti para a força, em um trabalho bem orientado com o objetivo de preservar e desenvolver a massa muscular. Hoje malho quatro horas por dia. Na hora do almoço, faço duas horas de musculação. À noite mais duas horas de malhação, mas trabalho a parte aeróbica: dança, jump e também bike. Cuido da minha alimentação com uma nutricionista, pois tenho rotina de atleta e não posso descuidar de nutrir meu corpo da maneira necessária. Minha dieta é regrada, mas bem diversificada, como peixe, frango e carne vermelha, além de muita salada. Nos fins de semana o cardápio é livre. Com a rotina alimentar correta, acabei com a gordura localizada, ‘sequei!’”

*Rosa Maria Secali, 60 anos.*



# PASSE 2010 COM TUDO AZUL!

***Coloque em prática a promessa de equilibrar suas contas no ano que começa. Aproveite as dicas da REVISTA CIRCUITO e saia do vermelho!***



**N**ão há como escapar do planejamento financeiro. Seja para acertar a equação entre ganhos X gastos, para almejar uma nova compra ou aumentar o patrimônio, não se pode dispensar a análise cuidadosa das contas. O ano de 2010 começa embalado pelo período pós-crise financeira mundial. Mais de um ano após o setembro em que as bolsas entraram em colapso, as economias voltaram a dar sinais de recuperação mesmo que, segundo as autoridades financeiras, ainda longe de ser uma retomada sustentável. No Brasil os efeitos foram menores que em outras nações, mas também foram adotadas medidas de estímulo ao consumo, apesar da expectativa de "marolinha", que acabou se mostrando uma maré mais encorpada. Um exemplo é a redução de IPI, o Imposto sobre Produtos Industrializados, que beneficiou a indústria automobilística, a linha branca, material de construção e o setor de móveis. O consumidor comemorou e consumiu, levando à prorrogação da medida. Deu vontade de reformar, comprar novos móveis e ainda desfilir de carro novo? Calma, cheque primeiro o orçamento! A administradora de empresas Lourdes Herrera dá a dica de como se organizar. A primeira delas é: contabilizar todas as despesas, em uma planilha de *excel* ou mesmo em um caderno, pois fazer as contas de cabeça pode resultar em erros. "Neste planejamento devem ser colocadas todas as despesas, absolutamente nada deve ser colocado de lado, por menor que seja", ensina ela. A lista deve incluir todos os custos mensais da casa, a chamada despesa familiar fixa, além de um fundo de reserva para emergências e gastos com saúde. Lourdes aconselha que toda a família participe deste planejamento, independente do tamanho dela. Juntos, pais e filhos vão poder decidir como reduzir possíveis desperdícios. No caso de crianças pequenas, que ainda não têm entendimento para isso, é preciso educá-las para tal. Pode parecer bobagem, mas faz diferença. Com o valor das contas na frente todos vão ver o quanto custa o uso do telefone por longos períodos, ou chamadas frequentes para celulares, além do custo de banhos longos e vários aparelhos ligados ao mesmo tempo. A especialista considera que é preciso estabelecer as prioridades do ano. Quer troca de carro? Então coloque isto como meta, sem deixar os sonhos e ambições irem além das possibilidades. Na opinião de Lourdes, o que não deve ser negligenciadas são despesas essenciais da família, como moradia, alimentação, educação, saúde e

## Dez dicas pra começar o ano no azul

1. Contabilizar todas as despesas, fixas e variáveis;
2. Estabelecer as metas para o ano;
3. Despesas essenciais da família são prioridade;
4. Fazer um fundo de reserva para emergências de até 5% da renda;
5. Planejar o orçamento com a participação de todos da família;
6. Identificar em que pontos há desperdício;
7. Tomar cuidado ao trocar uma dívida pela outra: taxa de juros, valor das parcelas, etc...;
8. Lazer também deve ser contemplado, mas sem exageros;
9. Fique atento aos gastos com cartão de crédito! Preste atenção na melhor data para compras, assim terá mais prazo para pagar;
10. Faça uma revisão das metas e analise o desempenho a cada seis meses.

transporte. Outro item que deve aparecer entre as prioridades é o montante destinado ao lazer. "Todos nós precisamos de lazer, por mais simples que seja. Uma pizza no sábado, uma visita à casa de amigos ou algo assim", afirma Lourdes. Ela Um simples passeio pode fazer diferença no planejamento de uma família, especialmente se os recursos forem poucos, uma vez que o dinheiro do transporte pode ser significativo. Por fim, ela dá os seguintes conselhos: defina objetivos de curto, médio e longo prazo e, para cada um, faça o planejamento adequado. Segundo ela, esse é o diferencial entre os que sonham e os que realizam. E lembra: é preciso resistir às "mega ofertas". Na hora de comprar pare e pense na real necessidade. Evite compras por impulso.

Ficou disposto a pensar melhor e tomar as rédeas de sua vida financeira? Então acesse o site da REVISTA CIRCUITO e use a planilha para ajudar na organização.

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

**Circuito**  
on-line



**ZOE**

*Decoração e  
Bem Estar*

**ZOE**

**Venha nos  
visitar e  
solicite um  
orçamento!**



**Cortinas  
Persianas  
Colchões  
Artigos para Tapeçaria**

Av. Prof. José Barreto, 1919 - Rod. Raposo - 4616.2981  
Rua Virgínia Aurora Rodrigues, 311 - Centro, Osasco - 3684.1543

**DOCE**  
Geração

Berçário • Educação Infantil • Fundamental I

**A Doce Geração  
vem crescendo a cada dia  
com seu jeito aconchegante**

Em nossa proposta a  
criança aprende a pensar  
de uma maneira lúdica,  
deixando assim a aprendizagem  
prazerosa, relacionando a  
criança com o mundo.

**A escola possui**

- 5000 m<sup>2</sup>
- Inglês todos os dias
- Yoga - partir dos 5 anos
- Fundamental com novas instalações

**Venha desfrutar desse doce lugar.  
Esperamos por você**



Estrada Fernando Nobre, 1897  
KM 28,5 Raposo Tavares

11 4612-4221



# O Verão da mamãe

O verão é a estação do Sol e do alto-astral, mas pode acabar se tornando bem inconveniente para quem está prestes a dar à luz um bebezinho. Mas, com algumas informações especiais e dicas espertas, essa fase pode ser muito mais refrescante.



**M**oramos em um país tropical, abençoado por Deus e bonito por natureza, mas de temperatura nada generosa para a futura mamãe. Independentemente do estado do Brasil, verão e gravidez não fazem lá um grande par. O aumento da incidência solar e a alta da temperatura podem agravar problemas normais da gravidez, como retenção de líquidos, coloração da pele e fadiga, além de aumentar o risco de desidratação. As gestantes granjeiras têm a sorte de aproveitar muitos fins de tarde mais amenos, caso tenham a sorte de ficar na região e desfrutar do verde. Dureza mesmo é quando é preciso recorrer a São Paulo. Se a combinação trânsito + calor já é cruel para qualquer um, imagine para quem está com um bebezinho no ventre! As mulheres grávidas sentem mais calor não apenas no verão, mas em todas as estações do ano, sendo que os últimos meses de gravidez marcam a fase mais intensa. “Isso se deve, em parte, ao aumento do nível hormonal, principalmente do hormônio progesterona, que interfere na temperatura corporal”, explica a ginecologista e obstetra Leticia Tauffer. A médica alerta que há outro fator que também influencia o calor da gestante, mas que acaba passando despercebido: a ingestão de alimentos acima do ideal, o que provoca maior acúmulo de gordura e, em consequência, maior sensação de calor e mais transpiração, especialmente à noite. A mulher sente por toda a vida a força dos hormônios, que regulam nossas funções, influenciam o estado dos órgãos e até da beleza, causando alterações em cabelos e unhas. A gravidez faz com que aumentem principalmente os níveis de estrogênio e progesterona. A progesterona é produzida pela placenta e ajuda a manter a gestação. Ela provoca o relaxamento da musculatura lisa da gestante, relaxando o útero. Já a progesterona é a causa do aumento da azia. Ela provoca um relaxamento do cárdia, que é o anel que fecha o estômago e evita o retorno do ácido estomacal. A dra. Leticia recomenda que, para compensar as alterações corporais causadas pelos hormônios, a gestante deve beber muita água – de preferência fresca – e usar roupas leves e confortáveis, que não apertem, deixando a circulação sanguínea livre. Além disso, podem-se tomar vários banhos durante dia. Se for necessária uma aparência menos casual, a gestante pode usar várias camadas de roupas leves em composição, que podem ser retiradas aos poucos, à medida que o calor for aumentando.



Outra opção que ajuda a combater o calor excessivo é deixar os cabelos presos em um rabo de cavalo ou coque frouxo, de forma jovial e moderna. Se possível, a futura mamãe deve optar por permanecer em ambientes refrigerados ou carregar um ventilador portátil. Muito importante para quem não abre mão de uma pele linda e saudável: filtro solar. “Como a grávida tem tendência a ter manchas na pele devido ao aumento do hormônio melanotrófico, é importante não esquecer de passar sempre protetor solar – com fator de, no mínimo, 15 – quando estiver em espaços fechados, como escritórios, cinemas e shoppings. Ao ficar exposta ao Sol, a proteção mínima aconselhada é FPS 30”, adverte a ginecologista. As refeições devem ser leves e refrescantes, privilegiando as saladas e os pratos de fácil digestão. Devem ser evitadas refeições pesadas. Comer pequenas porções várias vezes ao dia mantém o metabolismo em funcionamento, melhorando

os enjoos, que aparecem quando se fica muito tempo sem comer. O inchaço durante a gravidez é muito comum, sendo mais intenso nos últimos meses e no verão. Para tentar diminuir ou até evitar esse problema, a gestante deve praticar atividades físicas regularmente em locais e horários mais frescos do dia. Evitar o ganho excessivo de peso, aumentar a ingestão de proteínas, diminuir o sal na comida e elevar as pernas por 15 minutos algumas vezes ao dia ajudam a diminuir o inchaço durante a gravidez. Uma saudável salada de frutas com melancia, melão, abacaxi e carambola

ajuda a refrescar e também tem propriedades diuréticas, promovendo a redução do inchaço. Não se esqueça da hidratação, algo muito importante! É recomendado consumir de 1 a 2 litros de água por dia, intercalando com outras fontes hídricas, como frutas, sucos e chás. O ideal é totalizar de 2 a 3 litros de líquido por dia no verão, já que a transpiração causada pelo calor faz com que o organismo perca uma maior quantidade de água. Bebidas como água, sucos e alguns chás, como erva-doce, erva-cidreira e camomila, são liberados durante os nove meses. Já o café e o refrigerante devem ser consumidos de forma moderada. O cafezinho diminui a absorção de cálcio no organismo, por isso deve ser ingerido em pequenas quantidades, para não causar descalcificação óssea no feto. O limite: até três xícaras diárias. Devido aos componentes artificiais existentes nos refrigerantes, eles também devem ser consumidos com moderação, em pequenas quantidades. A dra. Leticia Taufer ainda dá outras dicas preciosas: “Bebidas frias com sabor ácido ou amargo, como água tônica ou suco de limão, são ótimas para acabar com o mal-estar e dão uma sensação refrescante à gestante. As bebidas alcoólicas devem ser evitadas durante a gestação. Entretanto, em ocasiões especiais, a grávida pode tomar uma taça de vinho”, afirma.



*A dra. Leticia recomenda que, para compensar as alterações corporais causadas pelos hormônios, a gestante deve beber muita água e usar roupas leves e confortáveis, que não apertem, deixando a circulação sanguínea livre*

**Dra. Leticia Taufer - Ginecologista e Obstetra**



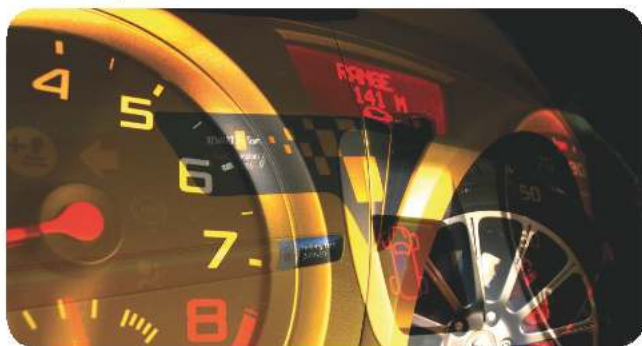
# Máquinas novas nas pistas

**Quer começar o ano com o pé no acelerador? Então confira as novidades que o setor automobilístico tem a oferecer em 2010.**

Uma campanha publicitária dos postos Ipiranga verbalizou uma verdade: "Brasileiro é louco por carro!" Sim, embora as cidades do país tenham ruas esburacadas, lombadas fora dos padrões e asfalto em péssimas condições, dirigir é mais que necessidade, chega a ser o grande prazer de milhões de pessoas. É curioso notar o cuidado que as pessoas têm com seus carros, algo que extrapola a manutenção preventiva de segurança e chega a ter uma conotação carinhosa. Até mesmo as "latas-velhas" que rodam por aí, muitas vezes sem condições de segurança, sempre ganham um apelido ou um acessório personalizado. O consumidor brasileiro é exigente e determinado na hora de escolher um carro. E mesmo quem não curte ficar horas ao volante não abre mão do conforto nos momentos em que conduz ou é conduzido. Em 2009, com a redução do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI), o setor automobilístico foi contemplado. O corte, que foi prorrogado até março, tem por objetivo aquecer os motores de um mercado com ótimas perspectivas para 2010. De acordo com a Associação Nacional de Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea), as vendas de veículos devem crescer 9,3% neste ano. Com isso, a indústria baterá um novo recorde: 3,4 milhões de unidades negociadas. O setor encerrou o ano passado celebrando aumento de 8,5% nas vendas, auxiliadas pela redução do imposto. No período, a Fiat foi a líder de mercado, seguida por Volkswagen e pelas montadoras GM e Ford. Em 2010, a produção deve chegar a 3,39 milhões de veículos.

## Superando as metas

Se a previsão da Anfavea é de crescimento perto de 10%, há quem mire horizontes ainda maiores. É o caso da Aba Motors, revendedora Chevrolet da Granja Viana. "O Grupo Aba acredita que 2010 será um ótimo ano para a indústria automobilística. Pretendemos crescer



ainda mais, por meio da expansão do grupo para outras localidades, tornando-se um dos maiores Grupos Chevrolet de São Paulo. A Chevrolet também iniciará a comercialização de diversos produtos, o que nos ajudará a aumentar ainda mais nossas vendas", avalia o diretor da Aba Motors, Alan Lewkowicz. Uma das ferramentas que contribuem para o planejamento estratégico da concessionária é conhecer o perfil do granjeiro. De acordo com Juliana Ricciardi, do Marketing do Grupo Aba, o perfil do consumidor da Granja Viana é composto basicamente de pessoas das classes A/B, acima de 35 anos. Elas são casadas e têm uma grande preocupação com a qualidade de vida. Para o Grupo Aba, o carro ideal para atender às necessidades do granjeiro é o Agile, sucesso desde o lançamento. É na unidade da Granja que o Grupo Aba registra recorde de vendas do Agile. "Acreditamos que isso acontece exatamente pelo modelo se encaixar perfeitamente dentro das necessidades do público da região: ótimo espaço interno e grande capacidade no porta-malas", detalha Juliana. Especialistas consideram o Agile o lançamento mais importante da Chevrolet desde o Celta. O modelo acumula prêmios desde que foi lançado, em setembro passado. Um exemplo é o mérito de "Melhor Carro Nacional", com motorização acima de 1,4 litro de capacidade volumétrica e "Veículo Abiauto 2009", por um grupo formado por 73 jornalistas especializados no setor automotivo. O motor utilizado é o 1.4 Econoflex, e há um diferencial: o "Dual Cockpit", com ambientes definidos para motorista e passageiro, reforçando a sensação de espaço.



Há pouco tempo foram desenvolvidos kits personalizados pela General Motors especialmente para o Agile. A versão Sport, voltada para os aventureiros, tem aerofólio traseiro, minissaia laterais, dianteiras e traseiras e faróis de máscara negra, além das rodas de liga leve de 16 polegadas. Já a outra versão, o Sunny, tem a mesma roda de 16 polegadas, máscara negra nos faróis e rack no teto, em vez de teto solar.



Quem também engata a quinta marcha em 2010 é a Sonnervig, revendedora da Ford, parceria de mais de 80 anos! Apostando no mercado consumidor de Cotia, a concessionária inaugurou recentemente uma filial no Km 23,5 da Raposo Tavares, bem pertinho do centro da Granja. Esse movimento de expansão abarca também lojas de outras marcas, como duas unidades Honda e, para este ano, uma concessionária Renault. Ou seja, não é por falta de opção que o granjeiro não vai trocar de carro em 2010! Hoje a Sonnervig detém 12 títulos do Chairman's Awards, que é Oscar do atendimento e satisfação dos clientes. A dica da concessionária é a nova Ford EcoSport, mantida sob sigilo até o fim do ano passado

“O veículo tem um perfil alto, imponente e cada vez mais moderno. As alterações e a motorização combinam muito bem com o jeito da região”, afirma o gerente de vendas da Sonnervig Mauro Campagnoli. Na opinião dele, os granjeiros também precisam de um veículo econômico, especialmente se o trajeto inclui trechos da Raposo. Nesse caso, o indicado é o Fiesta, nas versões hatch e sedan, com muito espaço para quando a família granjeira for passear unida. O sucesso do Fiesta é tamanho que ele começou a ser comercializado, nos Estados Unidos, com quatro opções de personalização. Os fãs do Ford Fiesta destacam uma característica importante: conforto ao dirigir e ótima resposta do volante às manobras. Na versão sedan o destaque é o porta-malas, que cabe a bagagem da família inteira!



Aliás, a diversidade da família que vive na região é um fator levado em consideração por Marco Manduca, gerente da revendedora Fiat Etrusca, na hora de apontar o melhor veículo para quem vive por aqui. “Estamos perto de São Paulo, mas em situação bem diferente. Há lugares totalmente asfaltados e outros onde ainda há chão de terra”, analisa Manduca. Segundo ele, o Idea Adventure Locker Dualogic tem a mistura próxima do clima da Granja Viana. É um carro fora de estrada, mais aventureiro e bastante moderno. Para quem enfrenta lama e terra, há o dispositivo Locker, que não deixa o veículo atolar. Basta um local de apoio para o mecanismo entrar em ação e retirar o Idea de qualquer buraco! Uma tranquilidade para o motorista saber que pode se livrar com segurança e rapidez de uma situação difícil. E mesmo quem não passa por esse tipo de aventura vai gostar do modelo, pois há um porta-malas com muito espaço e 20 porta-trecos espalhados pelo painel, portas, console e teto. A posição de dirigir é elevada e o espaço é típico de uma minivan. O Idea Adventure também é perfeito para quem gosta de um visual esportivo, mas não chega a enfrentar a terra batida. A variedade de cores disponibilizadas pelo fabricante permite ao comprador deixar o carro ainda mais charmoso. Ao escolher seu próximo veículo, busque o equilíbrio entre o design que mais lhe agrada, o desempenho e o valor. Pense bem, ele será usado com mais frequência em qual situação? Faça uso dos test drives oferecidos pelas concessionárias, assim terá uma amostra do como se sente no banco do motorista. E nem sempre é demais lembrar: veja se o veículo é adequado ao seu bolso, considerando os gastos com seguro e manutenção. Se essas questões forem bem equacionadas, não há com que se preocupar, só curtir. Bom passeio!



# MUITO ALÉM DA IMAGINAÇÃO

Os aficionados a carros sempre querem a melhor performance aliada ao design exclusivo. Aqui você confere alguns dos mais potentes e bem projetados veículos de todo o mundo, com desempenho de sonho... e preços estratosféricos!



## Bugatti Veyron – o carro mais veloz do planeta!

O esportivo alcança 407 km/h após ser acionada uma chave de velocidade máxima, que mais lembra um "dispositivo secreto de super-herói". Tudo isso em apenas 10 segundos! O motor tem 16 cilindros em W, sete marchas e o interior é de couro macio. O design é outro atrativo: além de potente, é lindo. O preço: 1 milhão de euros, pouco mais de 2 milhões de reais.

## McLaren F1 – desempenho leve!

Fabricado pela subsidiária da escuderia de F1, este modelo é revolucionário, sendo o primeiro com chassi feito totalmente de fibra de carbono, o que confere leveza à estrutura, que pesa pouco mais de 1 tonelada, bem menos que veículos similares. Outra grande novidade é o interior, que serve para o motorista e três passageiros, sendo que o condutor ocupa o espaço do meio. O preço: 1 milhão de libras esterlinas, quase 3 milhões de reais.



## Ferrari 250 GTO – charme do clássico!

Alguns consideram o modelo vintage o melhor carro do mundo. Embora superado pelas máquinas modernas em desempenho, ainda é tido como exemplo perfeito de forma aliada à função. Já foi o grande veículo das corridas, e tem um design imbatível, até mesmo entre os modelos Ferrari. Há somente 39 modelos no mundo, nas mãos de excêntricos colecionadores. Um deles alcançou a inacreditável quantia de 9 milhões de dólares em um leilão na Suíça.



## Chevrolet Volt – moderno e ecológico!

Chega ao mercado, no ano que vem, o modelo elétrico, movido a baterias. Quando a carga acaba, volta à cena o motor a combustão. O desempenho, nesse caso, é incrível: 97,78 km com apenas 1 litro de combustível! Já as baterias de íons de lítio garantem autonomia de 60 km. O Volt tem velocidade máxima de 161 km/h, limite que ajuda a preservar as baterias. Elas poderão ser carregadas em tomadas comuns, de 110 V. Ainda sem preço estimado.





## Audi R8 V10 – Um sonho com 525 cavalos de potência

Este é o bellissimo Audi R8 – um carro maravilhoso, com um magnifico motor V10 com 525 cavalos de potência – o mesmo motor da Lamborghini Gallardo – suficiente para empurrar o carro de 0 a 100 em 3.9 segundos, e chegar a máxima de 313km/h – potencia controlada por um câmbio de 6 marchas e muita eletrônica embarcada. E custa módicos 133 mil. Euros. Na Alemanha.



## Boa notícia: Ford na Raposo

Okm - toda linha com preços excelentes



É a Sonnervig!

Ganhadora pela 12ª vez o Prêmio Chairman's Awards. Pelo bom serviço e atendimento da Ford.



# Vem prá cá!!

Seminovos com qualidade, procedência e garantia. Imperdíveis!



Serviços e Peças:  
Sua tranquilidade não tem preço.

Mas a gente divide em **3x**

MAIS DE **60** ITENS VERIFICADOS A CADA REVISÃO



OESTE • PACAEMBU  
Av. Norma Pieruccini Gianotti, 725  
(Antiga Av. Marquês da S. Vicente)  
**3871-8000**

SUL • IPIRANGA  
Av. Dr. Ricardo Jafet, 1283  
(ao lado do Extra)  
**2066-1000**

NORTE • VILA GUILHERME  
Rua dos Machados, 150  
(Ponto da Vila Guilherme)  
**2971-7171**

NORTE • SANTANA  
Av. Zaki Narchi, 1185  
(Próximo ao Center Norte)  
**2223-2000**

**RAPOSO**  
Rod. Raposo Tavares, km 23.5  
(Ao lado do Mc Donald's)  
**4617-9300**



Do seu jeito.



www.sonnervig.com.br



\*Ato, 30 e 60 dias. Crédito sujeito a aprovação. A Sonnervig reserva-se ao direito de corrigir possíveis erros gráficos. Válido até 30/01/2010. Os veículos Ford estão em conformidade com o PROCONVE.

SE FOR DIRIGIR, NÃO BEBA! SE BEBER, NÃO DIRIJA.



## Pechincha imperdível = Sacola cheia

*Está certo que o período áureo de compras, o Natal, passou faz bem pouco tempo. Mas longe da motivação da tradicional festa, é nesta época em que você pode encontrar uma oferta que cabe direitinho no seu bolso.*

**E**m janeiro liquidação é bom negócio para todos. Os lojistas veem na época a oportunidade de esgotar o que sobrou da coleção de verão - no caso de roupas, acessórios e calçados - ou de abrir espaço para lançamentos do ano que se inicia, como, por exemplo, no ramo de eletrônicos. É sempre bom lembrar que o preço baixo não é a única premissa que deve guiá-lo na hora das compras. Avalie suas necessidades para que o orçamento não fique comprometido. Além disso, vale tomar alguns cuidados que são úteis durante todo o ano. Sempre que possível opte pelo pagamento à vista para fugir dos juros dos parcelamentos. Embora mais atraentes ao bolso e, aparentemente mais leves, podem pesar se o cálculo for feito direitinho. Se a compra for feita com o cartão de crédito pondere se terá todo o dinheiro no mês seguinte para a fatura. Os juros de crédito rotativo ficam entre 10% e 13%, bastante altos. Preste atenção se o produto está em perfeitas condições, sem danos. De acordo com o Procon o consumidor tem direito a um prazo de 90 dias para reclamação no caso de avarias em produtos duráveis, e 30 dias para os não duráveis. Fique atento também às condições impostas pela loja para a troca. Certifique-se de escolher corretamente tamanho e cor, pois há estabelecimentos que não trocam produtos vendidos em promoção, a não ser que estejam com defeito. No caso dos itens de vestuário procure optar por peças curingas, que podem ser usadas em várias estações de formas diferentes. Às vezes a empolgação com um vestido que está no auge da moda pode acabar em poucos meses, as tendências mudam, as cores também, e a peça super datada acaba encostada no guarda-roupa. Jeans lisos e calças clássicas, casacos de corte reto e um bom tricô são opções sempre acertadas. No caso de biquínis, prefira os de tons neutros, que nunca fazem feio na praia ou na piscina. Para você não perder tempo, a Revista Circuito separou aqui dicas de liquidações imperdíveis na Granja Viana, confira na página ao lado.



### Donatelli - 4777-0585

Como todo ano, a Donatelli prepara uma superliquidação de arrasar. Toda a linha de tecidos e acessórios, nacionais e importados, com até 60% de desconto. São mais de 5 mil itens e mais de 1 milhão de metros de tecido com preços super especiais.

### Empório Beraldin - 4617-8460

Produtos de decoração – tecidos, tapetes, móveis e acessórios, com descontos de 50 a 70%. Pagamento facilitado no cheque ou cartão.

Veludo liso – de R\$ 155,00 por R\$ 47,00 (o metro linear)

Mantas para sofá – de R\$386,00 por R\$115,00

Almofadas em diversos modelos, cores, estampas e revestimentos - a partir de 76,00

Gaze de linho (tecido para cortina), a partir de 28,00 metro linear



### Stile di Lisa - 4617-4857

Todo o gosto e o requinte da Green, You, Chicletaria, Opera Rock, 2nd Floor e Maria Barriga, entre outras marcas famosas, você encontra na Stile di Lisa por preços realmente tentadores e condições facilitadas de pagamento. Em janeiro, até o fim do estoque, há peças a partir de R\$ 10 e outras com até 70% de desconto.

## Mais Ofertas:

### Ajour Enxovais - 4702-2072

Edredons com 25% de desconto  
Edredons Pluma de Ganso com 20% de desconto

### Combinação e Estilo - 4777-9338

1 peça com 5% de desconto  
2 peças com 10% de desconto  
3 peças com 15% de desconto  
4 peças com 20% de desconto  
10 ou mais peças com 40% de desconto

### Cottonflor - 4612-1453

Edredons com 20% de desconto  
Alguns jogos de cama com 20% de desconto

### Empório das Calcinhas - 4612-4612

A tradição continua: o Empório das Calcinhas promove, da última semana de janeiro a fim de fevereiro, uma megaliquidação, com peças com até 40% de desconto.

### De Dormir - 4617-3977

Pijamas com 20% de desconto, além de edredons e toalhas. Tudo elaborado com conforto e estilo para sua família.

### Giftshopping - 4612-1910

Queima de estoque imperdível, com móveis e peças decorativas com até 60% de desconto.

# De Dormir

Prá dormir, brincar e tomar banho!



Pijamas, kits de toalhas, edredons e kits para cama.  
Todos ELABORADOS COM CONFORTO E ESTILO para toda a família.  
Rua dos Manacás, 352. Tel.: 4617.3977  
dedormir@dedormir.com.br • www.dedormir.com.br

## QUEIMA DE ESTOQUE IMPERDÍVEL !!

### Mesa Redonda



Cadeiras de: R\$ 320,00 por: 180,00 cada

Mesa de: R\$ 1.500,00 por: 600,00

### Penteadeira antiga



de: R\$ 750,00 por: 450,00

### Vitrine francesa



de: R\$ 5.500,00 por: 3.500,00

### Buffet em Jacarandá



de: R\$ 1.500,00 por: 700,00

## Giftshopping

Tel.: 4612-1910  
Rod. Raposo Tavares nº 23.460

## Lixo na rua Roma

Despejos ilegais poluem nossas ruas



Uma das ruas mais bonitas e charmosas da Granja Viana enfrenta um grave problema: lixo despejado por moradores da região e pelos “caçambeiros” ilegais. Resultado: muita sujeira em meio à vegetação nativa. A rua Roma vive uma situação curiosa: por ficar em uma divisa, ela tem uma parte dos terrenos sob administração de Carapicuíba, enquanto a via, de fato, está sob a responsabilidade de Cotia. Alertada pela reportagem da REVISTA CIRCUITO, que flagrou toda sorte de porcarias espalhadas pela rua, a Subsecretaria de Obras, com sede aqui na Granja, tratou de limpar a rua. O serviço coincidiu com a drenagem de um trecho da via, por onde passa uma mina d’água. No período crítico de chuvas, no início de dezembro, o local alagou e ficou intransitável. Mas a limpeza não significa que o problema foi resolvido, pois os caminhões irregulares com caçambas cheias de entulho podem voltar a qualquer momento. “A população pode ajudar denunciando os despejos ilícitos, anotando placas de caminhões e comunicando à prefeitura”, afirma o subsecretário de Obras Luís Gustavo Napolitano.

## Radars móveis na avenida São Camilo

Fiscalização limita velocidade na São Camilo



A parte da São Camilo que fica em Carapicuíba está agora sob vigilância de radares móveis. Eles foram colocados na via em meados de outubro, e são administrados pela empresa terceirizada Cobrasin. O limite de velocidade no trecho é de 40 km/h, mesmo que ignorado por grande parte dos motoristas que por lá trafegam, até mesmo os condutores de ônibus, caminhões e veículos grandes. Pois todos estão sujeitos a multas, não somente os particulares. Preste atenção, dirija com prudência!

## Curtas

- . A cidade de Carapicuíba foi escolhida para sediar o 16º Campeonato Paulista de Karatê Shinkyokushin, previsto para acontecer em junho de 2010 no Ginásio de Esportes Tancredo Neves.
- . O Programa Nacional de Segurança Pública com Cidadania (Pronasci), do governo federal, beneficiará a cidade com projetos preventivos na segurança.
- . O primeiro meliponário municipal do Estado de São Paulo foi inaugurado no Portal Ecológico de Jandira. São 10 colméias de abelha da espécie Jataí, que não possuem ferrão, colocadas em uma trilha com informações educativas e técnicas sobre as abelhas ao longo do percurso.
- . R\$ 75 mil anuais para Saúde de Cotia. Com esta verba, a cidade implantará Centro de Referência de Doenças Infecto-Contagiosas
- . A vitoriosa ação conjunta do Movimento RenoirLutero Livre (MRLL) e dos moradores que participaram do abaixo-assinado, de iniciativa de Luciana Giordano e Ricardo Salgueiro, garantiu a instalação de uma linha de transporte coletivo na Estrada do Capuava.
- . A construção do SENAI Cotia, no Parque São George, começa neste ano. A previsão é de que a unidade, prevista para estar concluída em 2011, ofereça 10.000 vagas em cursos de aprendizagem industrial.
- . O Posto de Atendimento ao Trabalhador (PAT) de Cotia atendeu até novembro de 2009 quase 40 mil interessados em vagas de emprego ou auxílio no pedido de seguro-desemprego. A estatística coloca o posto de Cotia entre os mais atuantes da região oeste.
- . Temas ambientais podem ser incluídos na grade curricular dos alunos da rede municipal de Cotia. Para viabilizar a proposta, as Secretarias Municipais de Meio Ambiente e Educação capacitarão seus professores e técnicos ambientais para trabalhar com o novo tema.
- . O Programa “Estrada para a Cidadania”, desenvolvido pela Via Oeste em parceria com a Secretaria Municipal de Educação, premiou três alunos da rede municipal de Vargem Grande Paulista pelos melhores desenhos no concurso “Arte na Estrada”.
- . Cotia agora tem Clínica da Família, um novo modelo de atendimento que prioriza a prevenção e a qualidade de vida dos moradores. Com atendimento das 7h às 19h, a unidade localizada no Jardim Sandra tem enfermagem, clínico-geral, pediatra, dentista, ginecologista, geriatra, nutricionista, professor de educação física e psicólogo.

chez maria  
zéfelix

LUGAR ONDE SE COME BEM  
Almoço todos os dias

Jantares às quintas, sextas e sábados

Rua José Felix de Oliveira, 1025 • Tel.: 4702-2306



# Centros de compras cheios de novidades

Mais agito na região do centrinho da Granja!



Foram inaugurados dois centros de compras para aumentar o conforto dos granjeiros, com mais opções de lojas de ramos diversos reunidas em um só lugar. O ponto em comum entre eles é que ambos foram instalados em construções já existentes, mas que estavam ociosas. Ou seja, houve um melhor aproveitamento do espaço da região. Um deles é o Villa Fênix, na Avenida José Felix de Oliveira, 359, ao lado do castelo do Espaço Aragon. Ele ocupa uma charmosa construção que ficou 20 anos sem um uso adequado, até que foi transformada em um empreendimento para compras, serviços de lazer, pois conta também com um espaço gastronômico. A Villa começou a funcionar no fim de 2009 e já tem todas as 21 salas

locadas. Lá estão instalados consultórios de psicologia, pedagogia, fonoaudiologia, fisioterapia, pilates, além de cabeleireiro, costureira, uma incorporadora e um escritório de arquitetura. O outro empreendimento é o Villa Granja Vianna, instalado na Rua José Felix de Oliveira, 1401, vizinho à Escola da Granja e ao Pensionato São Camilo. Mais estratégico, impossível. Lá está a Academia Curves, em novas instalações, bem amplas e agradáveis. E também um café, uma unidade do Empório das Calcinhas, loja de tintas, além de escritórios e consultório de fisioterapia.



## Bodas de prata na Granja Viana

A Constec Eletrônica celebra 25 anos de serviços prestados na região com um saldo muito positivo de satisfação dos clientes conquistados durante essas mais de duas décadas. A empresa presta assistência técnica autorizada de eletrônicos, TV de Plasma ou LCD, Home Theater, Som e Imagem, oferecendo orçamento gratuito em 24 horas e, para seu conforto, retirada no local. Para comemorar as bodas de prata, a eletrônica agora também presta serviço na área da mais alta tecnologia em soluções para informática e TI. E ainda mantém uma parceria com a Projecta para instalação e manutenção de home theater, data show e sonorização de auditórios. A Constec Eletrônica está localizada na Av. Eid Mansur, 731 – Parque São George. Tel.: 4612-1185. Acesse: : [www.consteceletronica.com.br](http://www.consteceletronica.com.br)



## A casa do construtor



A empreendedora Denise, do Empório Pacioreto, investe agora em novo ramo: locação de máquinas e equipamentos de pequeno porte para a construção civil, transformando clientes em parceiros, com qualidade e excelência no atendimento. A Casa do Construtor acaba de chegar ao número 1019 da Estrada Fernando Nobre, oferecendo aluguel de equipamentos de pequeno porte como painéis metálicos para andaimes, betoneiras, compactadores, ferramentas elétricas, rompedores, equipamentos para limpeza (lavadoras, enceradeiras) e jardinagem. Consulte: 4612-4000. Vem que a casa é sua

## Método internacional de Yoga

Os granjeiros podem comemorar a chegada de mais uma opção de ensino de Yoga na região, a escola do Método DeRose. Lá, por meio de técnicas orgânicas, o aluno é levado a um processo de auto-conhecimento, com valorização da boa convivência entre as pessoas. Os benefícios das técnicas de respiração, relaxamento e concentração visam a melhora da qualidade de vida. Tudo isso acontece em um ambiente saudável e descontraído, com decoração em aço polido somado à madeira rústica. O Método DeRose de Yoga é reconhecido internacionalmente, já consagrado em grandes capitais mundiais, como Paris, Londres, Nova York, Barcelona, Buenos Aires e Lisboa. Conheça o espaço comandando pelos instrutores Marcus e Bruna. Anote: Avenida São Camilo, 2645. Telefone: 4169-7477



## Cuidados especiais com a beleza

A Teia Cabeleiros entrou em 2010 com novos profissionais: Luciana, Claudia, Renata e Carlos chegaram para incrementar o time. E conta ainda com a volta do Germano ao Teia II. Com estes e outros profissionais especializados, além de um atendimento especial, o espaço mantém sua clientela há 20 anos. Nas duas unidades, você encontra tratamentos faciais como: peeling, revitalização, design de sobrancelhas, clareamento, anti-envelhecimento, hidratação, depilação e alongamento. E também dia da noiva, penteados, maquiagens, corte, escova progressiva, alongamento e podologia. São duas unidades:

TÉIA I - Praça Airton Senna, 59 - Pq. São George/Tel.: 4702-7532  
TÉIA II - Av. José Giorgi, 290 - São Paulo II/Tel: 4702-6663



## Opções comportadas e ousadas



Eliana Mello Lingerie é um achado! A boutique de lingerie vende marcas renomadas e também uma linha mais ousada e erótica, com sexshop com peças exclusivas e importadas, sem dúvida uma opção diferenciada e luxuosa que chega à região. Além de lingerie, a loja oferece ainda pijamas e moda praia e é a única da região franqueada da Antik e La Façon, marcas de fragrâncias para a casa e o corpo. Anote o endereço: São Fernando Open Mall, Rua São Fernando, 751 – loja 16. Telefone: 4162-4077.

## Mais conforto aos pacientes



A Granclinic cresceu: aumentou o número de especialidades e ampliou alguns horários de atendimento. A clínica agora tem sala exclusiva de exames oftalmológicos e uma técnica oftálmica, da Escola Paulista de Medicina, para tratar das adaptações ao uso de lentes de contato, orientações e exames. Um dos fundadores da clínica, o Dr. Francisco Seixas, defendeu há pouco a tese de doutorado "Prevalência e Análise Crítica da Cirurgia de Catarata: Estudo Epidemiológico na Cidade de São Paulo". O trabalho é exemplo da intenção de oferecer um atendimento especializado, com médicos formados nas melhores instituições. Rua José Félix de Oliveira, 1148. Telefone: 4777-0984.

## Qualificação profissional completa



Qualificação para o primeiro emprego e aprimoramento de quem já é profissional nas áreas de Informática e Administração são as principais metas da BIT Company de Cotia, a única escola particular da cidade que conta com cursos técnicos reconhecidos pelo MEC. A escola oferece ainda o Projeto Bit

Com Emprego, que destaca em murais as vagas oferecidas por empresas da região. E também tem uma parceria com a Mult Idiomas para a conclusão de cursos de inglês e espanhol em apenas três anos. O método é especial, segundo Jocilene Cuter, diretora da escola que conta com 800 unidades, em 10 anos de atividade. "O grande diferencial é ser voltada ao mercado profissional, simulando situações reais do dia a dia corporativo. O mais estimulante é que, logo no primeiro semestre, o aluno transpõe as barreiras do idioma e pode usá-lo com desenvoltura", garante ela. Conheça: Rua Topázio, 240 – Jardim Nomura – Cotia. Informações: 4614-2000 / cotia@bitcompany.com.br.

## Atendimento domiciliar veterinário



Para sua maior comodidade e de seu animal, agende um atendimento em domicílio com a Dra. Kátia Garcia Tavares. Com 14 anos de experiência, a médica veterinária oferece atendimento personalizado, diferenciado, cômodo e atencioso aos pets, mantendo-os saudáveis durante toda a vida. Vacinas, consultas, tratamentos, coleta de exames laboratoriais, remoções e acompanhamento, entre outros serviços, tudo feito em sua residência, sem que você e seu animal precisem sair de casa. **Atendovet: 9275-6969 / 9228-8982.**

## Delícias mineiras

O Chico chegou à Granja e trouxe com ele as melhores delícias mineiras: pão de queijo inigualável e um café quentinho tirado na hora. Além de um saboroso cardápio com sucos, sanduíches, doces, compotas, geléias e queijos. O Chico Minêro Empório & Café ainda oferece artesanatos direto de Minas Gerais. E o lugar é tão aconchegante que você realmente se sente na terra que um dia foi o centro econômico da colônia. Descubra e saboreie as delícias mineiras na Avenida Estácio de Sá, 1821 - São Paulo II. Aproveite e confira tudo o que o empório oferece e leve para casa o que há de melhor da tradição de Minas Gerais. **Telefone: 4612-4001.**



## A magia da natureza no ensino

O potencial da criança despertado com auxílio da magia da natureza, em um lugar onde é possível brincar e praticar esportes sob cuidados carinhosos e com respeito. Essa é a proposta da Natureza Mágica, escola de Educação Infantil que atende do berçário à pré-escola. Fundamentada no ensino sócio-interacionista, o espaço procura incentivar nas crianças a construção da autonomia, cooperação, e saber enfrentar e solucionar conflitos com responsabilidade e criatividade, valorizando o convívio social baseado no respeito mútuo. A escola Natureza Mágica fica na **Estrada Velha de Barueri / Itapevi, nº 3500 - Parque Nova Jandira. Telefone: 4618-3698.**



## A viagem dos seus sonhos

Sabe aquele lugar que você sonha em visitar? Pois a Alcevi Viagens e Turismo vai ajudá-lo a realizar este desejo e, o melhor, de acordo com a sua personalidade. Com mais de 10 anos de experiência dos proprietários em soluções de turismo, eventos e lazer, além de atendimento diferenciado, a agência tem parceria com companhias aéreas, hotéis e parques de diversões do mundo. A recém-inaugurada agência é o local perfeito para a concretização da viagem dos seus sonhos, de negócios ou pedagógica. Monte seu programa, percorra rotas e descubra horizontes na Rua José Félix de Oliveira, 928 - loja 22. Ou então agende uma reunião em sua casa: 4702-2408. Ah, e aproveite que, em janeiro, cruzeiros pela costa brasileira custam a partir de \$ 264 por pessoa. Mais informações: [www.alcevi.com.br](http://www.alcevi.com.br).



## Para dormir com conforto e estilo



Para um soninho aconchegante, por que você não faz uma visitinha à De Dormir? A loja confecciona pijamas de bebê e adultos em tecidos 100% algodão, meia-malha, suedine e flanela. Ainda há linhas completas de cama e banho, tudo com muito capricho. Aproveite que a loja toda está em promoção de verão! Anote o novo endereço: **Rua dos Manacás, 352. Telefone: 4617-3977. [www.dedormir.com.br](http://www.dedormir.com.br)**

CLÍNICAS E CONSULTÓRIOS

**dg doutores da granja**

**Andre Minchillo**  
Endereço de visita

**Graciela Minchillo**  
Fonologia

**Angela Tiseo M. de Camargo**  
Lactação - Hipertensão em Gravidez - Glicemia

**João Paulo - Jan R. Mendes**  
Psiquiatria - Psicoterapia

**Pablo R. Pirelli Martins**  
Pediatra, Neurologista, Psiquiatra, Otorrinolaringologista - Otorrinolaringologia

**Mariane S. F. Faria**  
Urologia, Proctologia - Cirurgia Geral, Distúrbio Fecal - Cirurgia Geral

**Carine Lúcia De Moraes**  
Lactação

**Carine Tazotto B. Marins**  
Dietista - Nutrição, Mastaroterapia - Cirurgia Geral

**Libânia de Fátima Valério Oliveira**  
Fátima Priscila M. de Souza e Castro  
Clínica de Dor - Dor Crônica - Facial  
Hemiplegia - Neurológica, Alzheimers

**Roberto Cunha Porto**  
Ginecologia - Obstetrícia

**Renata de Godói Cavemari**  
Psiquiatria

**Chale Fernandez**  
Farmacologia - Cirurgia - Dermatologia  
Lactação - Cirurgia - Cirurgia

**Naimar Bocca**  
Dermatologia - Especialidade

**Claudio Lizana**  
Dermatologia - Dermatologia - Cirurgia Plástica

**Fones: 4702-0626 e 4777-9333**  
Av. São Camilo, 224 - Conj. 5



**VACICLIN**  
Clínica de Vacinas

A vacina que você precisa com a segurança que você merece!

Local de vacinas para Crianças e Adultos!

**Atendimento:**  
2ª a 6ª das 08:00hs às 18:00hs  
Sábados das 08:00hs às 11:00hs  
Domingos das 08:00hs às 14:00hs

Atendimento em casa:  
Fones: (11) 2669-0411 / (41) 3211-1315 / 1911  
Rua George Azevedo, 118 - Vila Florida - Curitiba - Paraná - Brasil

**Atelier da Granja**

**ANTIA G. S. BARAUNA**  
Psicóloga - Psicoterapeuta  
Crianças - Adolescentes - Adultos  
Clínica de Psicologia para Crianças e Adolescentes  
DE 20 ANOS DE EXPERIÊNCIA - HABILITADA EM CURSOS

Rua Tapes, 34 - G. Verde - Tel: 4612.7771 - Fax: 4612.9880

**gran CLINIC**

Centro de Especialidades Médicas - Vila Florida - Vila

Oftalmologia - Cirurgia Plástica - Cirurgia vascular - Cirurgia Geral - Fisioterapia - Pediatria e Homeopatia - Ginecologia e Obstetrícia - Neurologia - Gastroenterologia - Proctologia - Psiquiatria - Ortopedia - Teste Ortóptico - Cardiologia - Endocrinologia - Otorrinolaringologia - Geriatria (Atendimento domiciliar) - Dermatologia - Médico de Família - Clínica Geral

Horário de Atendimento:  
2ª a 6ª das 08:00h às 18:00h e Sáb. das 08:00h às 14:00h

R. José Félix de Oliveira, 1148 - F. Andoré - Fones: 4612.6283 e 4777.0699 [www.granclinic.com.br](http://www.granclinic.com.br)

**DERMATOLOGIA**

**Dra. Lúcia da Conceição Martins Costa**  
Dermatologista - Clínica de Visão

Consultório: Rua Tapes, 34 - G. Verde - Curitiba - Paraná - Brasil  
Lado: Rua Tapes, 34 - Fone: 4612.7771 - 4612.9880 - Fax: 4612.9880

Rua Tapes, 34 - G. Verde - Curitiba - Paraná - Brasil - Tel: 4702-0005

**FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO**

**ARMAZÉM DA FÓRMULA**  
Farmácia de manipulação

Tel - Fax: 11 4146.3390

Av. Indústria Seara, 2107 - W. Costa - Capão Verde - SP  
[armazemdaformula.com.br](http://armazemdaformula.com.br)

**FONOAUDIOLÓGIA**

**Centro Auditivo Estilo de Vida**

Os melhores aparelhos auditivos **ARROY**

**ASORA NA GRANJA**

R. Lúcia Neves, 146 - Jd. 35 - 35.500 - Curitiba - Fones: 4703.7149 e 4633.8969  
[www.centroauditivoestilodevida.com.br](http://www.centroauditivoestilodevida.com.br)

**Farmácia Homeopática Jorge Castro**  
Manipulação - Homeopatia - Produtos Dermatológicos - Fitoterápicos - Produtos Naturais - Drogeria

Entregamos em domicílio

Fone: 4616-3020 e 4616-4469 Fax: 4148-3732  
[jorgecastro@farma.com.br](mailto:jorgecastro@farma.com.br)  
Rua Santa Cecília, 100 - Curitiba - Paraná - Brasil

**ROSELI DI MAURO**  
Psicóloga CRP 06/11803-1  
23 anos de experiência

Criança - Adulto  
Casal - Família

Rua Tapes, 34 - Atelier da Granja - Tel: 4612.7771 - 9611.9880

**Sandra Garcia**  
Psicóloga CRP 10881 - Curitiba - Paraná

Depressão - Ansiedade - Obsessão - Fobias - Transtorno Alimentar

[sandra.garcia@psic.com.br](mailto:sandra.garcia@psic.com.br) - Tel: 46 32 5284 - 9999 4699

FISIOTERAPIA



Fisioterapia ortopédica  
reumatológica • R.P.G.  
Fisioterapia analgésica (Sohier)

Prof. s-graduada em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP-EPM

Rua Jos. Félix de Oliveira, 1401 sl. 10 e 11 Granja Viana - Fone: 4777.9311 e 9545.9106



STUDIO DE PILATES  
RPG  
FISIOTERAPIA

4612-1901  
8133-6452

ATENDIMENTO DOMICILIAR  
HORÁRIO DIFERENCIADO  
E ATENDIMENTO DE FINAL DE SEMANA

RUA DOS MANACÁS, 104  
(PRÓX. A PASSARELA DO KM 25) - JD DA GLÓRIA

Ana Paula M. Azeredo Coutinho

Fisioterapia - Crefito 90028 - F

RPG • Pilates • Fisioterapia pediátrica • Drenagem linfática

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

CLEONICE TARANTINO PINTO  
FISIOTERAPEUTA - CREFITO 3-746F

ODONTOLOGIA

IMPLANTES,  
ORTODONTIA e CLÍNICA GERAL.



Rua Jorge Caixe, 24  
Portão • Cotia

**Dr. ALEX** Clínica  
**Precioso**

www.dralexprecioso.com.br • 4703 7756

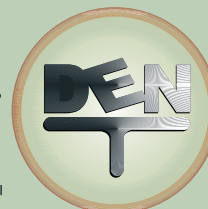
CRO-SP 4396

Sem tempo de se tratar?  
Conheça nosso SPA!  
Marque uma avaliação já!  
11 4617-4980

SPA & Clínica Odontológica TOTAL DEN  
"Desde 1990 TOTALMENTE dedicados a Odontologia"



Dr. Norberto Sobrinho  
Implantes • Reabilitação  
Dra. Cláudia R. Storti  
Ortodontia • Ortopedia  
funcional dos maxilares  
Dr. Ana Lúcia P. Lopes  
Pediatria • Clínica Geral



TODAS AS IDADES E NECESSIDADES!  
ATENDEMOS TODAS AS ESPECIALIDADES!  
Marque sua consulta já! 11 4617.4980

TOTAL DEN  
ODONTOLOGIA

Estacionamento no local Acesso a deficientes

Av. João Paulo Ablas 1689, sala 3 e 4 • Jd. da Glória • Km 23.5 Rod. Raposo Tavares  
Próx. Colégio Rio Branco • Kartódromo • Supergalão  
www.totalden.com.br



CECOI  
Centro  
Especializado  
em Cirurgia de  
Ortoimplantes

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

Dra. Corina N. V. B. Moreira  
Odontopediatra

Dr. Raphael de Tarso B. Moreira  
Periodontista

Dra. Byanka de Tarso Barbosa Moreira  
Cirurgi Dentista - Cirurgia de Inclusos

Fones: 4703.5896 e 4702.8472  
Av. S. Camilo, 412 - Sl 6 e 8 - Granja Viana  
www.odontocecoi.com.br



Dr. Daniela Santos S. Pereira • Ortodontista CROSP 65969  
Dr. Mauro Jose S. Pereira • Implantodontista CROSP 80168  
• Ortodontia e Ortopedia Facial • Implantodontia  
• Cirurgia • Enxertos Ósseos • Prótese  
• Endodontia • Periodontia • Dentística

R. Jorge Caixe, 128 • Portão • Cotia • Tel.: 4616-1776



Dra. Karina Vianna - CROSP 58022

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

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



Dra. Sonia Maria Alves  
ORTODONTISTA CROSP 30.898

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



Dra. Nurimar Marconi Rocco  
CRO-SP 65402

Especialista em ortodontia e  
ortopedia funcional dos maxilares

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

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



ODONTOLOGIA  
ESPECIALIZADA

Dr. André Siciliano CRO-SP 57.804  
Clínica geral • Periodontia  
Dra. Graziela Siciliano C. Dias CRO-SP 44.865  
Clínica geral • Odontopediatria  
Clareamento a laser • estética • implantes  
Rua Mazel, 254 - G.Viana - tel. 4612-0514

PSICANÁLISE

Hipnose/ Psicanálise/ Regressão

Dr. Eleno de Almeida CRT 23431

Programação Neuro-Linguística. Hipnólogo, Psicanalista,  
Trainer em P.N.L. Impotência - Ejaculação precoce - Angústia -  
Ansiedade - Baixa auto-estima - Pânico. Tel: 4612-8400

ODONTO LABATE

Dr. Pascoal Tadeu Labate

Ortodontista • Prótese • Estética • Implantes  
Tel.: 4702-3562

Rua José Félix de Oliveira, 1100 - centrinho da Granja

T E R A P I A C O M P L E M E N T A R E S



Desenvolvimento Pessoal • Saúde • Bem Estar  
Núcleo da Mulher • Cursos e Workshops • Locação  
7 anos de atividades na Granja Viana!

Fone: 4702.4838 www.espacointegracao.com.br

**GINECOLOGIA**



**DRA. LETÍCIA TAUFFER**  
GINECOLOGIA & OBSTETRÍCIA  
REPRODUÇÃO HUMANA

RUA JOSÉ FÉLIX DE OLIVEIRA, 834 L.J. 5  
GRANJA VIANA - COTIA - FONE 4702.4420

**ORTOMOLECULAR**

*Dr. Alberto Chafic Eid*

Medicina Ortomolecular • Obesidade • Medicina Bioquímica & Ortosistêmica com formação em Medicina Antienvhecimento • Homotoxicologia • Cardiologia  
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

**TERAPIAS COMPLEMENTARES**



**Shiatsu Luiza Sato**

Mais de 30 anos de tradição em massagem

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

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

**Luiza Sato**

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



**Terapia através do Tarô**

O Terapeuta e Tarólogo J. Melo convida você para um auto-conhecimento através do Tarô.

Não tenha medo de ser feliz.  
Marque sua Consulta!

Rua José Félix de Oliveira, 2060 – Esq. Rua Paulicéia, 5c – G.V.  
4617-3861 / 4617-3365

**MASSAGEM AO ALCANCE DE TODOS**

**5 Sessões de Massagem**

Shiatsu - Drenagem Linfática - Modeladora  
Massoterapia - Quiropraxia Alinhamento dos Chacras  
+ 1 SESSÃO DE ESFOLIAÇÃO CORPORAL C/ 7 ERVAS

Marque já sua avaliação gratuita!

**POR APENAS R\$100,00**

Todas as massagens são realizadas por Fisioterapeutas e Terapeutas de Segunda à Sexta  
4617-3861 . 4617-3365 . Rua José Félix de Oliveira, 2060 . Esq. Rua Paulicéia, 5C . Granja Viana

**SPA DAY**

O PRIMEIRO DA GRANJA VIANA!

Spa-pool à 34o C - Massagem com esfoliação de 7 ervas, Argila com Vinhoterapia, Reflexologia nas pedras, Um delicioso Coffe Break



03 horas inesquecíveis **POR APENAS R\$190,00**

**EDUCAÇÃO**

**Educação Infantil**  
(a partir de 3 anos de idade)  
**Ensino Fundamental**  
**Ensino Médio**

**Escola Granja Viana**

4612.2255  
www.egv.com.br  
escoladagranja@egv.com.br

Viver todos os dias  
o desafio de crescer

Especializada em Educação Infantil  
Crianças de 3 meses a 5 anos

**Matrículas Abertas 2010**

Estrada Velha de Barueri/Itapevi, 3500  
Pq. Nova Jandira  
4618.3698  
www.naturezamacica.com.br

**COLÉGIO SAMARAH**

Educação Infantil • Ensino Fundamental e Médio

com valores e conhecimento a gente faz o futuro.

Unidade I • 3782.8688

Unidade II • 4616.0888

www.colegiosamarah.com.br



Forte no ensino. Única nos resultados.

**Matrículas 2010**



# Colégio Adventista de Cotia

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

## Matrículas 2010

### Destaques do Colégio Adventista:

- Intercâmbio Cultural e Linguístico - Paris e Londres
- Prêmio Internacional de Qualidade de Ensino
- Maior Rede Educacional Particular do Mundo
- Prêmio Nacional de Qualidade de Educação e Tecnologia em Sala de Aula
- Melhor preço da região
- **Lousas Interativas** (Detalhes no site)

Site: [www.cotia.ca.g12.br](http://www.cotia.ca.g12.br) / tel: 4616-7300

Maternal ao Ensino Médio

Rua Rui Barbosa, 63 - Lajeado - Cotia



**CRIAR, INOVAR E EDUCAR**  
Educação Infantil • Fundamental • Médio

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

3781.0621

### BEM-VINDO À GERAÇÃO DO CONHECIMENTO



**MATRÍCULAS ABERTAS**  
2010

DO INFANTIL AO MÉDIO  
**Via Sapiens**  
desde 1979



4612-0266

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



## Colégio Raposo Tavares

Venha fazer parte da nossa história...

Cursos extracurriculares gratuitos

- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio

Fone: 3782-2476

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



Matrículas abertas para 2010

**Centro de Recreação**  
**Brincar e Cia**  
carinho, desenvolvimento e aprendizado

**DIVERTIMENTO PARA CRIANÇAS DE 01 A 10 ANOS**

• Jogos • Teatro de fantoches • Oficinas de brinquedos (reciclagem)  
• Circo • Ballet • Reforço escolar e muito mais...

2ª a 6ª das 7 as 19 hs - Tels.: 4702-0543 / 8115-6920  
Rua Adozinda Lopes, 123 - Dentro do Condomínio Jd. da Glória.

Faça sua inscrição em janeiro e ganhe 10 horas de diversão para sua filha!

**COLÉGIO IPÊ**  
Em 2010 Ensino Fundamental

**Sonho Encantado**  
4616-6204  
[www.ceisonhoencantado.com.br](http://www.ceisonhoencantado.com.br)

Centro de Educação Infantil  
Sonho Encantado  
De Berçário a Jardim II

Rua Recife, 33 - Jardim dos Ipês  
Tel.: 4616-6204 Cotia/SP

# KUMON

Matemática  
Português • Inglês **4702.4036**  
Granja Vianna e São Paulo II Para todas as idades  
[www.kumon.com.br](http://www.kumon.com.br)

Revista **Circuito**  
[www.revistacircuito.com](http://www.revistacircuito.com)

ACE Mais

Na Janela para o Talento seu filho aprende brincando e brinca aprendendo.



**Janela para o Talento**  
Berçário & Educação Infantil

4186-2929  
www.janelaparaotalento.com.br  
Granja Viana

**MATRÍCULAS ABERTAS 2010**

FORMANDO CIDADÃOS PARA O FUTURO!



**ESCOLA NATUREZA**  
www.escolanaturezacotia.com.br

**PREÇOS PROMOCIONAIS para 8ª e 9ª anos**

**MATRICULE-SE 4616-4579**  
Rua Topázio, 138  
Jd Nomura - Cotia - SP

ENSINO INFANTIL  
ENSINO FUNDAMENTAL  
INGLÊS  
INFORMÁTICA  
BALLET  
JAZZ  
TEATRO

**UniVersitário**  
SISTEMA EDUCACIONAL  
www.universitariobrasi.com.br

**colégio Viver**

Educação Infantil e Ensino Fundamental  
www.colegioviver.com.br

4616-9475  
r. Carlos A. Pereira de Castro, 891 - Caiapiá, Cotia



venha conhecer o Viver

**trilha espaço musical**

**Violão - Guitarra - Canto Baixo - Bateria - Teclado Musicalização**

**Unidade I**  
Av. São Camilo, 3.400 - sala 5 - Granja Viana  
tel. 4169-4225

**Unidade II**  
Boulevard SPII - Rua Frei Caneca, 30 - sala 9 - Granja Viana  
tel. 4702-2195

O ensino de música chegou até sua porta!

contato@trilhaespaçomusical.com.br

## GASTRONOMIA

**KOBAN SUSHI**

O melhor da culinária japonesa agora na Granja Viana!

**Venha saborear nosso rodízio**



Av. São Camilo, 1530 - Tel.: 4169.1028 - Estac. c/ manobrista grátis



- 1.300m² DE ÁREA COM MUITO VERDE.  
- 600m² DE BERÇÁRIO.  
- 50m² DE BRINQUEPOTECA.  
- CÂMERAS ON-LINE PARA ACOMPANHAR OS FILHOS INTEGRAMENTE.  
- AULAS EXTRAS TOTALMENTE INCLUSAS.

**FADELITO**  
Educação Infantil de Qualidade

WWW.FADELITO.COM.BR  
E-MAIL: GRANJAVIANA@FADELITO.COM.BR  
RUA DIREITA, 96 GRANJA VIANA  
TEL.: 4702-7258

## GASTRONOMIA

**Sweet Crystal**  
Lar e restaurante

Buffet variado de 2ª a Sábado

Centro Comercial Passárgada - Av. das Acácias, 58 - Lj14  
Rod. Raposo Tavares Km25.  
Tel.: 4612.0201



**OSAKA COZINHA JAPONESA**



**FESTIVAL DE SUSHI, SASHIMI E PRATOS QUENTES**

À LA CARTE E DELIVERY  
ABERTO TODOS OS DIAS - ESTACIONAMENTO GRATUITO

www.osakarestaurante.com.br  
ESTRADA DO CAPUAVA, 448 - COTIA  
FONE: 4777-0546

(Promoção não válida para feriados - foto ilustrativa)

**Osório SUSHI E PIZZA BAR**

O melhor Sushibar da região

**Festival de comida oriental**

**Delivery Japonês e Pizza: 4777-9790**

Horário de Funcionamento: 2ª a Domingo, almoço e jantar.  
Av. Estácio de Sá, 1805 (ao lado da portaria do SPII)





onde os granjeiros se encontram

Lançamento para o verão:  
Frozen Ovomaltine



Avenida São Camilo, 395 (3400). Tel.: 4169.8086 • Aceitamos Cartões.

**interiori**

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

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

Trilho Suisso

**interiori**

As melhores marcas de TAPETES agora na Granja Viana!

Fibras Naturais e Sintéticas  
Tapetes de Couro, Jeans e personalizados  
Diversos Acabamentos

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

Apresente este anúncio e  
ganhe 10% de desconto

**Sherlock Dog**  
Pet Shop

VETERINÁRIO BANHO E TOSA  
TAXI DOG ACESS RIOS

4702-4576

R. MAZEL 60 - GRANJA VIANA - COTIA



**Cão Late Gato Mia**

CONSULTÓRIO VETERINÁRIO  
& PET SHOP

Banho e Tosa,  
Clínica Veterinária,  
Medicamentos, Aquarismo,  
Rações, Acessórios e  
TUDO MAIS PARA SEU PET.

Plano mensal  
com preço especial!  
2ª, 3ª e 4ª feira  
10% de desconto  
no banho e tosa.



4169 - 5552 - Segunda a Sábado das 9:00 às 18:00hs  
Sistema loja a traz - Estrada da Fazendinha, 687

**Pedras Bellas Artes**  
Pisos e Revestimentos em  
Pedras, Mármore e Granitos  
Nacionais e Importados  
☎3814.8066 • Fax:3812.8959  
Av. Vital Brasil, 614  
Cep 05503-000 - Butantã - SP

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

**POLO**  
\* Mecânica em geral \*  
\* Serviço leva e traz \*  
\* Garantia de 3 meses \*  
Faça sua revisão periódica e  
fique sempre tranquilo.  
4612.1263 e 4702.2421  
R. Salma, 842 - Pq. S. George - Km28 Raposo Tavares  
www.granjaviana.com.br/polo

22 anos

VISA  
Electron  
VISA  
MasterCard  
Euro

**OFICINA DA GRANJA**  
FUNILARIA & PINTURA

**INOVAÇÃO E TECNOLOGIA  
EM FUNILARIA E PINTURA**

Funilaria e pintura DuPont • Reparos de colisões  
Alinhamento de chassi • Personalização  
Reparos de Parachoques • Polimento e Espelhamento

- ✓ Atendemos as principais seguradoras
- ✓ Orçamento em domicílio
- ✓ Serviço leva e traz

Promoção de Férias:  
Revitalização e proteção  
de pintura: R\$ 100,00\*

\*promoção válida até 31/01/2010

www.oficinadagranja.com.br | Estrada do Embu, 836 - Cotia - 4702-0066

**PIT STOP**  
AUTO CENTER

Cotia agora tem  
alinhamento técnico!  
O seu automóvel vai andar no eixo.

www.pitstopcotia.com.br

Tel.: 4148-7777 / Nextel - 7871-5438 id 84\*69937 | Alameda Tuca, 230 - Jardim dos Ipês - Cotia

- Alinhamento
- Balanceamento
- Cambagem
- Manutenção Preventiva
- Manutenção Corretiva
- Freios
- Suspensão
- Escapamentos
- Troca de Fluido de Freio
- Trava Carneiro
- Limpeza de Bicos
- Alinhamento Técnico  
(exclusivo na região)

**Cartuchos novos compatíveis**

**Agora na Granja**  
Preços surpreendentes  
Compare!!!  
Jato de tinta a partir de: Epson R\$ 7,50 / HP R\$ 37,00

Recarga jato a partir de R\$20,00

**IP Ink Press**

R. Mazel 407 Pq. São George (km 25 Raposo) 4702-0003/4617-3205

## CURSOS



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

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

**MATEMÁTICA**  
Aulas Particulares  
- Fundamental/Médio/Superior  
- Pós-Graduação e MBA  
- Cálculo/Estatística/Mat. Financeira  
**Luiz: 9900.5032**



Experiência de mais de 20 anos no ensino musical, há 5 anos na Granja! Aulas individuais e personalizadas. Salas bem equipadas e professores altamente qualificados. Ligue e agende uma entrevista gratuita.

Prç. Niso Viana, 51 (ao lado do Bradesco) Fone: 4702.8250  
www.amgv.com.br - www.myspace.com/academiademusicagv

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

## SAÚDE



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

## OPORTUNIDADE

**Vendo moto Amazonas 125 cc**  
Ano - 2007 / 2.300 km  
Tel.: 7747-2729 - c/ Nico



**Flor de Seda**  
Manicure | Pedicure | Massagem | Depilação  
Promoção de verão:  
3as e 4as pé+mão - R\$ 15,00  
Av. São Camilo, 395 - Tel. 2778-4491

## SERVIÇOS

**ARTEIRO GARGIULO**  
ADVOGADOS  
R. José Félix de Oliveira, 836 - sl. 02  
Granja Viana - Cotia - SP Tel.: (11) 4702-3024  
contato@advocaciaag.com.br www.advocaciaag.com.br



**Debora Stanotti**  
Arquitetura & Sarden Design  
"Projetos integrados de arquitetura, interiores e paisagismo."  
4702-2413 e 9654-0232  
dca.arquitetura@gmail.com • www.arteplastica.com/debora

**PATRÍCIA MARTINS JEANNEAU**  
ADVOCACIA  
Família e Sucessões  
www.patriciamartins.com.br • advocacia@patriciamartins.com.br  
Rua José Felix de Oliveira, 834, sala 3b - Tel.: (11) 4612-1392 - Felix Boulevard - Granja Viana

**CAMARGO VIANA E AMARO**  
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA  
Profissionais com mais de 20 anos de experiência. Graduados, mestres e doutores pela Faculdade de Direito da USP.  
Telefax (55 11) 4617-4581 • cva.adv@terra.com.br  
R. José Félix de Oliveira, 828 - Cj 11 - Granja Viana - Cotia - SP

**VENDO CONSULTÓRIO ODONTOLÓGICO**  
Km 25,5 com recepção e escritório mobiliado  
Fotos por email:  
andrade.tatiana@ig.com.br  
Fone 95717228. Motivo: gravidez

**Consultoria de Construção**  
Residencial, Comercial, Industrial, Asses. Imob., Orçamentos, Planejamento, Projetos e Gerenciamento de Obra.  
20 anos na região  
Eng. Luiz - 9918.7676 - Fax 4186.6151  
endatamc@gmail.com

**QUATÁ - Ag. de Empregados Domésticos**  
Terceirizamos funcionários para empresas e residências  
(11) 4787-8874  
quataempregos@hotmail.com

**Escola Lição de Casa**  
Aulas de reforço em todas as disciplinas, com nova metodologia de ensino.  
Reserve uma vaga para seu filho.  
Tel. 4206-0776

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

**SERVIÇOS DE MARCENARIA**  
Armários • Closets • Cozinhas • Home Theaters, etc.  
César - 9915.2708

## DELIVERY



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

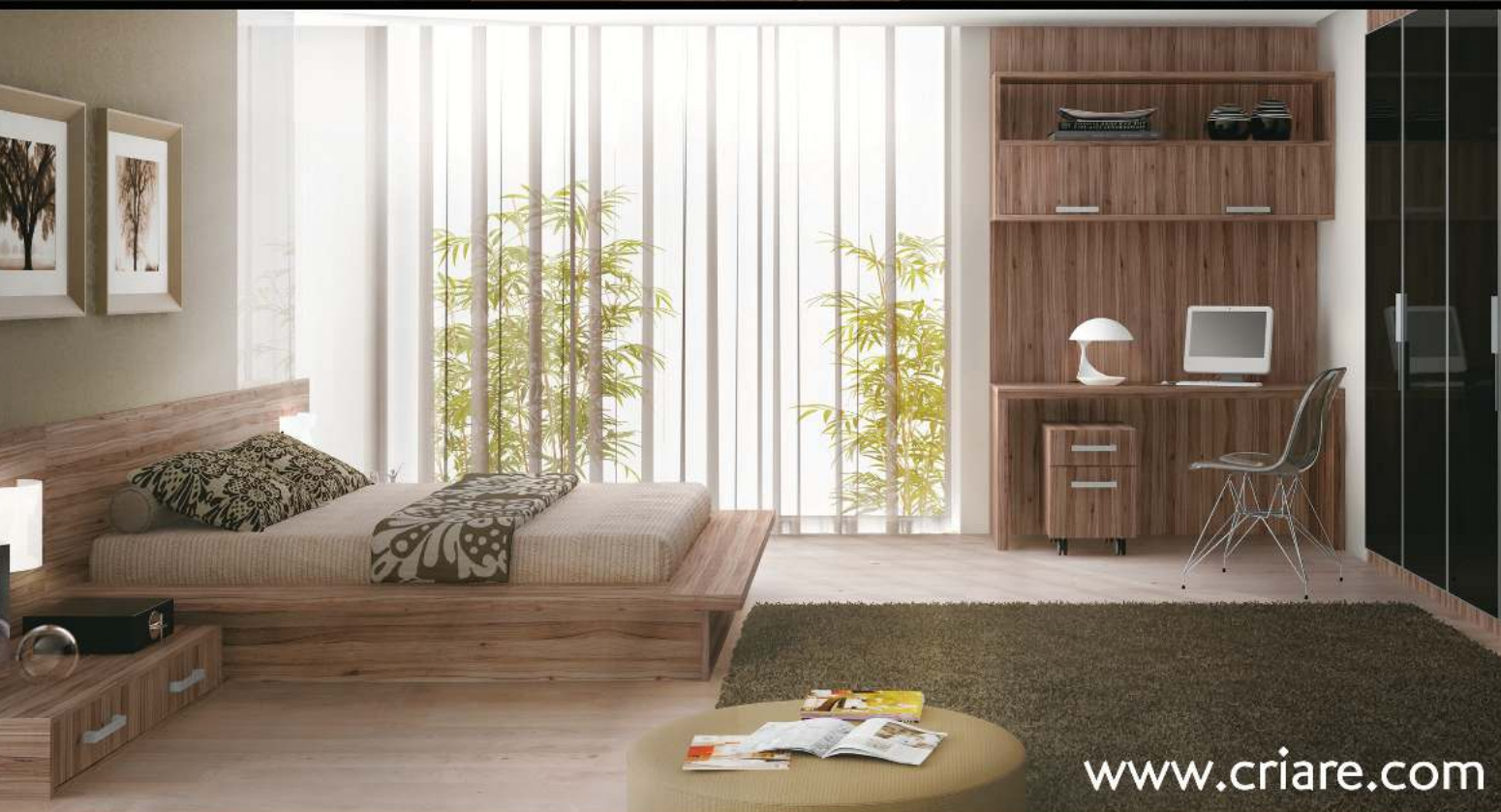
## Classificados

Revista  
**Circuito**  
www.revistacircuito.com

um pequeno anúncio.  
com grande resultado  
Ligue: 4702.3936

# Criare

## LIBERDADE PARA O SEU ESTILO



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

Rua dos Manacás, 228 - Jardim da Glória  
Tel.: 4702-1061 / 4702-1149  
Granja Viana - Cotia - Altura do km 25 da Raposo Tavares



Facilitando sua Felicidade



Promoção  
**WW DELL ANNO** RECHEADA DE CAMICADO.



**Comprou WW Dell Anno,  
 ganhou Camicado.**

A WW Dell Anno preparou uma surpresa deliciosa: neste mês, na compra dos seus planejados, ganhe vales-presente para trocar pelo o que quiser na Camicado. Complemente a decoração da sua casa com muito estilo e bom gosto.

**CAMICADO**  
 a marca da sua casa

[grupoww.com.br](http://grupoww.com.br)

**WW** 100% Dell Anno  
 você 100% satisfeito

Conheça nossa loja:

**Raposo:** Raposo Tavares, km 21,5 • 11 4612-2018 | [grupoww.com.br](http://grupoww.com.br)

[twitter.com/wwdellanno](https://twitter.com/wwdellanno)