

Revista Circuito

Shoko Suzuki

A grande dama da cerâmica

Região

Chuvas, alagamentos e ruas esburacadas

Turismo

Dicas exclusivas de Paris

Esporte

Conheça o Centro de Formação do São Paulo Futebol Clube

+ Guia de atividades extracurriculares

On Line: Preparamos um roteiro para você pular o Carnaval na região



4 Suites com 2 Vagas

320m² de A. C. Total e 510m² de Terreno

À venda nas
imobiliárias da
Granja Viana

- . Varanda com churrasqueira . Jardim privativo com Piscina
- . Sala para 3 ambientes . Lareira . Home Theater
- . Lavabo . Suite master com closet e hidro . Cozinha com copa
- . Despensa . Lavanderia . Suite Empregados . Depósito



GOLF VILLAGE - GOLF PARK - AL. RUBI, 158



Bricks

Projeto de Arquitetura
Arquiteta Camila Gibin
cgibin@uol.com.br

Projetos, Construções e
Empreendimentos Ltda.

Rua José Felix de Oliveira, 309, sala 105
Granja Viana - Cód. SP - Tel: 4612-0186

Local do empreendimento:
Rua Thomekiti esquina com Rua Ushima Kira,
bem no centro da Granja Viana

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, 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.

Com a volta às aulas, começamos a programar a agenda da família para as atividades extracurriculares. Matricular o filho no curso de inglês? Mantê-lo na natação ou na escola de música? E você, encontrar  um tempo para o pilates ou para a academia? Que tal ousar aventurando-se no trapézio? Nesta edição, trazemos mais um guia de cursos com todas essas opções e muitas outras. Importante para o desenvolvimento social e intelectual, fazer outro tipo de atividade fora do ambiente da escola ou do trabalho é fundamental na educação infantil e, para os adultos, funciona como uma terapia que alivia as pressões do dia a dia. Tornar-se assíduo em uma atividade extracurricular que desperte seu interesse possibilitará abrir um leque maior de oportunidades em sua vida profissional e pessoal. Portanto, folheie com calma as páginas do nosso guia, confira os diferenciais de cada escola, informe-se e, o mais importante, faça uma aula experimental. Com certeza, encontrar  aqui uma boa opção para desfrutar de uma hora que lhe proporcione bem-estar.

Para coroar esta edição, que foca a realização pessoal, entrevistamos Shoko Suzuki. Moradora da Granja Viana desde 1966, Shoko é considerada uma das mais importantes artistas do Brasil. Prestes a completar 81 anos, recebeu-nos em sua casa/ateliê e fez questão de que sua filha e neto estivessem no dia das fotos e da entrevista, ressaltando para nossa equipe a importância da família para ela. Acompanhe a bonita trajetória de Shoko Suzuki, desde sua chegada ao Brasil até a consagração como artista.

Gabriela Napolitano Alonso
Diretora Executiva

Revista
Circuito

Ano 10 | Março 2010 | Nº 123

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

redação

Veridiana Moraes
jornalismo@revistacircuito.com

revisão

Mary Ferrarini
revinews@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,
Raposo Tavares, Caucaia do Alto e
Vargem Grande Paulista.

contato

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

A Revista Circuito de Informa o   uma publica o gratuita mensal. Os artigos assinados não expressam obrigatoriamente a opinião deste veículo, sendo de responsabilidade de seus autores.



24

Os contornos da cerâmica | Uma importante artista granjeira



34

Turismo | Da Granja para Paris



36

Esporte | Escolinha revelando craques



38

Região | Chuvas trazem o caos a Cotia

06 Cartas; **08** Online; **09** Selo Cidadão; **10** Cotidiano; **12** Meio Ambiente; **14** Gastronomia; **16** Urbano; **18** Educação; **19** Tendências; **20** Entretenimento; **21** Horóscopo; **28** Guia de Atividades; **41** Fique Ligado; **44** Anúncios; **50** Classificados.

EP
EXPANDER

25 anos acreditando

que um sonho só é possível com muito trabalho.

A EXPANDER aos completos 25 anos, no dia 3 de fevereiro de 2018, é uma empresa em constante evolução. Com unidades em Vila das Ilhaeiras (Cotia - SP), Vila D'Ávila (MA) e Maracá (PA), a empresa passa para mais um marco em sua história de sucesso - a construção de sua 4ª fábrica de Trocadores de Calor.

Localizada em Caucaia do Alto - Cotia - SP, a fábrica será instalada em um terreno de mais de 25 mil m², sendo 8 mil m² de área construída. O lançamento oficial deste projeto acontecerá em fevereiro de 2018, e contará com a presença de amigos, clientes, parceiros e colaboradores.

A nova unidade, além de um layout moderno para fabricação e manutenção de equipamentos de troca térmica, atenderá aos padrões ecológicos com o qual há de mais moderno. Além disso, representa novas oportunidades de empregos e demonstra o cuidado que a B. Watson tem por Cotia, estado que descobriu para ser a base deste grande negócio.

A EXPANDER sempre como principal cliente todas as linhas de fabricação da Petrobras, com uma linha de produtos especiais, abrangendo, desde a aplicação a plantas químicas até gasol. A empresa sempre em sua tecnologia as novas necessidades técnicas.

- 1) PITCHER (PA) revestimento epóxi impermeável (sujeito proteção contra fogo)
- 2) CONCO (PA) tecnologia de Injeção Isotérmica de Trocadores de calor
- 3) SURECHAMER (MA) Cálculos hidráulicos
- 4) SPRING (PA) Injeção preventiva automática em trocadores de calor
- 5) COTINGA (MA) Sólido e Líquido - recuperação e proteção das fibras de trocadores de calor
- 6) Banda Calor Trocador (Austria)

Ja a MACEAL (Brasil) é uma empresa coligada a EXPANDER que presta as seguintes especialidades:

- 1. CHRISTORTO (MA) - revestimento cerâmico
- 2. SPONGE-JET (PA) - tratamento de granito em espuma
- 3. KRAS (Polônia) - equipamentos de aquecimento



Um pioneiro que deu certo em Cotia - SP

O engenheiro Nelson Damasceno Filho chegou à São Paulo, em março de 1993, aos 22 anos de idade para trabalhar pela empresa recém fundada Engenharia. Desde então, já se passaram 43 anos, sendo que 31 anos da Gasaga Verde - Cotia - SP. Mesmo assim, ele não se demitiu no momento. Já possui um imóvel dentro de Caucaia do Alto, Cotia, desde 1973. Os 31 anos de convivência nesta região e por isso, ele sempre se considerava um cidadão cotiense por estar ligado com Moisés Gomes, proprietário da Fieco, em São Mateus Paulista. Filho e pai, e seus três irmãos (Irene e Miriam), todos relacionados ao estado Gasaga Verde e mais ainda Fieco. Fazem e vivem trabalhando na EXPANDER para dar continuidade a empresa criada pelo pai, inventando e inovando.



Nelson Damasceno Filho
Diretor Técnico

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

Circuito Online

Parabéns pela matéria 10 Mandamentos para preservar a fertilidade feminina, publicada na versão online! A diagramação ficou m-a-r-a-v-i-l-h-o-s-a!
Dinalva França

Descaso da Prefeitura de Carapicuíba

Moro na Estrada do Tambaú, em Carapicuíba, no trecho onde não tem asfalto (existem valas de 45 cm formadas pela corrosão das chuvas). A iluminação pública é precária e insuficiente. Com a falta de conservação dos terrenos vizinhos, há descarte de lixo eletrônico, alimentos e medicamentos. Além de pagar os impostos, tenho de contratar mão de obra para que a rua tenha condições mínimas de, pelo menos, receber a coleta de lixo e o transporte escolar para meus filhos, além do meu próprio deslocamento. Já fiz reclamação formal para a prefeitura (ofício e requerimentos) e para a ouvidoria da prefeitura (internet), porém, até agora não houve nenhuma solução nem sequer uma resposta. O cidadão é tratado com total descaso. Não posso acreditar que em pleno século XXI o cidadão seja obrigado a conviver com tais problemas.

José Roberto Murillo Zamora

E-mail enviado à Prefeitura de Carapicuíba em 19/01.

Muito Barulho

Gostaria de saber onde posso reclamar sobre o barulho que um galpão na Av. João Paulo Ablas faz dia e noite. Por favor, passem-me o telefone ou e-mail de algum órgão.

Waldomiro Dantas

Bolsões residenciais e obras

Como sempre alardeamos, as obras atrasadas são feitas com a pior técnica possível, apesar das truculentas reações dos secretários municipais quando questionados e confrontados com argumentos, mormente o sr. Antônio Melo. Tudo carece de revisão. A

perda momentânea, prolongada ou não, de vias de acesso em Cotia, principalmente na Granja Viana, aparece cada vez mais, pois cada vez mais estão sendo fechadas estradas e ruas desde o inconsequente decreto do ex-prefeito Ailton Ferreira autorizando "bolsões", estes obstruindo com cancelas áreas e vias importantes com a justificativa de "segurança". Ainda mais nestes momentos, vê-se que os bolsões só levam a uma maior insegurança. Tudo é precário. Depois vieram outros péssimos governos autorizando mais "bolsões" e mais empreendimentos, loteamentos, sem nenhuma preocupação com as vias e os abastecimentos. No governo municipal atual não há estudos e, conseqüentemente, não há planos amplos de sustentabilidade do tráfego, o que coloca em risco e até mesmo restringe direitos da população. Nestes dias vemos o surgimento do previsível caos, hoje causado por mais uma obra da Sabesp feita para atender à demanda de enormes loteamentos da Estrada do Capuava (obras com placas oficiais dizendo: "na segunda fase"), levando à interdição por, no mínimo, seis meses de uma das poucas vias de acesso a partir da Capuava. Daí lembrarmos que as outras vias estão fechadas. Estão obstruídas por cancelas e muros: a Estrada Municipal do Lutero, a mais regional e direta das vias públicas para acesso a Rodovia Raposo Tavares (com Ação Civil Pública em tramitação para a retirada das guaritas); a Rua Biritiba Mirim, para acesso desde a Capuava até a Raposo e outros bairros; a Rua Descartes, que dá o acesso, de um lado, ao Bairro do Meio, a Olaria e, ao final, à Estrada do Embu, passando pelo Bairro "bolsão" Jardim Algarve; e, de outro lado, passando pelo "bolsão" Bairro Renoir I, leva à Rua Ladislau Retti, que é longa e sinuosa, estreita e está igualmente em péssimas condições de tráfego, mas acessa também a Raposo em dois pontos. A solução é a imediata abertura do tráfego por essas vias públicas, regularização das mesmas por interesse social urgente, e assim mantê-las

perante a crescente demanda da população.
Ricardo A. Salgueiro e Luciana Giordano
Carta enviada à Prefeitura de Cotia em 14/01.

Furto no estacionamento do Walmart

No fim do ano passado, no Walmart Granja Viana (que informa monitoramento 24 horas por meio de placas, mas não tem nenhum segurança nos estacionamentos), arrombaram as duas portas e furtaram o estepe do nosso veículo. Chamamos a segurança (torno a dizer que somente dentro do estabelecimento conseguimos contato, porque o estacionamento é um deserto total), e tiraram diversas fotos de nosso veículo e dos estragos, e nos prometeram um retorno no prazo de 48 horas, e até agora nada!

Nunca retornam nossa ligação e, quando ligamos e conseguimos falar com alguém (quando atendem o telefone), dizem que irão verificar a ocorrência e darão um retorno, mas nunca temos nenhum posicionamento. E eu, como fico? Destruíram as duas fechaduras do meu carro (não posso mais trancá-lo), levaram o estepe, e o Walmart não dá a mínima para seus clientes! Passei por lá algumas vezes, depois da minha reclamação, e o estacionamento continua do mesmo jeito. Um deserto total, sem nenhum segurança! E eles insistem no monitoramento por câmeras! Aqui vai um alerta para quem pensa que esse Walmart é seguro: muito cuidado com pertences deixados no carro! Lá não tem segurança nenhuma, e eles não estão nem aí!

Márcio Mallavazzi

Carta enviada à Assessoria de Imprensa do Walmart em 19/01.

Em resposta à manifestação do Sr. Marcio Mallavazzi, o Walmart informa que este caso está em análise junto à área responsável, a qual solicitou documentos necessários para a conclusão do processo. O cliente já está ciente que estamos aguardando a respectiva documentação. A empresa lamenta os transtornos causados e ressalta que o objetivo é oferecer uma experiência de compra agradável a todos os clientes que frequentam as nossas lojas. Salientamos que nosso objetivo é proporcionar um canal que atenda as expectativas dos clientes e tal manifestação foi utilizada

como ferramenta para melhoria dos processos da empresa. A Central de Relacionamento está à disposição através do telefone gratuito 0800 705 5050, pelo e-mail walmartvoce@wal-mart.com, de segunda à domingo das 08h às 22h.

Central de Relacionamento com o Cliente
Walmart Brasil

Droga x Olaria = Drogaria ??

Quem sou eu para atribuir novos sentidos as palavras já existentes. Mas, nesse caso é preciso "neologizar"... não tanto como jornalista, nem tampouco como alguém que perdeu, para as drogas, pessoas queridas. Quero me fazer ouvir, como cidadã na tentativa de conscientizar as autoridades competentes e alertar as dezenas de famílias de bem que ali vivem. Falo aqui da Olaria Piratininga...um bairro com história própria localizado no Km 25 da Raposo Tavares, entre a Granja Viana e o Barbacena. Hoje, o que se vê na chamada "Ilha" é a facilidade na compra de drogas pesadas (se é que existe alguma leve). Durante o dia, à noite ou na madrugada é fácil ver jovens consumindo e sendo consumidos pelas drogas. Não era assim há 8 anos atrás quando conheci aquele que fora o paraíso. Um

lugar lindo, rodeado de belezas naturais e humanas. Temos que ter coragem de denunciar. Denunciar para ajudar...denunciar para resgatar valores esquecidos. É possível sim, livrar esses jovens do crack que mistura cocaína ,bicarbonato de sódio etc, com a covardia e falta do que fazer. É possível sim transformar os "crackeiros" em craques com "q" que é simplesmente ser bom no que se faz de bem. É possível!!!!

*Drogaria - onde se vendem ou/e se manipulam drogas

*Droga - coisa ruim ou sem valor

*Olaria - Fabrica de peças de cerâmica

Silvia Lima

Problemas com a Sabesp

Artes e fico constantemente sem água. Geralmente são 1 ou 2 dias sem abastecimento, mas algumas vezes são de 3 a 5 dias. O problema na grande maioria das vezes é de falta de bombeamento da água, por falta de energia ou pico de luz, que desliga o booster da região.

Quando a luz retorna o mesmo não religa automaticamente. Já registrei no 195 dezenas de reclamações sobre isso e na ouvidoria 10 registros. Não sabemos mais o que fazer para ter nosso serviço normalizado e constante. é muito ruim viver assim, ao menos 2 vezes na semana o abastecimento não ocorre, principalmente na época entre outubro a março. Isso nos causa certos prejuízos como ter de comprar água potável, pagar diarista sem ter como fazer limpeza da casa, ter que ir tomar banho em motel.
André Losso

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.



EMAGRECENTRO

CENTRO ESPECIALIZADO EM EMAGRECIMENTO E ESTÉTICA *Cotia*

Ligue agora e agende sua avaliação estética

Gratuita

4243 7600

- Speed Performance 6 X \$88•
- Carbo Lipo 6 X \$225•
- Oligo Modelagem 6 X \$83•
- Pós Parto 8 X \$98•
- Ultra Tônus 8 X \$98•
- Carboxyterapia 6 X \$79•
- Depilação a Laser \$100*•
- Limpeza de Pele \$65•
- Peeling de Diamante \$120•
- Lifiting 5 X \$ 50•

Av. Prof. Manoel José Pedroso, 491 - Centro - Cotia- SP (Em frente ao Supermercado Pedroso Loja 3)



Onde pular Carnaval?

Chegou o momento da grande festa do povo! É a hora de cair na folia, colocar de molho os aborrecimentos, esquecer as dívidas e afogar as mágoas. Mas não sabe onde ir para se divertir? O Circuito Online preparou um roteiro para que você possa pular o Carnaval na região.



A importância de saber como agir

Muita gente acaba não conseguindo emprego não por falta de qualificação, mas por não saber como se portar durante uma entrevista. Saiba como se preparar e se comportar nessas situações.



Descubra novos sabores

Desde 2008, Paul McCartney está engajado em uma campanha que pretende reduzir o consumo mundial de carne. Mas como substituir a carne? A nutricionista Simone Costa dá dicas de alternativas para que você possa descobrir novos sabores.



Aplicando 5 'S' na sua vida pessoal

Aproveite o início do novo ano e a chama da renovação para praticar uma pequena revolução pessoal. Os cinco sentidos, de acordo com o educador Tom Coelho, constituem um sistema fundamental para harmonizar o subsistema produtivo-pessoal-comportamental, constituindo-se na base para uma rotina diária eficiente.

Articulistamês

1ª Quinzena



Depende do seu sonho

O especialista em Finanças Pessoais Reinaldo Domingos dá dicas de como aplicar seu dinheiro para a realização dos seus sonhos.



O significado do Mudar de Escola

A especialista em Educação Especial e em Psicopedagogia Maria Irene Maluf fala sobre as implicações da mudança de escola.



Gato-maracajá e macaco son-gokuu

O acupuntor Yoshihiro Odo ilustra o momento atual da acupuntura no Brasil.

2ª Quinzena



Os dentes são como joias

A dentista Dr. Maristela Lobo escreve que um belo sorriso é capaz de iluminar a face, transmitir beleza, juventude e sensualidade à pessoa.



Quanto vale um médico?

A médica pediatra Zirva Pereira escreve sobre o atendimento médico público.



Artigo 1.085 do Código Civil

O advogado Paulo Lacintra escreve sobre a possibilidade de exclusão extrajudicial do sócio minoritário.

Flores e ervas no palito

Quem acha que brinde institucional não pode ser ecológico precisa conhecer os Fosfecos, da Lero Lero Criações. Eles imitam a embalagem flip de caixas de fósforos. Na ponta, em vez do elemento químico, estão sementinhas de flores e ervas. Basta puxar um palitinho e enterrar na areia. Na embalagem – que pode ser personalizada – estão as instruções de plantio. As opções de sementes são muitas: manjerição, salsa e cebolinha, samambaia, amor-perfeito, pimenta dedo de moça, entre tantas. Entre em contato com a idealizadora, Helena M. Alcântara, pelo site www.lerolerocriacoes.com.br



Conservacionistas online

O ano de 2010 começou com ótimas novidades na rede. Uma das mais significativas para Cotia e região é o lançamento do site da Floresta dos Unicórnios, espaço conservacionista criado em 2001 – com licença do Ibama – para recuperar animais silvestres apreendidos pelo comércio ilegal. Com o tempo, as atividades começaram a se expandir em direção à educação para sustentabilidade e cultura de paz, um caldeirão de iniciativas do indissociável elo homem/natureza. No site há todas as informações sobre as ações conservacionistas e agenda de cursos e eventos, além de uma imperdível galeria com fotos da flora e fauna que habitam o lugar. Navegue: www.florestadosunicornios.com.br



Reciclagem de EPS

O nome é bem complicado: poliestireno expandido. Talvez seja por isso que a marca mais popular do mercado, a Isopor®, tenha se tornado sinônimo do material. Ele é encontrado em diversos formatos e nas mais variadas funções, e acaba aos montes no lixo. Mas saiba que se trata de material plástico, 100% reciclado. A Plastivida Instituto Sócio-Ambiental dos Plásticos lançou o Projeto Repensar, que faz a reciclagem das famosas bolinhas brancas. Elas passam um processo térmico que retira todo o ar do poliestireno expandido, transformando-o em chapas compactas, usadas na fabricação de régua, esquadros, perfis para construção civil e até solado para calçados. www.plastivida.org.br



Segunda sem carne

Passar a segunda-feira sem consumir carne é a proposta de combate à mudança climática que ganha cada vez mais adeptos. O objetivo é abdicar do consumo de todos os tipos de carne um dia da semana. Segundo os ambientalistas, isso pode levar à redução das criações de corte, responsáveis por até 18% das emissões de gás carbônico na atmosfera. Ou seja, menos carne, menor agressão ambiental. Várias personalidades empenham apoio à iniciativa, como Gilberto Gil e Paul McCartney. O granjeiro que quiser aderir, dê uma passadinha no Empório Naturarte, onde há várias opções nutritivas e deliciosas para substituir a carne, além de orientação nutricional. Av. José Giorgi, 1067, no Km 26,5 da Raposo. Tel.: 4612-1977.

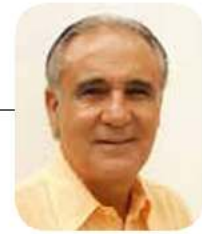


Coleta seletiva Continental Shopping

Com o objetivo de contribuir para um meio ambiente melhor e mais preservado, o Continental Shopping lançou o Programa de Gerenciamento de Resíduos Sólidos e Coleta Seletiva. A iniciativa está amparada por duas leis, uma estadual e outra municipal, além de atender ao anseio dos clientes por atitudes mais sustentáveis. E a adesão já supera a expectativa dos idealizadores do programa, que escolheram como ícone o "Sr. Minhoco", um simpático personagem que dá dicas a clientes, funcionários e lojistas sobre como contribuir. Em todos os setores estão instaladas lixeiras coloridas, cada uma para um tipo de resíduo. As verdes são para vidros, copos e garrafas; as vermelhas para os plásticos, canudos, garrafas Pet e sacolas; as amarelas para metais; azuis para papel e papelão; e marrom para os resíduos orgânicos.



por Marcos Sá

Próximo colunista
• Março - Thelma Mello

Você merece ler isso



Ano novo, vida nova, velhos problemas... Para enfrentá-los, algumas reflexões são sempre bem-vindas, e começo de ano é tempo de organizar nossos pensamentos.

Principalmente se alguém que já vivenciou experiências de vida nos mostrar o caminho das pedras. Selecionei e adaptei, abaixo, 45 lições de vida que a jornalista Regina Brett, de Cleveland, Ohio (EUA), escreveu ao comemorar mais um ano de juventude acumulada. Resume bem tudo aquilo em que acreditamos, sabemos que deveríamos cumprir, mas não conseguimos pôr em prática. Pense bem, se você conseguir concretizar dez delas neste ano será uma pessoa melhor. Você merece ler isso!

1. A vida não é justa, mas ainda é boa.
2. Quando estiver em dúvida, dê somente o próximo passo, pequeno.
3. A vida é muito curta para desperdiçá-la odiando alguém.
4. Seu trabalho não cuidará de você quando você ficar doente. Seus amigos e familiares cuidarão. Permaneça em contato.
5. Pague mensalmente seus cartões de crédito. Não acumule dívidas.
6. Você não tem de ganhar todas as vezes. Concorde em discordar.
7. Chore com alguém. Cura melhor do que chorar sozinho.
8. É bom ficar bravo com Deus. Ele pode suportar isso.
9. Economize para a aposentadoria começando com seu primeiro salário.
10. Quanto a chocolate, é inútil resistir.
11. Faça as pazes com seu passado, assim ele não atrapalha o presente.
12. É bom deixar suas crianças verem que você também chora.
13. Não compare sua vida com a dos outros. Você não tem idéia do que é a jornada deles.
14. Se um relacionamento tiver de ser um segredo, você não deveria entrar nele.
15. Tudo pode mudar num piscar de olhos. Mas não se preocupe, Deus nunca pisca.
16. Respire fundo. Isso acalma a mente.
17. Livre-se de qualquer coisa que não seja útil, bonita ou alegre.
18. Qualquer coisa que não o matar o tornará realmente mais forte.
19. Nunca é muito tarde para ter uma infância feliz. Mas a segunda vez é por sua conta e de ninguém mais.
20. Quando se trata do que você ama na vida, não aceite um não como resposta.
21. Acenda as velas, use os lençóis bonitos, use lingerie chique. Não guarde isso para uma ocasião especial. Hoje é especial.
22. Prepare-se mais que o necessário, depois siga com o fluxo.
23. Seja excêntrica agora. Não espere pela velhice para vestir roxo.
24. O órgão sexual mais importante é o cérebro.
25. Ninguém mais é responsável por sua felicidade, somente você.
26. Enquadre todos os assim chamados "desastres", com estas palavras: em cinco anos, isso importará?'



27. Sempre escolha a vida.
28. Perdoe tudo de todo mundo.
29. O que outras pessoas pensam de você não é da sua conta.
30. O tempo cura quase tudo. Dê tempo ao tempo.
31. Não importa quão boa ou ruim é uma situação, ela mudará.
32. Não se leve muito a sério. Ninguém faz isso.
33. Acredite em milagres.
34. Deus ama você porque ele é Deus, não por causa de qualquer coisa que você fez ou não fez.
35. Não faça auditoria na vida. Destaque-se e aproveite-a ao máximo agora.
36. Envelhecer ganha da alternativa morrer jovem.
37. Suas crianças têm apenas uma infância.
38. Tudo o que verdadeiramente importa, no final, é o que você amou.
39. Saia de casa todos os dias. Os milagres estão esperando em todos os lugares.
40. Se todos nós colocássemos nossos problemas em uma pilha e víssemos todos os outros como eles são, pegariamos os nossos mesmos problemas de volta.

41. A inveja é uma perda de tempo. Você já tem tudo de que precisa.
42. O melhor ainda está por vir.
43. Não importa como você se sente, levante-se, vista-se bem e apareça.
44. Produza!
45. A vida não vem amarrada com um laço, mas ainda é um presente.



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



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



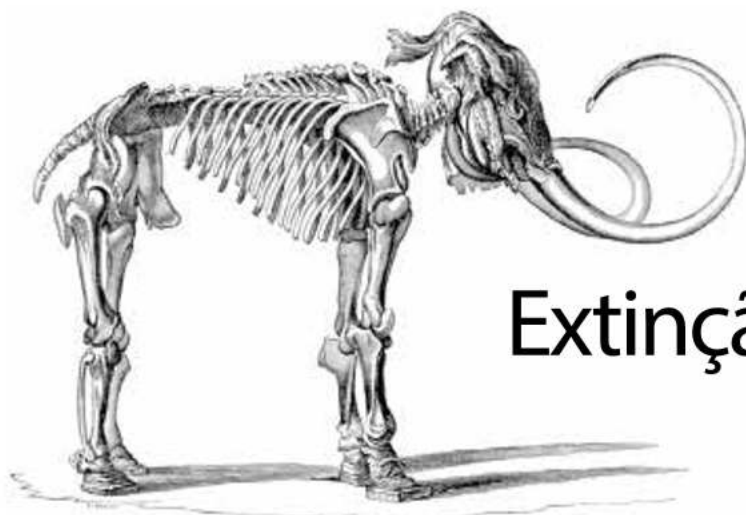
GRANJA VIANNA
ROD. RAPOSO TAVARES, KM 25

4613-8800

www.abamotors.com.br



por Eduardo Catharino


 Próximo colunista
 • Março - Carlos Bocuhy


Extinção é para sempre

Ao longo dos milhões de anos de evolução da vida na Terra, espécies podem desaparecer (extinções), outras podem ser adicionadas (invasões), outras podem surgir a partir de espécies existentes (especiação) ou ainda podem alterar seu nível de abundância (aumentar ou diminuir em número). Desses processos, o de extinção de espécies tem chamado muito a atenção das pessoas preocupadas com a vida no planeta. Quem não ouviu falar dos mamutes, ou dos tigres-dentes-de-sabre, ou das preguiças-gigantes ou mapinguaris? Essas espécies, que conviveram com o homem primitivo, desapareceram da face da Terra, restando apenas registros fósseis. O que as teria levado à extinção? São muitos os fatores que podem levar uma espécie de planta ou animal a desaparecer completamente. Normalmente, as extinções se iniciam com o declínio populacional de dada espécie devido a causas naturais, tais como grandes catástrofes, mudanças climáticas em escala geológica, competição com espécies que invadem um novo ambiente concorrendo com as preexistentes, entre outras causas. Entre essas outras, o homem é atualmente o maior responsável pela extinção em massa de espécies, seja pela destruição de habitats, por sua fragmentação, pela introdução de espécies exóticas ou mesmo pela superexploração. A destruição de habitats é fácil de entender: retiramos vastas áreas de florestas e implantamos nossas culturas agrícolas ou pastagens, havendo uma substituição pura e simples de florestas ou campos com alta diversidade por monoculturas, como a de soja, de cana ou pastagens cultivadas. O processo de fragmentação florestal também pode ser facilmente entendido: reduzimos as áreas possíveis de sobrevivência de várias espécies, isolando pequenas

“Os seres humanos se apropriam de mais de um terço da produtividade dos ecossistemas terrestres e de quase metade da água doce disponível no planeta!”

populações de plantas e animais as quais, tendo o habitat reduzido, começam a desaparecer localmente (veja a matéria sobre o gato-do-mato encontrado na Granja Viana, neste jornal, dezembro 2009). A superexploração também pode levar à extinção, como é o caso do pau-brasil ou do palmito-juçara, o primeiro quase extinto após séculos de exploração e o segundo ainda correndo riscos graças à exploração clandestina. Há quem afirme que o mamute foi

extinto em decorrência da caça constante pelo homem primitivo, assim como o interessante dodo africano por captura. O outro processo citado, responsável por extinções, refere-se à introdução de espécies exóticas, estranhas ao ambiente, que acabam competindo com as espécies autóctones, deslocando-as do seu ambiente original, levando-as ao declínio populacional e à extinção. Espécies em via de extinção são incluídas em listas vermelhas (Red Lists) por organizações mundiais (IUCN, p.e.) e pelos poderes públicos (federais e estaduais, principalmente). São Paulo tem suas listas, dê uma busca na net. Hoje, o homem é o maior responsável pela extinção de espécies, seja por sua ação direta (destruição, exploração

e fragmentação dos habitats) ou indireta (introdução de espécies exóticas, proliferação de doenças, poluição, mudança do ambiente e aceleração do processo de aquecimento global). Os seres humanos se apropriam de mais de um terço da produtividade dos ecossistemas terrestres e de quase metade da água doce disponível no planeta! Certamente, isso resulta na degradação e fragmentação extensiva de habitats naturais. Para se lembrar da gravidade desse processo, ressaltamos que a cada dez árvores que tombam no mundo, uma está na floresta amazônica. A área desmatada nessa região passou de 78.000 quilômetros quadrados

para 470.000 quilômetros quadrados, ou 12% da área original, entre 1978 e 1994, em apenas 16 anos. De lá para cá, outros milhares de quilômetros quadrados foram dizimados. No cerrado e na caatinga já havíamos desmatado entre 40% e 50% da área original no fim do século passado. Da mata atlântica restaram menos de 5% da cobertura original, a grande maioria fragmentada e formada por vegetação secundária, após cinco séculos de exploração. Sem dúvida, os processos de extinção de espécies foram acelerados pelo homem, de uma taxa natural de extinção ao longo dos milhares de anos estimada em 0,1 a 10 espécies perdidas por ano para 5.000 espécies por ano, em algumas estimativas! Todos já ouviram falar da extinção em massa dos dinossauros, em um processo que pode ter levado alguns milhões de anos. O homem, em menos de 20.000 anos de atividade, vem causando um dos maiores eventos de extinção em massa no planeta, o chamado sexto evento de extinção. Em menos



de 250 anos, após a revolução industrial, o homem elevou em 30% a concentração de CO₂ na atmosfera, entre outros gases responsáveis pelo famoso "efeito estufa". Com o aumento desses gases na atmosfera, estima-se que nos próximos 100 anos a temperatura média do planeta terá subido entre 1,4 °C e 5,8 °C. Os efeitos do aumento da temperatura global são alarmantes e poderão aumentar ainda mais as taxas de extinção e substituição de espécies. Assim, para frear esse processo devemos, em primeiro lugar, ter plena consciência de que nossas atividades interferem em toda a vida no planeta, colocando em risco a própria existência humana. Sejamos conscientes, tenhamos mais ética e respeito para com as outras espécies vivas, das quais muitas soluções para os problemas humanos ainda podem surgir, seja na descoberta de novos alimentos ou medicamentos importantes para o tratamento da saúde humana. Pensemos, também, na saúde do planeta!

Eduardo é doutor em Biologia Vegetal pela Univ. Estadual de Campinas, orientador de mestrado e doutorado com atuação em Conservação da Natureza e ênfase em Conservação de Áreas Silvestres. É pesquisador científico do Inst. de Botânica e grande conhecedor das reservas da região.

Ortodontia sem limites!

Faça a escolha certa!

Você sabe a importância de ter um sorriso perfeito?

- É decisivo para o sucesso pessoal e profissional.
É possível fazer o tratamento ortodôntico em qualquer idade, mas o ideal é levar a criança o quanto antes para avaliação. Hoje em dia os tratamentos são realizados em menos tempo e com mais qualidade. Em nossa clínica disponibilizamos as técnicas mais modernas existentes no mundo.

Sistema Invisalign:

Aparelhos praticamente invisíveis, exclusivos, de alta tecnologia e precisão. Proporcionam conforto, privacidade e aparência imperceptível. O preferido por personalidades públicas, celebridades e para quem deseja alinhar seus dentes sem aparelho de metal ou fio.

Sistema Lingual:

Tecnologia importada e alta qualidade. Não é percebido durante seu uso. Aparelho colocado na face interna dos dentes.

Sistema Autoligado:

Brackets estéticos, autoligados por fio termo ativado. Ideal para os tratamentos mais rápidos. Tecnologia importada e oferecida por várias marcas no Brasil.

Dra Sonia Alves é conhecida em todo o Brasil pela excelência no atendimento e pelos 20 anos de trabalho como especialista em ortodontia.

Pessoas de todo o país e do exterior procuram a nossa clínica aqui na Granja Viana. Venha você também.

drasonia.com
Ortodontia

clínica@drasonia.com - tel. (11) 4702-0304 - Rua dos Manacás, 452/2º andar
Granja Viana - Cotia - SP - www.drasonia.com



Brincar de viver

Verão, sol a pino, criançada a mil por hora, curtir a meninada solta, correndo, brincando, sem hora pra acabar. Ter pique pra acompanhar os baixinhos em suas peripécias. Nessa hora que percebemos que o tempo passou e que não conseguimos mais participar de todas as brincadeiras que se estendem ao longo dos últimos horários de verão. Por isso nada melhor do que acalmarmos os ânimos de nossos pequenos num gostoso lanche com especiais guloseimas, próprias para o calor, delícias que servem até mesmo pra curtir o Carnaval que se aproxima. E por falar em Carnaval, o legal é preparar as fantasias, muita bisnaga d'água e música boa pra tocar a tarde e a noite toda. Afinal depois de um dia todo na função garotada, somos todos filhos de Deus e merecemos uma noite regada a muito confeti, batuque e serpentina e quiçá só gente bonita e bebida de primeira. E que venha a Festa, e que venha Alegria!

Receitas de verão para os adultos

Torta Luso-Brasileira de Sardinha

Massa

Ingredientes:

500 gramas de farinha de trigo
250 gramas de manteiga
2 ovos - 1 pitada de sal

Modo de preparo:

Faça uma farofa com a manteiga e a farinha. Adicione os ovos e o sal. Misture até formar uma massa homogênea. Se necessário, acrescente mais farinha ou leite para dar o ponto

Recheio

Ingredientes:

5 sardinhas frescas sem espinhas
2 cebolas
3 tomates
4 toletes de palmito
1 lata de ervilha
Azeite
3 limões
Sal e pimenta-do-reino a gosto



Prosecco com Capim-Santo e Cerejas

Veja a receita completa no site:

www.revistacircuito.com/receita

Modo de preparo:

Corte a cebola em fatias, o tomate em cubinhos e desfie o palmito. Reserve. Tempere a sardinha com sal, limão e pimenta-do-reino. Grelhe a sardinha no azeite até ficar bem fritinha. Espere esfriar e desfie a sardinha em lascas grandes. Em uma panela, refogue a cebola e o tomate no azeite, acrescente a sardinha, o palmito e a ervilha. Tempere com sal e pimenta, se necessário. Abra a massa e molde em uma forma, acrescente o recheio e cubra com o restante da massa. Pincele com gema e asse a 180 graus

Receitas de verão para os baixinhos

Salada Parafusada



Ingredientes:

1 quilo de macarrão parafuso
2 peitos de frango
4 ovos
1 lata de milho verde
2 potes de requeijão
3 tabletes de caldo de galinha
½ cebola
4 dentes de alho
Salsa
4 folhas de louro
Sal e pimenta-do-reino a gosto

Modo de Preparo:

Cozinhe o peito de frango no caldo de galinha com as folhas de louro. Espere esfriar e desfie em lascas grandes. Cozinhe o macarrão e, enquanto isso, prepare o ragu de frango. Corte a cebola e o alho em cubinhos e refogue o frango. Adicione o milho e o requeijão, tempere a gosto com sal e pimenta. Quando o macarrão estiver no ponto, escorra e passe na água fria. Acrescente no ragu e misture. Se necessário, regue com azeite. Deixe na geladeira por 30 minutos. Cozinhe os ovos, pique-os e jogue por cima juntamente com a salsa picada.



Suco de Morango com Laranja

Ingredientes:

2 caixas de morangos frescos ou 1 quilo de morangos congelados
2 litros de suco de laranja
Adoçante e açúcar a gosto

Modo de Preparo:

Lave os morangos e bata-os no liquidificador com o suco de laranja e gelo. Se necessário, adoce.

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

copos **PONTO** com .

Atacado e Varejo Sempre com o melhor Preço !!
ARTIGOS PARA PRESENTES, BRINDES PROMOCIONAIS E RESTAURANTES

Distribuidor
CISPER

SALDÃO DE CARNAVAL!!!

Copos Avulsos (Lisos ou Decorados*)
A partir de R\$ 2,50

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

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

* Peças com Pequenos Defeitos

* Imagens Ilustrativas

por Sérgio Pompéia

Próximo colunista
• Março - Ozair Lessa

RAPOSO SEM FUTURO OU FUTURO SEM RAPOSO

Não é à toa que os congestionamentos generalizados na Raposo Tavares são um tema recorrente na mídia local e regional: o inferno causado ao transporte cotidiano de dezenas de milhares de pessoas que hoje residem em Cotia e trabalham ou estudam em São Paulo (e vice-versa) tem um grande impacto negativo no ambiente e na qualidade de vida. Por ser um tema complexo e se imaginar que não existam soluções viáveis para o curto prazo, remete-se a discussão necessariamente a cenários futuros e especulações. Permitimo-nos aqui, na qualidade de moradores que perdem ao menos uma hora por dia na Raposo, fazer uma reflexão sobre o tema e especular sobre algumas soluções. Atualmente, a rodovia vem recebendo investimentos do governo do estado em diversas obras de melhoria no trecho que vai do km 9 ao 34. São obras como passarelas para pedestres, baias em pontos de ônibus e acertos geométricos nas entradas e saídas laterais da pista. Embora pequenas e dispersas, tais obras são indispensáveis para a segurança de pedestres e usuários. O total de investimentos é relativamente alto: supera 27 milhões de reais. Mas o reflexo dessas obras na fluidez do tráfego é insignificante, especialmente nos horários de pico. Uma solução óbvia para o aumento do fluxo de veículos, e de custo relativamente baixo, seria a implantação de uma quarta faixa associada à já prometida passagem de nível na altura do bairro da Previdência. Isso deslocaria os congestionamentos do trecho intermediário do trajeto para a descida final no Butantã, mas já traria uma maior opção de rotas alternativas e um aumento significativo no escoamento de veículos. Chama a atenção o fato de existir espaço para uma quarta faixa de rolamento dentro da faixa de domínio da rodovia, sem necessidade de desapropriações. Esse espaço já vem sendo parcialmente utilizado por algumas das obras em curso. Sabemos que uma quarta faixa requer intervenções em pontes, viadutos, passarelas e taludes, exigindo maiores investimentos. Mas o que dizer do trecho que vai do Rodoanel à Avenida Escola Politécnica? É nesse trecho que se formam sistematicamente congestionamentos, já que essas vias são muito importantes na contribuição e no escoamento de veículos que trafegam pela Raposo. Uma quarta faixa somente nesse trecho,

“Em outras palavras, poderemos ter um futuro com ou sem Raposo, mas não teremos futuro se não planejarmos as soluções desde já”

de cerca de 2 km, já traria uma redução no tempo de viagem de, no mínimo, 10 minutos pela manhã e cinco minutos no início da noite, além de desobstruir as saídas do Rodoanel e da Politécnica. As alternativas mais eficazes, como a duplicação da pista e/ou implantação de vias marginais, são sempre colocadas como inviáveis por conta das desapropriações. Mas isso seguramente ocorrerá, mais cedo ou mais tarde, pois o caos que se instalará com o crescimento da frota de veículos na região exigirá uma medida mais radical dos governos estadual e municipal. Quanto às desapropriações, essas serão inevitáveis, seja pela necessidade de ampliação da própria Raposo, seja pela criação de um novo eixo viário paralelo interligando Cotia a São Paulo. Assim, deveríamos planejá-las desde já, com um projeto arrojado, adequações das obras de travessia já previstas e alterações nas leis de uso do solo municipal para as áreas lindeiras à rodovia. A argumentação paralisante de que o elevado custo inviabiliza uma solução definitiva para a Raposo advém de uma visão míope daqueles que só enxergam os investimentos em obras e desapropriações e não contabilizam os custos ambientais e econômicos dos congestionamentos. Uma conta muito preliminar e conservadora, considerando apenas as pessoas que trafegam em veículos particulares nos horários de pico e, como nós, gastam, em média, uma hora a mais por dia no trânsito da Raposo, indica um custo social da ordem de 120 milhões de reais por ano! Isso computando apenas o aumento de consumo de combustíveis e o custo da hora parada dos trabalhadores, sem considerar os custos à saúde, o stress, as emissões de gases do efeito estufa e um sem-fim de outras variáveis que deveriam ser computadas em uma análise mais aprofundada. Até aqui comentamos o futuro da Raposo. No entanto, o cenário do futuro sem a Raposo é mais instigante. O sonho é poder se deslocar de Cotia até o centro de São Paulo por trem, metrô, veículo leve sobre trilhos ou ainda pela alternativa do monotrilho, que vem sendo defendido por pessoas que pensam seriamente no futuro sem Raposo. Imaginem um veículo seguro, silencioso, com temperatura agradável e ar filtrado saindo da Granja Viana ou do centro de Cotia interligado ao metrô e a outros modais de transporte

público de qualidade dentro de São Paulo! Certamente muitos de nós deixariam de utilizar o carro na Raposo. Esse cenário pode não estar tão longe assim e, por isso, temos de começar a agir imediatamente. A chegada do metrô à Vila Sônia já está sendo um grande passo. Infelizmente, as iniciativas do metrô têm dado pouca atenção à integração carro-metrô. É muito simples: aqueles que quiserem fugir da Raposo e pegar o metrô na Vila Sônia poderão fazê-lo já neste ano de 2010; no entanto, se depararão com a falta de estacionamentos com preço razoável e acesso fácil e seguro até o metrô. E isso vai desestimular essa importante alternativa de integração do transporte. Isso nos faz pensar na necessidade de, antecipadamente, reservarmos locais para estacionamento dos carros dos futuros usuários do transporte sem Raposo. É isso mesmo. Se a prefeitura de Cotia e a Secretaria de Transportes Metropolitanos planejarem realmente com visão de futuro, deverão, desde já, criar reservas para bolsões de estacionamento próximos das futuras estações de monotrilho ou congêneres. Pode parecer estranho tanta fé nesse projeto. Mas tal medida, mais do que uma ação de futuro



incerto, seria trazer para o presente uma solução de baixo custo para resolver um problema atualíssimo. Imaginem, ao longo da Raposo, a instalação de alguns estacionamentos com pequenas estações de embarque, seguras e confortáveis (como se faz em Curitiba), onde seria possível o embarque de passageiros em linhas de ônibus expressos que levariam à estação de metrô de Vila Sônia por caminhos alternativos. Os moradores de bairros situados nos eixos das estradas do Pau Furado, do São Fernando, do São Paulo II, do Capuava, do Embu, da Aldeia de Carapicuíba, da Fazendinha ou da Avenida São Camilo, entre outras, poderiam ir de carro até essas estações e chegar ao metrô de forma segura, confortável e, por incrível que pareça, muito mais econômica e rápida. No futuro,

com a implantação do monotrilho, metrô de superfície ou outra solução de transporte de massa, essas estações já estariam consagradas pelo uso e não iriam requerer desapropriações para sua implantação. Em outras palavras, poderemos ter um futuro com ou sem Raposo, mas não teremos futuro se não planejarmos as soluções desde já.

Sérgio Pompéia é engenheiro agrônomo e doutor em Ciências pela USP, atuou na Prefeitura de São Paulo e Cetesb. Atualmente é diretor da CPEA - Consultoria Paulista de Estudos Ambientais.



O tradicional Xin hua inaugura sua nova casa com uma novidade: a inclusão da cozinha japonesa em seu cardápio. Venha nos prestigiar.

FESTIVAL DE COMIDA ORIENTAL

À LA CARTE E DELIVERY



Tel.: 4612.5480 - 4612.6133

Aberto todos os dias • Estacionamento Gratuito

Loja 1- Rod. Raposo Tavares, Km 22,8 - Lj 7 • Loja 2 - Vila Fênix • R. José Felix de Oliveira, 359
Culinária chinesa

por Claudia Siqueira

Próximo colunista
• Março - Oriana White

Comemorar o aniversário... Como isso pode ser bom!

Tenho muitas recordações das minhas festas de aniversário... Aliás, quem não se lembra com saudade de suas festas de aniversário? Reunir os amigos, cantar parabéns, comer os docinhos e o bolo. O ponche de groselha, com água com gás e frutas picadas, era a sensação! Mas, para falar bem a verdade, o maior prazer da festa era prepará-la. Sentar à noite para fazer a lista de amigos, pensar em como seriam os convites, desenhá-los um a um e pintá-los — isso era muito bom! Distribuir os convites para os amigos da rua, da escola, para os primos. Ajudar a avó e a mãe a fazer pão de ló, depois rechear com doce de leite e, por fim, muito prazerosamente, fazer a cobertura de clara de ovos batidas (a mão) com açúcar e suco de limão, colocar o creme — branco como uma nuvem — em um saquinho de leite bem lavado, com um pequeno furo feito com agulha, e desenhar no bolo todo, fazendo flores e traçados cruzados para parecer uma cesta. Enrolar os beijinhos e os brigadeiros era uma farrá! A quantidade final era sempre menor que a prevista por minha mãe. Também, quem mandava pedir ajuda de criança... Com essa combinação, criança e massa de brigadeiro, temos de convir que sempre algum ia para a barriga! Por falar em barriga, tem ainda a parte mais legal da festa: o direito de lamber as panelas! Lembro-me de que a minha avó sempre dizia que não era para lamber a travessa da massa do bolo, pois a massa iria fermentar na barriga. Eu até imaginava aquela massa cozinhando dentro de mim, mas a vontade era maior, muito maior! Os dedos, uma destreza tamanha, se revezavam entre a travessa e a boca, numa rapidez de fazer inveja... E tinha de ser rápido mesmo, antes que elas (mãe e avó) soltassem a tão temida ordem: “Agora chega! Vá lavar as mãos!” Travessas e tigelas amontoadas pareciam uma construção em cima da pia. O aroma de baunilha invadia os cômodos da casa e as cores das diferentes massas embelezavam ainda mais a cozinha. Quando falamos de memória, a cozinha é um espaço que sempre está presente. No dia da festa, havia uma mesa com o bolo e os doces, e muita brincadeira com os amigos. Mas era brincar muito! Eu me lembro que era um brincar bom, porque minha memória de um bom brincar fala de bolinhas de suor em cima do nariz e em volta da boca, nuca molhada e cabelo colado na testa. E que, de vez em quando, a mãe parava a brincadeira e, com a mão, tirava o cabelo do olho. Engraçado... Não me lembro de presentes... Não que não existissem, até acredito que sim. Mas me lembro de pessoas, do que fazíamos e de como era especial. No dia seguinte, a festa continuava com os amigos da rua: sempre sobrava bolo, que virava o lanche da tarde, acompanhado das lembranças do dia anterior.

Formas de Comemorar

A minha memória de aniversário pode ser bem diferente daquela das crianças da sociedade atual. As festas se transformaram em verdadeiros eventos, com necessidade de planejamento orçamentário! Uma festa pode custar meses de salário da família. Tem família que chega a fazer “poupança” ou até empréstimo com esse objetivo. Festas em casa não

são mais tão frequentes. Os bufês infantis invadiram os bairros, as cidades, e vão dos mais simples aos mais sofisticados, com brinquedos eletrônicos, crianças vestidas de príncipes e princesas ou personagens da moda saindo da fumaça de gelo seco para cantar parabéns. Trocas de roupa, sempre pouco confortáveis, e brincadeiras que incitam a competição, e muitas vezes ridicularizam as próprias crianças, são o acontecimento. A maioria dos pais pouco interage com os filhos nesse tipo de festa. Geralmente ficam comendo e bebendo, em um espaço diferenciado, com os amigos. Muitos desses bufês têm espaço para criança e espaço para adulto. Quem quer ficar no meio de crianças em uma festa feita para elas? Os monitores... Afinal de contas, eles são pagos para isso! Penso que essa festa, com tanto significado, perdeu seu “toque” humanizado quando deixou de ser realizada na casa das crianças e migrou para espaços estéreis e sem identidade. É claro que estou generalizando;

há alguns espaços profissionais que estão buscando alternativas mais humanizadas para atender um filão de clientes que não se adaptam a bufês convencionais.

O básico de uma festa

As escolas têm um papel importante em relação a essa questão: elas podem ajudar as famílias a refletir sobre a importância da comemoração. E, mais além da celebração em si, sobre a forma de comemorar. Temos de mostrar para as crianças que o importante é estar junto com os amigos, fazer o bolo, enfeitar a sala, cortar pedaços coloridos de papel e montar cartões com desenhos e textos que serão guardados para toda a vida! As escolas deveriam organizar uma política coerente com sua linha filosófica para fazer esses eventos. Famílias que optam por organizar a festa com os filhos em casa

têm uma comemoração tão boa quanto as que a realizam em espaços profissionais. Isso porque a questão não está no local, mas na intenção, na participação, na interação e no sentir-se parte. Afinal de contas, aniversário acontece uma vez ao ano e uma idade de cada vez. E o tempo não volta mais. Talvez não seja necessário o glamour de idades eleitas, como a de 1 ano e 15 anos... E o que ficou pelo meio? Não deve também ser devidamente comemorado e celebrado? Festas de aniversário são momentos mágicos e esperados. São muito importantes e farão parte da memória de infância de nossas crianças. Por esse motivo devem ser cuidadas, e não banalizadas. O que as crianças querem é muito mais simples do que nós, adultos, podemos conceber — é estar com os amigos, brincar, ganhar gotinhas de suor pelo rosto, nas pontas do cabelo, e depois reunir todos em torno de uma mesa de qualquer tamanho, cantar parabéns com um sorriso largo no rosto e dividir o bolo com quem faz parte de sua vida! Básico, simples e possível! Preservar essa celebração é muito importante, não só pela questão “do tamanho da comemoração”, mas principalmente pelo ritual e pelo simbolismo que a festa de aniversário traz para a criança, para sua família e também para todas as pessoas próximas com quem ela convive.



Como nascem as tendências

As semanas de moda sempre chamam a atenção para o que vem de novo na próxima temporada. Porque moda é um movimento cíclico de renovação. Não tem como abraçar o "novo" se ele não parecer desejável e irresistível. Os desfiles têm esse papel, de nos contar uma história, nos inspirar... Os estilistas vão buscar as referências em terras distantes, em culturas extintas, em um futuro imaginável, tudo serve como ponto de partida. Embora exista esse apelo criativo no desenvolvimento das coleções, muito do que se vê nas passarelas já foi feito em algum momento da história da moda. E, a menos que a fisiologia humana mude, uma calça vai ter sempre duas pernas. Desta forma, as novas possibilidades estão na maneira como você usa a moda. É aí que entra o stylist. O termo surgiu nos anos 90. Antes dele, só existiam produtores de moda, que se restringiam a pensar na combinação das peças em um look. O stylist é o parceiro do estilista que pensa na imagem da coleção. Ele traz um novo olhar para as peças que o estilista cria, propõe a maneira de apresentá-las ao público, o impacto que quer causar no desfile. É ele quem vai ajudar o estilista a contar sua história. Vai buscar as referências de cabelo e maquiagem que compõem o look. Vai pensar a luz que ajuda a trazer o clima da coleção, a música que melhor combina com o cenário... E, na sua principal função, vai propor uma silhueta nova para as peças que bastante gente já viu ou até já vestiu. E o resultado é que, a cada temporada, além de nos serem apresentadas as cores, as estampas e a modelagem que vêm por aí, também descobrimos um novo jeito de usá-las. Os acessórios são fundamentais no styling de um desfile. Faz muita diferença se a meia é fina e transparente ou se é três quartos. Se o cinto é fino para marcar a cintura ou se é grosso para pesar o visual e deixá-lo mais agressivo. Se pararmos para pensar, montamos nosso próprio styling todo dia de manhã. E isso é libertador. É você colocando seu toque pessoal, sua assinatura. Por isso, podemos olhar para as passarelas com menos frustração por não poder comprar os objetos do desejo. Podemos olhar os desfiles e encontrar – além de modelos magras em que tudo cai bem – informação de moda: referências de como usar nossas próprias roupas. Tão importante quanto saber qual é a cor e a estampa que vão pegar no inverno.

O que pegou nas passarelas

O preto carregado: com muitas tachas e detalhes pesados.

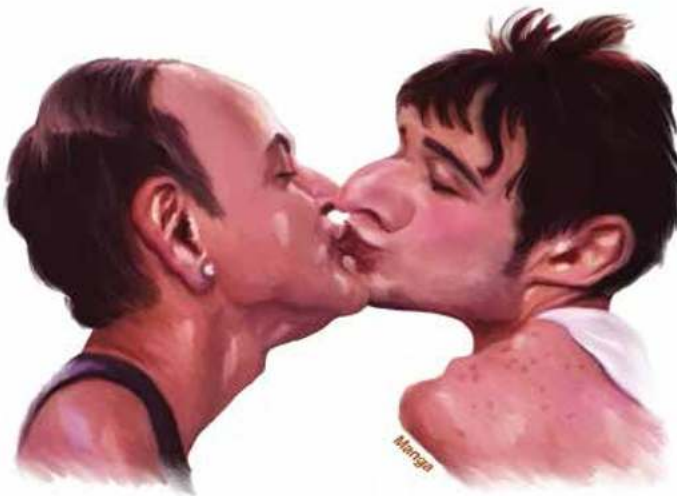


Leggings: elas são práticas e todo mundo ama. A nova versão é a "wet legging", feita com tecido brilhante e efeito molhado.



Destaque para os ombros. Ombreiras e mangas bufantes em evidência. Volumes nos ombros é a nova moda.





A SERGIO O QUE É DICESAR

Todo mundo já viu
Barraco de verdade
Mas neste Big Brother Brasil
O que manda é a diversidade

Até onde eu sei
(respeitando sempre a opção)
É que tem uma moça gay
E dois rapazes já na pegação

Está apenas começando
Mas vejam que bonitinho
Estão se aproximando
Já rolou até selinho

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



Avatar (idem) estreou no dia 18/12/2009. No fechamento desta edição, em 14/01/2010, já havia acumulado US\$445 milhões de bilheteria em solo norte-americano e outros US\$906 milhões ao redor do mundo. Somente Titanic (idem) alcançou tamanho êxito. Este que é, aliás, dirigido por James Cameron, o mesmo de Avatar. Quando Titanic chegou à absurda contagem de US\$1,8 bilhão (o dobro em relação ao segundo colocado), tornou-se um marco e uma maldição para Cameron. Como lançar um novo filme sem que alcançasse tamanho feito? Pode ser que o feito de Titanic jamais seja

alcançado, mas o segundo lugar (antes de um mês após a estreia) deve significar algo. Basta aguardar e ver qual será o futuro deste longa-metragem e suas consequências no universo da terceira dimensão. O Globo de Ouro (17/01/2010) é uma prévia do Oscar, mas, mais do que isso, nos traz algumas indicações do que vale a pena ser visto nos cinemas. **Bastardos inglórios** (*inglorious basterds*) já é carta marcada, no bom sentido. O que está para vir é uma surpresa. *Invictus* (sem título em português) apenas confirma que Clint Eastwood deve, até o fim de sua vida como cineasta, nos proporcionar grandes momentos, filme a filme. Ignorado pelo excepcional *Gran Torino* (idem), recebe, desta vez, uma indicação como diretor. Jason Reitman, do ótimo *Obrigado por fumar* (*thank you for smoking*) e do correto *Juno* (idem), aparece no cenário com grandes chances. Apesar do título horrendo em português, *Amor sem escalas*, *Up in the air* (nome original) surge como sério favorito aos prêmios principais, e George Clooney (sumido há algum tempo) como ator mais cobiçado. Christoph Waltz e sua memorável atuação em *Bastardos inglórios* deve levar o de coadjuvante. Como sempre, estarão presentes alguns gênios em atividade: Meryl Streep (com duas indicações na mesma categoria), Daniel Day-Lewis e Morgan Freeman (que, assim como Clooney, passou algum tempo sumido). No mundo das animações, o sensível e visualmente belo *Up* (idem) concorre com o cult *O fantástico senhor Raposo* (*fantastic Mr. Fox*), de Wes Anderson. *Salve geral* (idem), o brasileiro da vez, ficou de fora. Curiosamente, *Lula, o filho do Brasil* (idem) foi lançado no dia 01/01/2010. Tomara que seja melhor que o presidente.

O pequeno espaço do grande acervo
 Telefones: 4702.4034 • 4617.3719
 Rodovia Raposo Tavares Km 22,8 sentido Coité (ao lado do retomo), Boulevard
 Grêmia Viana (ao lado do restaurante Mica) • Aceitamos VISA.

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL 2010

Aparelho típico de salão de beleza	Complemento do parafuso Por baixo de	Passo: porção	Tornar a achar	Prêmio de abril	Movel da sala de espera
			Anedota		
Olho signo de Zodiaco					
Cinto de homem com fivela					Consoantes do "tudo"
Jogador que rebate a bola alta (fut.)	Período de governo do político		Símbolo de "campo"		(?) humor: zanga
Maria (?) doco	Bolsa de viagem		Passar	A maior ave do Brasil	
Segunda nota musical	Mocinha: garota. Arte, em inglês				Liga inexistente
A quinta letra do alfabeto	Setor para doentes graves (sigla)			Minha e (?) noiva	
200, em alguns romanos			Monarca Talentos naturais; qualidades		Estrepiada
				Via fluvial Não es- trangeira	
Cérea do cavalo		Enlutar Quer muito bem e			Lista: relação
Dois vezes	Agmaldo Timóteo, cantor brasileiro		Riquel (cumbada)		
Nutrido				Am (?) Irra: a do aberta	
Que ocorre de vez em quando					

33 BANCO

luluzinha
 Depois do crepúsculo
 Vampiros, romance e suspense
 EDIÇÃO EXTRA
 NAS BANCAS
 www.luluteen.com.br

Solução

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



1



2



3



4



5



6



7

1. Deborah Quintella, Elaine Mickely, César Filho, Roberta e Mauricio do Voley com o filho no almoço de Luz de Marcelo Sampaio.
2. Marcelo Sampaio e a apresentadora Laura Wie.
3. Anne e Emilio Surita jantando no Bandeira. Inauguração do restaurante Tantra, Granja Viana.
4. O casal de proprietários Paula Porciuncula e Omar Grespan na tenda Mongol.
5. As comadres Silvia Beton (Serafim) e Marilia Porcincula (João do Grão) integram a família do Tantra, nutrindo ainda mais a região. O Celeiro da Granja apresenta uma agenda musical que reúne centenas de pessoas dançantes nos finais de semana.
6. As amigas Rosana Moro e Eugenia Medvedeva
7. Lucimar Gonçalves ajusta os últimos retoques para inauguração do segundo endereço do Xin Hua no Vila Fênix.

CURTAS

. Todo primeiro domingo de cada mês, um convidado diferente dá um show no Ristorante Canto. É o projeto Fabulosa Banda do Curinga Convida, que acontece sempre às 19 horas. Saiba mais: www.fabulosabandadocuringa.mus.br/convida

. As inscrições para a edição 2010 da Caminhada da Mulher já estão abertas. Para participar, basta se inscrever na Secretaria da Mulher, pelo site da Prefeitura de Cotia, ou procurar a liderança de seu bairro.

. O Teatro ASSA apresenta Eduardo Pinho, Alex Flores e convidados em noite beneficente. Os tenores se apresentarão no dia 24 de fevereiro, às 19h30. Valor: R\$ 40,00 (com coquetel incluso).

. O Raposo Shopping montou, na Praça de Eventos, uma verdadeira arena de jogos, repleta de atrações para a garotada. No evento interativo, a ordem é exercitar a atenção, a memória, o senso estratégico; e ganhar ou perder, em meio a risadas e humor sempre em alta. Grátis.

. Caucaia do Alto está promovendo, aos domingos, o Verão com Saúde e Cultura na Praça dos Romeiros. Feira de artesanato, barracas beneficentes, tendas para controle de pressão arterial, orientação de higiene bucal, atividades esportivas, dança e apresentações culturais são algumas das atrações do festival.

. Para soltar o gogó, vá até o Projeto Âncora às terças e quintas, das 19 às 20h30. Após os ensaios, o coral se reúne em torno de um chá de ervas para acalmar a garganta e confraternizar. Participe! Informações: ancora@projetoancora.org.br / 4612-9966.

MOMENTO GRANJA

Passa uma borboleta



Passa uma borboleta
Por diante de mim
E pela primeira vez
No Universo eu reparo
Que as borboletas não têm cor
Nem movimento,
Assim como as flores
Não têm perfume nem cor.
A cor é que tem cor
Nas asas da borboleta,
No movimento da borboleta
O movimento é que se move,
O perfume é que tem perfume
No perfume da flor.
A borboleta é apenas borboleta
E a flor é apenas flor.

Fernando Pessoa

Clicando Achados

Um cantinho inusitado, uma dica especial, preciosidades da região



A Microcervejaria ChoppEMBÜER, inaugurou em setembro de 2009. Usando a água da Fonte dos Jesuítas no Embú, eles fazem a cerveja ali mesmo em tonéis cromados e servem o produto no restaurante anexo no meio da mata atlântica. Tudo é caprichado e os preços convidativos. Destaque para o creme de mandioquinha com chopp escuro. Quarta a sábado a partir das 18hs. Finais de semana música ao vivo. Domingo a terça, espaço para eventos. Estrada Professor Cândido M. Filho, 595 – Centro do Embu das Artes. Tel: 4241 7000

Consumistas...

O tablet da Apple



Chega ao mercado o iPad, primeiro computador da Apple em formato de prancheta digital. Com o aparelho, será possível escutar músicas, assistir a vídeos, ouvir podcasts e acessar a internet. Mas a principal novidade é o aplicativo de livros digitais, o iBooks. Classificado por Steve Jobs como "muito melhor do que um smartphone", o iPad é compatível com o sistema iTunes de compra de conteúdo digital, diferencial que impulsionou o sucesso do iPod. O aparelho chega às lojas dos Estados Unidos custando a partir de US\$ 500, na versão mais barata - sem conexão celular e com 16 GB para armazenamento. A versão mais cara, com conexão 3G e 64 GB, custará US\$ 829.

Dedormir

Prá dormir, brincar e tomar banho!



Promoção de Verão !!
Toda loja com desconto de até 30 %



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

Astros Hair

O mais novo espaço de beleza da Granja Viana

Serviços e equipamentos diferenciados

Estética facial e corporal

Dia da noiva, madrinha e debutante

Depilação - dia da beleza

Sistema "leve o salão" a condomínios e empresas

Locação de perucas - apliques - alongamentos

Manicure e pedicure - preço promocional



Márcia e sua equipe.

Utilizamos materiais descartáveis

Galeria Villa Fênix

4612-6535

Rua José Felix de Oliveira, 359

4777-9571

Formas do universo nos contornos da CERÂMICA

É na Granja Viana que vive uma das mais importantes artistas do Brasil, que trouxe do Japão o amor pela delicada arte de moldar sentimentos em lindas peças cerâmicas.

Foram as obras de um artista da prancheta que primeiro chamaram a atenção da artista da argila para o Brasil. Ao assistir a um documentário na tevê japonesa sobre nossa capital federal, Brasília, a japonesa Shoko Suzuki decidiu deixar a Terra do Sol Nascente para viver no calor dos trópicos. Nascida em Tóquio – cidade que ainda estava longe de ser a frenética e moderna metrópole de hoje em dia –, ela ficou encantada com as formas sinuosas que o arquiteto brasileiro Oscar Niemeyer deu ao concreto armado das edificações da cidade, idealizada na forma de um grande avião pelo urbanista Lúcio Costa. No dia seguinte, ela começou a organizar a mudança para cá. Graças àquele programa, o cenário das artes no Brasil ficou ainda mais rico, pois Shoko veio acompanhada do marido, o artista plástico Yukio Suzuki. A mudança aconteceu em março de 1962, poucos meses após o documentário ter sido exibido. “A primeira vez que pisei no Brasil foi em 13 de maio. Chegamos de navio, no Porto de Santos, e me impressionei muito, achei tão bonito... parecia que estava entrando nos braços da mãe, a grande mãe”, conta a ceramista. Assim que chegou ao Brasil, ela deu aulas de cerâmica e fez bijuterias do material, para conseguir manter a nova vida. O casal Suzuki primeiro se estabeleceu em um sítio em Mauá. “Lá eu andava descalça, para pisar a terra e sentir o chão brasileiro”, recorda Shoko.

O forno tradicional

Foi em 1966, na Granja Viana, que ela encontrou o lugar para desenvolver sua arte: a argila moldada com persistência, precisão e delicadeza, para depois ser queimada em um noborigama, o forno japonês. Aliás, ele foi montado pela própria artista. “Hoje uso pouco o forno, pois ele solta muita fumaça. Mas, na época em que aqui só havia sítios, meus vizinhos viam de longe quando eu estava queimando minhas peças”, relata Shoko. O local foi escolhido especialmente para o forno, pois era preciso uma suave inclinação do terreno para ele funcionar de maneira perfeita. A artista conta que o noborigama que ela usava no país de origem havia sido montado com a ajuda de muitas pessoas, algumas que nem mesmo colocavam intenção no ato, apenas repetiam gestos mecânicos. Já em solo brasileiro, ela fez questão de remontá-lo com as próprias mãos, tijolo por tijolo, para “começar do zero”, como diz. “Tenho muita sorte, na vida sempre tive bons amigos. Acabei ganhando os tijolos certos para o forno, oriundos de outra estrutura”, relembra Shoko. No Japão, é tradição os artistas batizarem seus fornos. O da ceramista chama-se Sai, que pode ser interpretado como “colorido com poesia”. Shoko Suzuki aprendeu a arte da cerâmica no país onde nasceu e, durante os mais de 50 anos de carreira, aprimorou seu trabalho com perseverança e comprometimento. Ela pesquisou a terra, para determinar qual matéria-prima usar em suas obras. Foi somente na quarta fornada que ela se convenceu de que poderia seguir fazendo cerâmica, pois sentiu que estava no caminho certo. A técnica foi refinada, mas nunca abandonou as formas ovóides, como grandes úteros, universo, cosmos... “Há variações na estrutura das peças. Em uma fase, elas eram mais estreitas embaixo e depois se abriam acima. Noutras, a base é bem mais larga. Quando minha filha Sakurako estava grávida de meu neto Yudi, eu fiz a série Nova Vida. Após a confecção, reparei que as peças se pareciam com ventres grávidos, por isso escolhi esse nome”, explica a artista. Shoko Suzuki acredita que sem o Brasil a arte dela não teria se desenvolvido da mesma forma. “O clima, o tipo de argila, as pessoas e o calor humano eram o que faltava”, afirma.



Realização na capital federal

Na década de 80, após muitos anos moldando a cerâmica, Shoko realizou o sonho de conhecer Brasília. "Somente quando considerei ter uma produção boa para ser mostrada foi que decidi fazer uma exposição por lá. Gosto de sempre aliar as viagens ao trabalho, à motivação de expor. Para levar à Brasília precisava ter significado. Era um sonho e também um compromisso. Nem consigo explicar, a emoção foi muito grande", diz a artista. O evento na capital brasileira aconteceu em 1984, mas não foi a primeira mostra de Shoko. Ainda no Japão, ela participou de ao menos 17 exposições. A primeira delas aconteceu na Galeria Ando, uma mostra de jovens ceramistas. O ano foi 1955, quando tinha 26 anos de idade. Antes de deixar o circuito japonês, ela foi premiada no Salão de Tóquio, em 1961. No Brasil, ela primeiramente mostra suas obras em 1967, ao abrir os jardins da casa na Granja para a apreciação. Ela conta que aqui viviam poucas pessoas, mas que a reunião dos artistas regionais acontecia. Em 1971, foi ao Rio de Janeiro e, em 1973, expôs em Curitiba. Quando se apresentou em Brasília, já tinha no currículo mostras na Galeria São Paulo e no Museu de Artes de São Paulo (Masp).



“Cheguei à conclusão de que cerâmica é a minha meditação.”

Processo

Prestes a completar 81 anos, Shoko Suzuki repete há décadas, no ateliê, os mesmos gestos e a mesma rotina de preparação para o trabalho. Ela escolhe o pedaço de argila, passa as mãos pelo material, corta, com as mãos fortes trabalha a matéria-prima sobre a grande bancada de madeira até colocá-la sobre o torno. “Toda vez que pego o barro sinto que ele está vivo. O que me alimenta é o barro”, revela. A mistura de barro bruto, caulim e feldspato é feita por ela, até chegar ao ponto ideal. A ceramista usa um torno sistema manual, sem pedais e muito menos fiação. Com um apoio de madeira, ela gira o prato do torno na velocidade desejada. “Este tipo de torno não é muito usado, mas eu gosto bastante, pois posso controlar a velocidade dele. Para cada forma há uma velocidade. Posso parar, voltar a empurrar... isso é muito importante, me alimenta”, explica. Ao redor do torno fica uma plataforma de madeira. Anos atrás ela trabalhava ajoelhada sobre o prato giratório, no estilo tradicional japonês, por até 18 horas ao dia. O gesto era quase devocional, o artista curvado sobre a obra em gestação, momento de introspecção e criação. No entanto, após um acidente de carro no qual machucou o joelho, passou a sentar-se na plataforma. Do giro do prato, aliado às mãos que moldam a argila molhada com frequência, nascem as obras cheias



de intenção, filosofia e valores. Era adolescente quando viveu no Japão devastado pela Segunda Guerra Mundial. Perdeu amigos que voavam em missões kamikazes e ficou com as impressões tristes e uma certeza: a da finitude da vida. Ao trabalhar com o barro, que considera imortal, busca a permanência, em oposição ao que viu acontecer no país dela durante o conflito. A artista conta que cada obra está aliada a uma fase, um estágio da carreira. O que foi feito no início não se repete, a forma já teve seu momento. "É uma caminhada", diz. Shoko considera importante sempre olhar para a frente, para os novos caminhos e possibilidades. Ela ainda usa alguns pincéis para cerâmica trazidos do Japão. Os pelos se foram, mas os cabinhos são usados agora nos pontilhados sobre o barro. A artista gosta de trabalhar sozinha, em silêncio. "Quando estou lá, em pleno processo de criação, penso: "Será que isso tem a ver com o zen?", indaga.



"Tenho muita vontade de trabalhar com liberdade... e felicidade também."



Shoko no Masp - Década de 70

Consagração

A ceramista diz que é uma pessoa feliz e satisfeita com aquilo que é a motivação da sua vida: família e trabalho. "Não fico comparando minhas obras com a dos outros. Faço o que, para mim, é verdadeiro, legítimo", conta. Shoko Suzuki é considerada a grande dama da cerâmica no Brasil pelo jornalista e crítico de arte Jacob Klintowitz, um dos mais respeitados do país. No documentário sobre os 50 anos de trabalho da artista, Klintowitz afirma: "Penso sempre que uma arte como a da Shoko parte de um vislumbre do mundo. Parte de uma percepção que ela tem do que é realidade. E essa percepção faz com que ela torne, primeiro, suas formas – dentro de uma linha tradicional da cerâmica – como uma grande incisão, uma intervenção, como se ela tornasse o que está lá fora e o que está lá dentro uma única coisa. O entorno em uma coisa interior".



Arte dos quatro elementos

Shoko Suzuki considera que é preciso serenidade e energia para criar. Contraditório? Não, pois a obra dela é a arte dos quatro elementos. Primeiro e essencial a terra, que remete aos primórdios e às profundezas da criação. Depois, a água, que ajuda a modelar, torna mais maleável. E, por fim, fogo e ar, alquimia que acontece no Sai, e que ajuda a perpetuar a fragilidade do material e a força do significado artístico e filosófico. Pura poesia da transformação, poesia da japonesa-granjeira Shoko Suzuki.

Pedras nos rins: conheça mais sobre esta doença e saiba como preveni-la

As pedras nos rins – ou cálculos renais – representam uma das doenças mais comuns nos dias atuais. Na especialidade da Urologia, está em terceiro lugar em frequência, perdendo apenas para as doenças da próstata e as infecções urinárias. Levantamentos estatísticos nos Estados Unidos indicam que até 12% da população terá pedras nos rins em algum momento da vida. No Brasil, com seu clima tropical, espera-se uma incidência equivalente ou maior à dos Estados Unidos. Mas por que elas aparecem? Fatores ambientais e individuais são tidos como causas da formação de cálculos. Sua incidência vem aumentando ao longo dos anos, e diversas podem ser suas causas: a possível relação com o aquecimento global e o processo de urbanização não planejado transformam cidades em “ilhas de calor”, com escassas áreas verdes. Tanto a influência geográfica, relacionada à temperatura elevada, como fatores culturais regionais, principalmente relacionados a hábitos alimentares, contribuem para o crescente número de casos de pedras nos rins. Apesar de não haver estudos recentes, observa-se, de forma assustadora, que até crianças vêm apresentando cálculos renais, e cada vez mais precocemente, a partir de 5 anos de idade. A predisposição genética é a principal causa individual da doença, observada em 50% a 60% dos pacientes. Em segundo lugar, podemos agrupar os hábitos alimentares inadequados, como a pouca ingestão de líquidos e o consumo excessivo de sal e proteínas. Em terceiro lugar, agrupamos condições especiais, como infecções urinárias por bactérias produtoras de cálculos, distúrbios metabólicos e alterações anatômicas com situações de baixo fluxo urinário. O mecanismo comum a todos os casos é a supersaturação (hiperconcentração) da urina por sais como oxalato, fosfato, cálcio e ácido úrico, que provocam a precipitação de cristais microscópicos que se combinam até formar as pedras. Algumas doenças metabólicas, como gota, hiperparatireoidismo e acidose tubular renal, estão por trás da causa do distúrbio metabólico, porém representam a minoria dos pacientes. A grande maioria está na categoria da doença idiopática, ou seja, de causa desconhecida. Os hábitos alimentares podem ser corrigidos: aumentar a ingestão de líquidos (o ideal seria cerca de 2 litros por dia); uma dieta equilibrada, com redução de proteínas ingeridas e do sal. O sal comum (cloreto de sódio) é de fácil acesso e muito apreciado por valorizar o sabor dos alimentos e ter propriedades conservantes. Os alimentos industrializados, em geral, como congelados, refrigerantes, sucos em caixinhas, embutidos, conservas e sanduíches, são as maiores fontes de sal em excesso. A necessidade diária de sal recomendada pela OMS é de, no máximo, 2,4 g ou 2.400 mg. O brasileiro ingere, em média, quatro vezes mais que o recomendado. Além dos efeitos renais, o abuso do sal é prejudicial também para o coração. Agrava a hipertensão arterial e causa a retenção de

líquidos. Em alguns casos, como os de doentes renais e hipertensos, a recomendação é a ingestão inferior a 1 grama por dia, ou seja, a quantidade equivalente àqueles saquinhos que encontramos nas mesas de restaurantes. O abuso na ingestão de proteínas também é um problema. O consumo de carnes de maneira abusiva, como em alguns tipos de dietas de emagrecimento da moda, por exemplo, a Dieta do Dr. Atkins e South Beach, não é recomendado para pacientes com predisposição a cálculos renais. O sedentarismo e a obesidade também são fatores de risco para pedras nos rins. Um estudo publicado em 2009 pelo renomado hospital Johns Hopkins (EUA) provou que pacientes submetidos a cirurgia para redução do estômago têm aumento de quase o dobro de risco de desenvolver cálculos renais. Portanto, a prática regular de atividades físicas contribui para o controle da doença e uma vida saudável. Os avanços recentes da Medicina permitem um tratamento cada vez menos invasivo para as pedras nos rins. As cirurgias abertas, com corte, estão praticamente abolidas, sendo substituídas pela cirurgia percutânea, endoscópica e litotripsia extracorpórea. A cirurgia de litotripsia transureteroscópica flexível com laser é uma nova opção, cada vez mais realizada no exterior e nos melhores hospitais brasileiros, para cálculos de até 2 cm, com altíssima eficácia e baixo risco, propiciando a alta hospitalar em cerca de 24 horas.

Tabela 10 Mitos vs. Verdades

1. Sementes de tomate causam pedra nos rins: **Mito**
2. Reposição de cálcio via oral causa pedra nos rins: **Mito**
3. Ingestão de leite provoca pedras nos rins: **Mito**
4. Ingerir frutas cítricas (como limão e laranja) previne pedras nos rins: **Verdade**
5. Chá de quebra-pedra funciona: **Verdade**
6. Existe medicamento para dissolver as pedras nos rins: **Mito**
7. Existe medicamento para prevenir a formação de pedras nos rins: **Verdade**
8. Existe medicamento para ajudar a eliminar as pedras (durante a cólica renal): **Verdade**
9. Pedra dentro do rim normalmente não causa sintomas: **Verdade**
10. Cerveja é bom para quem tem pedras nos rins: **Mito**



Dr. Flávio Haruyo Iizuka
 Urologista Adulto e Infantil - CRM 75674
 Atende nos hospitais São Luiz Unidade Morumbi,
 Samaritano e Albert Einstein.
 Consultório: Rua José Félix de Oliveira, 1270
 Sala 206 – Granja Viana.
 Fones: 4108-6670 / 4108-6542

Desenvolva seu potencial

Muitas vezes a correria diária nos leva a adiar os planos há muito alentados, como iniciar uma prática esportiva ou um curso extracurricular. A Revista Circuito dá uma forcinha para que você deixe de adiar o seus sonhos e mergulhe de cabeça em novos conhecimentos, seja por prazer, saúde e, até mesmo, para obter uma renda extra. No nosso guia de atividades você encontra uma série de opções para moradores da Granja Viana e região. Temos certeza que, além de ocupar seu tempo e sua mente, um desses cursos ajudará a melhorar sua qualidade de vida. Aproveite!

Pilates

Port Pilates

4702.2014

• Cursos: Pilates

Tradicional Studio de Pilates entre os Granjeiros, a PORT PILATES é sinonimo de exercícios inteligentes e resultado eficaz. Aproveitem as novas e concorridas vagas de início do ano! Granja Viana SPII www.portpilates.com.br portpilates@hotmail.com



Espaço Casa Corpo

4702.2912

• Cursos: Pilates

Solo e aparelhos. Adultos e gestantes. Claudia Barnabé, Educadora Física (USP) e bailarina, oferece um trabalho diferenciado com ampla formação e vivência corporal. Fortaleça e equilibre seu corpo num espaço aconchegante e acolhedor. Certificada pela Metacorpus, PHIPilates (USA), Colleen Craig (CANADA) e Reeducação do Movimento Ivaldo Bertazzo.



Studio Pilates & RPG

4777.9609



• Cursos: Pilates

Alongue, fortaleça, melhore a postura, equilíbrio e coordenação.

Faça pilates em um

Studio completo, com aparelhos, acessórios e exercícios de solo. São apenas 3 alunos por horário, garantindo um atendimento personalizado. As aulas são ministradas por fisioterapeutas. Marque já uma aula experimental. R. Adib Auada, 262

Villa Pilates

4702.0627

• Cursos: Pilates.

Venha conhecer o studio Villa Pilates localizado no Villa Fênix, o mais novo empreendimento da Granja Viana. As aulas são ministradas por fisioterapeuta com especialização em pilates. Agende uma Avaliação Postural e uma aula experimental gratuita. Preços Promocionais.

FT. Paula Cristina Pena CREFITO3-87617 - Rua José Felix de Oliveira, 359



Ana Paula

4702.6124

• Cursos: Pilates

Pilates é uma técnica postural dinâmica onde é possível trabalhar força, flexibilidade, consciência corporal e respiração. Venha experimentar esta prática através de um trabalho altamente individualizado. Programas direcionados a crianças e adultos. Ana Paula M. A. Coutinho - Fisioterapeuta. Cel.: 9614-2242 Av. São Camilo, 324 - sala 18



Studio Pilates & Spa

4162.4620

• Cursos: Pilates

Dispomos de um estúdio completo, equipado com aparelhos de alto padrão. Venha fazer parte da nossa família e pratique uma vida mais saudável! "Sinta-se melhor em 10 aulas, perceba a diferença em 20 e tenha um corpo novo em 30". Agende uma aula grátis!!

www.pilatescorpoemharmonia.com.br



Música

Felipe Ávila

4612.0723

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

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



Academia de Música GV

4702.8250

• **Cursos:** canto, guitarra, contrabaixo, violão, bateria, piano e teclado.

Aulas complementares de Teoria Musical Prática de Conjunto. Aulas individuais personalizadas, salas de aula bem equipadas e professores altamente capacitados. Ligue e agende uma entrevista gratuita. Novas instalações p/ 2010! Espaço para eventos com capacidade para 100 pessoas. www.amgv.com.br



Lufe Herlinger

9967.4223

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

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

Visite o site www.lufetherlinger.com



Trilha Espaço Musical

4169.4225

• **Cursos:** violão, guitarra, baixo, bateria, canto, teclado e musicalização.

Unidade I – Av São Camilo 3400

sala 5 Fone: 4169-4225

Unidade II Rua Frei Caneca 30 sala 9
– Boulevard SPII (final da Av. José Giorgi) Fone: 4702-2195



Dança

Studio de Dança Márcia Billar

8900.6380

Cursos: Baby-Class, Ballet-Clássico, Jazz-Ballet, Jazz, Dança-Ginástica, Dança de Salão.

Ambiente seguro com decoração bonita e agradável; Mezanino com vestiário com vista para sala de aula; Varanda com espaço de convivência; *Baby care*.

Oferecemos atividades dirigidas a pessoas da melhor idade. Márcia é formada em Dança e em Psicologia e trabalha com dança há mais de 15 anos.



Circo

Acrobático Fratelli

4612.9960

Cursos: Aulas de circo

Venha conhecer o mundo mágico do circo com o grupo Acrobático Fratelli. Embarque conosco nesta viagem! É para todas as idades.



À partir de fevereiro aqui na Granja. Rua São Francisco, 197.

www.acrobaticofratelli.com.br • atendimento@acrobaticofratelli.com.br

Kendô

4703.4603

• **Cursos:** Kendô

O Kendô busca o aprimoramento contínuo do corpo e da mente dos praticantes, visando melhorar a concentração, disciplina, auto-controle entre outros benefícios. Venha participar dos nossos treinos.

Mensalidade:

Estudante – R\$ 10,00 / Adulto – R\$ 40,00



Artes Marciais Marruá

9612-2815

• **Cursos:** Capoeira, Judô, Jiu-Jitsu, Esgrima e A.M.Russa.

Um novo conceito de academia de artes marciais na Granja Viana, coordenada pelo prof. Charada, com profissionais formados em sua Arte e em Ed.Física, ministrando aulas com recursos pedagógicos e embasamento científico para crianças e adultos. Av. São Camilo, 1006 sala 07



Yoga

Tattwa Yoga

4612.6032

• **Cursos:** Hatha yoga, mantra, meditação, kundalini, filosofia vedanta e massagem

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



Informática

Data Byte

4616.2395

DATA BYTE

Formação Profissional Completa

• **Cursos:** Informática e Tecnologia, Analista de Suporte Técnico, Administração e Negócios, Inglês, Design Online, Editoração e Produção Gráfica, Cursos Avançados.

Toda a metodologia de ensino aplicada na DATA BYTE é desenvolvida por uma equipe de profissionais altamente capacitados, nas áreas de Informática, Inglês e cursos de Capacitação Profissional. A DATA BYTE é uma empresa que visa sempre as tendências do mercado, acompanhando e suprindo o crescimento deste, sempre inovando nossos produtos e capacitando nossos profissionais. Pacotes para empresas e VIP's. Av. Professor José Barreto, 23 - Centro - Cotia cotia@databytevpn.com.br

Academia

Phabrica Fitness

4777.0303

Nosso principal produto é sua saúde e bem estar.

- Natação
- Yoga
- Ginástica
- Hidroginástica
- Condicionamento Físico
- Aulas para gestante
- Aulas para melhor idade

Rua Frei Caneca, 49
Boulevard SPII

academia@phabricafitness.com.br



Curves

4169.1318

• **Curso:** Academia feminina

A Curves é a maior franquia de fitness do mundo, com mais de 10 mil unidades operando em países das três Américas, Europa e Oceania. São mais de 200 academias no Brasil e 50 na capital paulista. Voltada exclusivamente para o universo feminino, a Curves foi o primeiro centro de cultura física dedicado a oferecer novos recursos e dinâmicas de exercícios acessíveis e eficazes para a atividade física e nutricional das mulheres.



Visa proporcionar mais saúde e resultados em curto espaço de tempo, em um ambiente descontraído, divertido e acolhedor. Chega agora ao coração da Granja Viana, uma unidade novinha para atender a mulher granjeira do jeitinho que ela gosta.

Agende uma visita : 4169.1318 . Rua José Felix de Oliveira 1401, ao lado da Escola da Granja.



Katia Palermo - Proprietária
Curves Granja Viana

Cultura Inglesa

4702.5408



• Cursos: Inglês.

Presente na Granja Viana e com mais 29 unidades no estado, a Cultura Inglesa tem como lema o aprendizado de inglês com cultura. Com mais de 70 anos de tradição, a escola oferece cursos para todas as idades com conversação, leitura, redação e atividades extracurriculares como teatro, sem custo adicional. Construída numa área verde de 8 mil m², próxima à rodovia Raposo Tavares, a Cultura Inglesa da Granja Viana possui salas de aula equipadas com o moderno quadro interativo e Centro Multimídia para estudo individualizado ou em grupo e acervo de materiais para empréstimo.

e-Campus

Todos os alunos da Cultura Inglesa matriculados a partir do nível Teenager 1 ganham acesso gratuito ao e-Campus, um site exclusivo para prática de inglês via internet. O e-Campus ganhou novas funcionalidades e conteúdos em sua versão 3.0. Além de mais de 2.700 atividades como exercícios, jogos interativos, dicionário com pronúncia e artigos do jornal inglês "The Guardian Weekly" atualizados semanalmente. O site ainda oferece plantão de dúvidas,

roteiros de estudo personalizados e um canal de comunicação entre o professor e suas turmas. Desenvolvido pela Cultura Inglesa de São Paulo e a editora inglesa Macmillan Education, o e-Campus pode ser acessado de qualquer computador a qualquer hora do dia ou da noite. Atividades demonstrativas podem ser acessadas no site www.culturainglesasp.com.br. No mesmo site pode-se fazer um teste de classificação para descobrir o seu nível de inglês.

Rua José Felix de Oliveira, 189 - www.culturainglesasp.com.br



Red Balloon

4612.8040



• Cursos: Inglês a partir dos 3 anos e adolescentes.

Há 40 anos o Red Balloon ensina inglês para crianças e adolescentes, utilizando uma metodologia exclusiva, divertida, moderna e eficaz. Durante as 4 horas de aula semanais ensina o aluno a "aprender a aprender", além de desenvolver valores como cooperação, respeito e responsabilidade. O resultado pode ser comprovado pelo índice de 98% de aprovação dos alunos nos exames de Cambridge.

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



Contando com sala de artes, sala de vídeo e sala de computadores, o Red Balloon oferece inúmeras oportunidades para que os alunos possam aplicar, na prática, tudo o que é aprendido em sala de aula. O Red Balloon é assim: inglês para futuros cidadãos do mundo. E você? Está esperando o que para oferecer aos seus filhos o futuro que eles merecem?

O Red Balloon fica na Av. São Camilo, 620 – Granja Viana. Informações no tel. 4612-8040 – Matrículas Abertas. www.redballoon.com.br

Idiomas

Marcos Godoy

8181.8777

• **Cursos:** Inglês.

Graduado nos E.U.A onde residiu por 5 anos, Marcos lecionou por 20 anos no Cel Lep e agora radicou-se na Granja onde atende grupos e individuais para conversação, preparação para cursos, e necessidades específicas para empresas e executivos de todos os níveis. Agende sua entrevista!

Avenida Alberto Bonfiglioli, 131 - Parque Frondoso - Granja Viana - Cel.: 9404-5875



Kumon

4702.4036

• **Cursos:** Inglês, matemática e português

"Determinação, autoconfiança e dedicação são as habilidades básicas necessárias para o SUCESSO. O método Kumon desenvolve todas essas habilidades respeitando o ritmo de cada um."

(Sr. Paulo Freitas pai de Juliana e Paulo - São Paulo/SP)

KUMON

★ Desconto de 100% na matrícula de 01/02/10 a 20/03/10 ★

Yes!

4148.6744

• **Cursos:** inglês e espanhol

Um dos mais conceituados cursos de idiomas do Brasil, com mais de 35 anos de excelência no ensino de Inglês e Espanhol. Com metodologia própria, o aluno encontrará um completo e prático sistema de aprendizado da língua inglesa que possibilita o rápido domínio do idioma.

Rua Benedito Lemos Leite, 168



Evolution

4702.4490

Cursos: Inglês, Espanhol, Francês, Italiano, Alemão e Japonês

Adultos, adolescentes e crianças.

Atendimento personalizado para viagens, exames e etc.

Preços especiais para turmas às sextas-feiras e sábados.

contato@evolutionidiomas.com.br

Rua dos Manacás, 452 térreo

EVOLUTION
IDIOMAS

Annete Culloch

9401.6651

• **Curso:** Inglês.

Aulas particulares para todos os níveis. Método interativo com recursos tecnológicos.; Conversação, tradução/versão e preparação para exames. aculloch@gmail.com

Speak English Now

4612.2961

• **Curso:** Inglês.

Perca o medo de falar e adquira fluência rapidamente com aulas dinâmicas, individuais ou em grupos (até 3 pessoas), em domicílio ou empresas da região. Prof. Jacki é profissional americana com 36 anos de experiência no ensino da língua inglesa no Brasil. Cel.: 9911.8843 / jackiz@firstmile.com.br

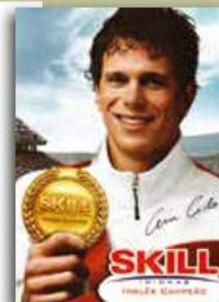
Skill Idiomas

4616.1963

• **Cursos:** Inglês.

Fale a língua dos campeões. Inglês, Espanhol, Italiano, Japonês, Chinês, Alemão, Francês e Português para estrangeiros. Matricule-se e experimente o método dos campeões, com base no Sócio-Interacionismo que faz o aluno compreender o idioma naturalmente, conhecer e expressar de forma espontânea.

Rua Jorge Caixe, 171 - Portão - Cotia



Cabeleireiro

Academia Rino Farano

3062.2361

• **Cursos:** cabeleireiro.

Centro Técnico de formação e qualificação profissional na área de cabelos. Cortes, tendências, cortes com navalha, coloração, penteados e muito mais. Rino Farano é profissional tricampeão mundial. Um privilégio para os profissionais e salões da região manterem-se atualizados sem precisar ir a São Paulo. Agenda visita ou consulta.

www.equipefarano.com.br



Arte

Arte +

4612.0561

• **Cursos:** Pintura decorativa e country, pintura em tecido e em tela, biscuit, arte em E.V.A., desenho de mangá, scrapbooking, marchetaria, mosaico, cartonagem e encadernação, sabonete, vela e muito mais!

Toda a linha de produtos artísticos e para artesanato. Também com papelaria completa no segundo piso, dispondo de materiais escolares, para escritório e informática. Rua dos Manacás, 340.



Um sorriso mais bonito e saudável



A tecnologia do Damon System permite que moldemos sorrisos e faces extraordinários com tratamento mais rápido, menos visitas, grau de conforto acima do imaginável e sem a necessidade de extrações na maior parte dos casos.

Belos sorrisos são o primeiro passo para aumentar a autoconfiança e melhorar a auto-estima pessoal e profissional.

Em um estudo recente com mais de 1.000 americanos (acima de 18 anos), 72% dos pesquisados concordaram que, pessoas de todas as idades com dentes saudáveis e retos são tratadas de forma mais receptiva em situações sociais quando comparadas a pessoas com dentes notavelmente desalinhados e aproximadamente 50%, disse que isso deixa uma primeira impressão negativa.

Damon System torna sua vida mais fácil do que nunca. Melhorar o seu sorriso e experimentar a diferença em sua vida escolar, profissional, entrevistas, falar em público, etc...

Um sorriso reto é um sorriso saudável.

Um sorriso agradável não é apenas bonito, é também saúde oral: Dentes alinhados são mais fáceis de limpar. Quando propriamente alinhados, os dentes mastigam de maneira mais eficiente, ajudando na digestão. Uma oclusão ideal tem capacidade de diminuir o estado de stress, dores de cabeça e manter o suporte ósseo adequado. O sistema Damon não é apenas um novo produto. É uma nova e completa maneira de tratar pacientes. Tratamentos convencionais freqüentemente requerem remoção de dentes saudáveis, o uso de expansores palatinos ou outros aparelhos auxiliares para a criação de espaço. Esta iniciativa, além de desconfortável, leva mais tempo e pode levar o paciente a terminar com um arco mais estreito e um perfil mais reto. Os sorrisos Damon são mais amplos e naturais. Este resultado é fruto da utilização de forças leves e biológicas, especificamente desenhadas para melhorar a estética facial de cada paciente.

Aparelhos são apenas o começo, mas o sistema renova o seu sorriso. Certified Damon System Providers, ou Ortodontistas



Certificados no Sistema Damon, combinam 3 componentes que, utilizados em conjunto, permitem que o tratamento seja finalizado de maneira mais rápida, com um menor número de consultas, maior conforto e resultados de alta qualidade de maneira consistente:

1. Aparelho Damon auto-ligado passivo, elimina a necessidade de elásticos ou ligaduras de metal e você pode experimentar um tratamento sem medo dos apertos. Braquetes convencionais são amarrados com elásticos causando fricção e pressão, tornando o tratamento mais demorado e menos confortável. O Damon System utiliza um sistema de abertura deslizante para

segurar o arco, permitindo que os dentes se movimentem de maneira mais livre, rápida e confortável.




2. Arcos de última geração, com memória de forma super leves, que movimentam o seu dente mais rápido e necessitam de menos visitas para ajuste, recuperando a forma original, e que podem ser utilizados de 3 a 5 meses, sem a necessidade de trocas. São programados para exercerem uma força dentro do limite de conforto dos pacientes.



3. Uma abordagem clinicamente comprovada que alinha seus dentes melhora a sua estética facial – normalmente sem a necessidade de extrações ou aparelhos expansores palatinos. Em 2009, a empresa estima em mais de 2 milhões de casos tratados em todo o mundo, e a previsão é que, 50% do mercado americano deva utilizar o sistema em um prazo máximo de 5 anos.

Com experiência de 16 anos, a Dra Miriam Nakatani Miqui foi uma das pioneiras no Brasil a trabalhar com o Damon System. Com a matriz no bairro do Brooklin em São Paulo, a Santree atende desde março na Granja Viana.

Para maiores informações sobre o sistema acesse o site: www.meuortodontista.com.br ou procure por "Santree" no 

Santree Odontologia Especializada

R. José Felix de Oliveira, 834 - Sls 1 e 2 - Tel.: 4777-0031 Rua Arandu, 205 sala 704 - Tel.: 5506-3300
santree@meuortodontista.com.br

PARIS

Granjeira da gema, apaixonada por minhas raízes mas com rodinhas nos pés, saí para desbravar o mundo, me encantei e parei em Paris. Por aqui tenho a oportunidade de viver como os franceses - fora do roteiro turístico. Portanto, convido vocês meus conterrâneos, a dividir essa experiência e os cantinhos escondidos que descubro a cada dia.

por Bruna Sá



Louvre: Cada ângulo uma arte.

Depois de visitar o Louvre, fiz um programa típico francês: piquenique em Champs de Mars regado a vinho, pães e queijos. Tratava-se do melhor da França estendido numa canga e, para completar, a gigante Torre Eiffel como cenário. Rodeada de bons amigos, jogamos conversa fora e a tarde passou sem que percebêssemos.

A cada esquina uma surpresa

Estou morando no arrondissement 17, excelente localização. A dois passos do Arco do Triunfo, Champs-Elysées e o Palais des Congrès, que é uma grandiosa casa de shows no maior estilo Broadway, com apresentações de clássicos musicais, como Romeu e Julieta. Dentro do complexo tem um shopping que revende as melhores marcas. Ótimo em tempos de liquidação. Numa dessas tardes frias e ensolaradas, voltando para casa de velib (bicicleta de aluguel), arrisquei cortar caminho e logo vi uma lojinha chamada Le Rouge et le Verre. Receberia amigos em casa, portanto, decidi comprar um



Torre: Sempre bela...

vinho. A primeira sensação foi a delícia do calor que fazia lá dentro e o cheirinho de lenha queimada que vinha da lareira. Em meio a garrafas e caixas, havia mesas de madeira rústica e pessoas almoçando por lá. De uma cozinha americana, anexada a um bagunçado escritório, saíam apetitosos pratos. Estaria eu no lugar certo? Um senhor meio parecido com aquele velhinho maluco do filme De volta para o futuro veio me atender. Comerciante de uma infinidade de vinhos franceses, ele indicou ótimas opções e explicou que ali era uma boutique-restô e que,



Boutique/resto: Não é um charme?



Prça: Place Saint Ferdinand, pertinho de casa.

além de vinhos, servia almoço e petiscos durante a tarde. Um conceito que eu não conhecia e, curiosa que sou, fui experimentar. A cozinha é Terroir (típica das regiões produtoras de vinho) e os pratos mudam diariamente. De entrada, charcuterie (finos frios) e, depois, delíciei-me com uma quiche de queijo e carne de panela com cenouras ao molho de cerveja. A geleia de vinho branco é imperdível. O atendimento é caseiro e um pouco lento, porém atencioso. Eu adorei. Desfrutei de um charmoso almoço com clima de montanha. Um programa diferente, que só quem é muito xereta conhece. Depois dessa, liguei as anteninhas e fiz incríveis descobertas, mas calma, uma coisa de cada vez.



Etrusca

MAIS PERTO DE VOCÊ. TUDO EM UM SÓ LUGAR!

O CARRO DOS SEUS SONHOS ESTÁ AQUI !!

Venha fazer um test-drive.
Toda linha 2010 disponível !



FIAT
LÍDER DE VENDAS
PELO 8º ANO

IPI Reduzido - Sem entrada
Em 60 meses - 1ª Parcela após a páscoa

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

www.etrusca.com.br

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


Embu: Av. Elias Yazbek, 2000 - 4778-9000

Delivery - 4702.7379

FOX

Primeira Casa de Câmbio da Granja !

Moedas em Espécie:
Negociação das principais moedas estrangeiras a pronta entrega e sob encomenda.

Cash Passport VISA:

- Cartão VISA recarregável pré-pago disponível em Dólar americano, Euros e Libras Esterlinas.
- Funciona como débito e saque na exterior em estabelecimentos credenciados VISA.
- Aceita cartão adicional.
- Seguro, eficiente, prático e inovador!
- Cheque eletrônico para ser utilizada com senha, pode ser recarregado.
- Saques realizados em moeda local do país

Remessa Internacional
(Transferência de Dinheiro):

- Realizada pela Western Union no Brasil.
- Transferência para vários lugares do mundo em minutos.

Compra de Cheques Estrangeiro
Comissões, Pensões, Heranças, Indenizações e Aposentadorias

Câmbio Comercial
*Assessoria em Importação e Exportação
Compra e Venda Financeira*




Av. José Felix de Oliveira, 875 - lj 7 - Shopping Zagaia
Granja Viana - Tel.: 4702.7379

ESCOLA DE CRAQUES

Fica em Cotia o Centro de Formação dos jovens jogadores do São Paulo Futebol Clube. É lá que os garotos treinam duro para, um dia, serem os titulares.

Foram lá que treinaram os jovens são-paulinos que estrearam 2010 dando ao tricolor um título inédito: a taça da Copa São Paulo. Conhecida como Copinha pelos fanáticos por futebol, ela é a mais tradicional competição de jovens talentos. A vitória mostra como o investimento do São Paulo na formação dos craques já rende frutos. O Centro de Formação de Atletas Presidente Laudo Natel está instalado em uma área de 220mil metros quadrados e conta uma infraestrutura invejável. Foi inaugurado em 2005, resultado de um investimento de 8,2 milhões de reais. O lugar é estratégico: tem fácil acesso ao Morumbi, onde fica a “Meca tricolor”, o estádio Cícero Pompeu de Toledo. E, ao mesmo tempo, fica distante o suficiente da agitação da metrópole, o que garante a tranquilidade necessária à concentração dos jogadores, que de quebra ainda se beneficiam da bela paisagem que cerca o CFA.

Estrutura tricolor

O São Paulo não economizou para proporcionar aos atletas toda a infraestrutura necessária para a formação. Lá existem cinco campos de futebol oficiais e dois de futebol society. Para um gramado perfeito, os campos têm irrigação computadorizada e drenagem digna de Morumbi. São quatro alojamento para 95 atletas, com idades entre 14 e 19 anos. Mas, se você logo imaginou quartos imensos com beliches enfileirados, se enganou. Eles são divididos em dependências para dois atletas, com banheiro privativo. Há ainda quatro vestiários e piscinas, além de consultório médico e odontológico. Tudo foi planejado para que os “garotos” tenham total assistência e possam se dedicar 100% aos treinos exigentes. Talvez um dos pontos mais importantes de todo o complexo é o consultório de Reabilitação Esportiva Fisioterápica e Fisiológica, um dos mais modernos do país, aos moldes do consultório instalado no Centro de Treinamento que o São Paulo tem na Barra Funda, onde treinam os profissionais. Quer dizer, a tradição foi quebrada em janeiro, quando a equipe titular veio a Cotia para um treino. Entre os atletas que nunca haviam estado no local a surpresa foi geral. Segundo o pessoal do clube que acompanhou a viagem do grupo, o atacante Dagoberto foi um dos mais um dos mais entusiasmados. Ele curtiu o espaço e as boas condições dos campos, mas gostou mesmo de treinar em um local com de natureza rica e generosa.



O futuro do CFA

Se todo o complexo montado pelo São Paulo impressiona, saiba que ainda há muito mais para acontecer. A obra ainda não está terminada. A diretoria considera o que está pronto como "primeira etapa" de um projeto ainda maior. Na segunda fase será construída uma arquibancada para que o SPFC tenha mando de campo em partidas da equipe de base. Serão feitos também um ginásio coberto, quadras poliesportivas e, pasme, mais cinco campos de futebol!



As críticas

A exuberância do Centro de Formação de Atletas Presidente Laudo Natel não é elogiada por todos os tricolores. Antes da conquista da Copa São Paulo, muitas pessoas dentro do próprio clube consideravam este um desperdício de dinheiro dos cofres tricolores, e apontavam a falta de resultados da base como um indicador do fracasso da empreitada. Porém, os defensores do CFA afirmam que em menos de cinco anos não se pode cobrar nenhum resultado. Pois agora, com o complexo quase a completar aniversários, os "meninos" do tricolor voltam para Cotia com a taça nas mãos, e exibem o primeiro grande resultado.

Curiosidade...

Quem é Laudo Natel?

Economista e administrador de empresas nascido São Manuel, interior de São paulo, em 1920. Entre 1952 e 1970 foi tesoureiro e, depois, presidente do São Paulo. Foi eleito vice-governador em 1962 e, com a destituição de Adhemar de Barros, em 1966, exerceu o resto do mandato até 1967. Anos depois foi eleito indiretamente como governador, e exerceu mandato de 1971 a 1975.

projecto1
piscinas

www.projecto1piscinas.com.br

PROJETOS PERSONALIZADOS e EXECUÇÃO
PISCINAS: AZULEJO - VINIL - PASTILHA DE VIDRO E PORCELANA

- Projeto completo com área de lazer
- Saunas - Cascatas - SPAs - Banheiras
- Equipamentos - Produtos químicos
- Manutenção e Reforma com garantia

Aberto todos os dias

SOLICITE ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO
(11) 4617 5206 e 4777 0037

Raposos Tavares km 26,5 - Av. José Giorgi, 32 - Loja 08 - Granja Viana - Cotia - SP

MARBRU
SALA - SOFÁ - CAMA - COZINHA - TAPETE

Fone: 4703-2749
Av. Nossa Senhora de Fátima, 22 - Centro - Cotia

Chuva e alagamentos em Cotia

Este verão tem registrado sucessivos recordes de chuva e, por aqui, aconteceram sérios danos. As tempestades não deram trégua a Cotia e Carapicuíba, e tampouco ao centrinho da Granja Viana e região. Uma das mais fortes chuvas inundou os estabelecimentos comerciais de parte da José Félix de Oliveira. Por todo o município de Cotia, a situação ficou tão crítica que o prefeito Carlão Camargo decretou Estado de Emergência e recorreu à Brasília para pedir recursos federais para obras de infraestrutura. Foram solicitados R\$ 44 milhões ao Governo Federal para investimento no Programa de Prevenção e Preparação para Emergências e Desastres, com o objetivo de atender 22 áreas de risco, pedido que ainda tramita em Brasília. "Decretamos Estado de Alerta em todo o território de Cotia a fim de que a população se conscientize de que a situação é grave e preocupante. Mobilizamos todas as secretarias municipais para que colaborem efetivamente com o socorro aos desabrigados e aos que se encontram em situação de risco", explicou o prefeito. Medidas emergenciais foram adotadas, como remoção de moradores das áreas de risco, fiscalização das instalações nas margens dos rios, além da retirada de terra de deslizamentos. A Secretaria de Obras colocou equipes de plantão 24 horas para os casos mais graves. A prefeitura recebeu do governo do estado materiais para serem doados à população atingida pelas enxurradas, como colchões e roupas de cama, kits de higiene e 200 cestas básicas.



Córrego Poscium transborda e alaga e o centro da Granja Viana

A vazão da represa e as cheias dos rios

Os alagamentos na região resultam de uma combinação de fatores. Um deles é a vazão da Represa da Graça (Barraginha), que está com nível muito acima do normal. Normalmente, a vazão

da represa é de 2.800 litros por segundo e, na metade de janeiro, chegou a 11.300 l/seg. A Sabesp, antevendo o período de chuva forte, começou, ainda em 2009, a realizar testes de vazão. No mês de setembro, a companhia simulou o descarregamento de represas em quatro sistemas que abastecem a Região Metropolitana de São Paulo: Cantareira, Guarapiranga, Alto Tietê e Rio Grande. Desde então, monitora o sistema de controle de cheias. Até o fechamento desta edição, o Sistema do Alto Cotia estava com volume armazenado de (impressionantes) 106,5%! Até o dia 29 de janeiro, a média pluviométrica registrada pela Sabesp foi de 526,2 mm, acima da média histórica de 235,8 mm. O assoreamento do Rio Cotia – por vegetação e acúmulo de lixo – agrava ainda mais a situação e favorece o aumento do nível com as chuvas. A saturação em todo o sistema hidrográfico da Grande São Paulo é outro agravante, pois o Rio Cotia deságua no Tietê, cujo nível está muito acima do normal.

...ENQUANTO ISSO, O ASFALTO

Asfalto precário, buracos e calçadas danificadas não nasceram com as chuvas. Com regularidade, a REVISTA CIRCUITO denuncia os pontos críticos e cobra das autoridades uma solução. No mês de janeiro, nossa reportagem saiu às ruas para registrar a situação em



Danos no acesso a Estrada da Aldeia

pontos de grande circulação e as constatações não foram nada boas... Na Estrada da Aldeia de Carapicuíba o asfalto está rachado desde o acesso, a partir do retorno. E a mão-inglesa que liga o Habib's à Dona Deóla foi interditada para manutenção.

Outro ponto complicado é na Estrada do Embu (foto abaixo), onde, além de tudo, a calçada é inexistente, um perigo para pedestres e motoristas...



Estrada do Embu - calçadas não existem

Mas nenhum lugar é tão crítico quanto a Estrada Velha de Cotia, ao lado do Assai. Lá, o asfalto simplesmente não existe mais! Uma cratera se abriu devido ao rompimento de uma adutora da Sabesp e o Instituto de Pesquisas Tecnológicas da USP (IPT) foi ao local fazer um laudo da situação e somente com o documento em mãos é que o Poder Público poderá fechar a cratera e restabelecer a via.

A Prefeitura de Cotia afirma ter um plano de recuperação de pavimentos, mas que somente deverá implantá-lo após o período de chuvas. É preciso esperar "as águas de março" fecharem o verão

para evitar que qualquer serviço de recapeamento seja perdido. E o secretário de Obras, Antonio Melo, vai apresentar um estudo completo de ações para a recuperação de infraestrutura.



Estrada Velha de Cotia desmorona

Telefones úteis em caso de emergência

Regional da Granja Viana – 4702-3964 / 4702-6549

Sabesp – 4616-8088

Prefeitura de Cotia – 4616-0466

Guarda Civil de Cotia – 153 / 0800 11 11 35

Polícia Militar – 190 / 4614-4103 / 4611-0304

Polícia Rodoviária Km 24,5 – 4702-2451

Eletropaulo – 4703-2434 / 0800 196 196

Defesa Civil – 199 / 4614-4091

Loja de Fábrica

PIETÁ

móveis



Home Theater Manaim
à partir de
R\$ 1.980,00



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



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

End: Fernando Nobre • Cond. Beverly Hills Comercial • Jandira • SP
(Pegar a Estr. Fernando Nobre no 28,3 km da Raposo Tavares, sentido Cotia e andar 2,3 km.)

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

www.bosquedasletras.com.br

A obra em carapicuíba



Na edição de dezembro a Revista Circuito publicou a foto ao lado para ilustrar uma nota sobre as construções perto da Aldeia de Carapicuíba, inclusive com a liberação da obra de torres de apartamento. Pois o terreno que aparece na foto não é dos prédios, e sim, onde será construído o salão da Associação São Joaquim de apoio à maturidade. De acordo com a vice-presidente da entidade, Maria Lúcia D'Andréa de Andrade, o projeto está totalmente regular, de acordo com o exigido pela Prefeitura. Mesmo assim, a obra foi embargada pela Polícia Ambiental, que recebeu uma denúncia de irregularidade. Segundo Maria Lúcia, a entidade já entrou com o processo para que a área seja liberada e a construção possa continuar. Ela conta que o projeto foi feito com todas as preocupações ambientais, e vai servir para o desenvolvimento de atividades das pessoas da terceira idade assistidas pela associação.

Curtas

- . Cotia fará parte do Programa Estadual Vida Nova – Recuperação de Mananciais. O projeto envolve rede coletora, tratamento de esgoto, remoção de famílias em áreas de risco e oferta de novas moradias e melhoria do sistema de captação de lixo das prefeituras.
- . Bancos de Barueri deverão ter banheiros para clientes. Esta é a proposta do projeto apresentado pelo vereador Carlinhos do Açougue, aprovado por unanimidade.
- . Academia pública já é sensação no Jardim dos Moraes, em Embu. São mais de 7 mil m², com playground, quadra poliesportiva, iluminação, bancos e mesas, rampas de acessibilidade, pista de caminhada e uma academia de ginástica ao ar livre com dez equipamentos.
- . Para melhorar o trânsito, caminhões não podem circular no centro de Cotia, das 8 às 20 horas. A carga e descarga é permitida apenas das 20h às 10h.
- . A partir de março, Vargem Grande Paulista iniciará a fiscalização de outdoor, totens e outras modalidades de publicidade no município. De acordo com o decreto nº113/09, será obrigatória uma licença específica que determina, entre outros requisitos, os locais permitidos, limites de altura e distância mínima entre estas propagandas.
- . Carapicuíba e Embu assinam convênio com a Caixa Econômica Federal. Obras de melhorias em alguns bairros destas cidades serão iniciadas em 2010 com os recursos que virão deste convênio.
- . Os moradores do Parque São George, e também de Caucaia do Alto, já podem utilizar os terminais de internet gratuita do Acesa SP. Os dois novos postos entraram em funcionamento no início de janeiro e têm capacidade para fazer 3.200 acessos por mês.
- . Guarda Civil de Cotia tem novo comando. Cilso Vieira Cardoso (ex-Comandante) foi nomeado Secretário-Adjunto de Segurança; Arnaldo Machado de Meireles – que era sub-Comandante, foi elevado a Comandante da GCM; e Henrique Pires de Albuquerque deixou a inspetoria para assumir o Sub-Comando da corporação.
- . Prefeitura de Cotia lança campanha para regularizar construções residenciais, comerciais e industriais. Poderão se beneficiar todos os proprietários de imóveis que construíram obras sem planta aprovada na Prefeitura e qualquer pessoa que tenha um imóvel que sofreu alterações na planta original sem regularização.
- . Cotia será parceira do Programa Bacia da Guarapiranga, prevendo ações que promovem a adoção de práticas agrícolas sustentáveis, o fortalecimento de canais especializados de comercialização de produtos e conseqüentemente a valorização dos produtores agro ecológicos na região.
- . Carapicuíba agora tem Procon. O posto vai orientar sobre os procedimentos na hora de comprar e vender, prazo de troca, utilização de nota fiscal, dentre outros detalhes, que contribuirão para um melhor relacionamento entre cliente e empresas ou prestadores de serviços.
- . Cotia poderá ser beneficiada pelo Programa de Aceleração do Crescimento. Em reunião com o prefeito Carlão Camargo, o ministro Márcio Fortes (Cidades) informou que atuará para que Cotia seja inserida no PAC 2, contemplando investimentos nas áreas de infraestrutura, energia, transporte, saneamento e habitação.
- . Iniciadas no fim de 2009, as obras de implantação da nova base do SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência), em Itapevi, prosseguem a todo vapor. A unidade será a primeira sede própria do órgão na região Oeste da Grande São Paulo e deverá ser entregue até julho deste ano, beneficiando cidades como Carapicuíba, Vargem Grande Paulista, Cotia e Pirapora do Bom Jesus.

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



O sabor da Itália

A chef Dani La Greca é uma banqueteira com vasta experiência, que já prestou consultoria gastronômica para restaurantes e bufês em São Paulo. Ela sempre pensou em oferecer aos moradores da região produtos diferenciados, desde as entradinhas até as sobremesas, sempre preservando as receitas clássicas italianas, com ingredientes e parceiros de altíssima qualidade. Dani aliou esse desejo à paixão pela Itália e montou a Rosticceria Alimentari, com cardápios completos preparados com alimentos selecionados para o público granjeiro. Com inauguração prevista para meados de fevereiro, a Rosticceria terá menus para datas especiais e serviço de festa em casa. Destaque para a quiche de queijo branco, enformado de batata e salmão, ravioloni de zucca ao molho de linguiça rústica e erva-doce, além de brigadeiros de pote! Prove: Av. São Camilo, 333 - loja 1.Tel.: 4702-2633



Que tal fazer um pit stop ?

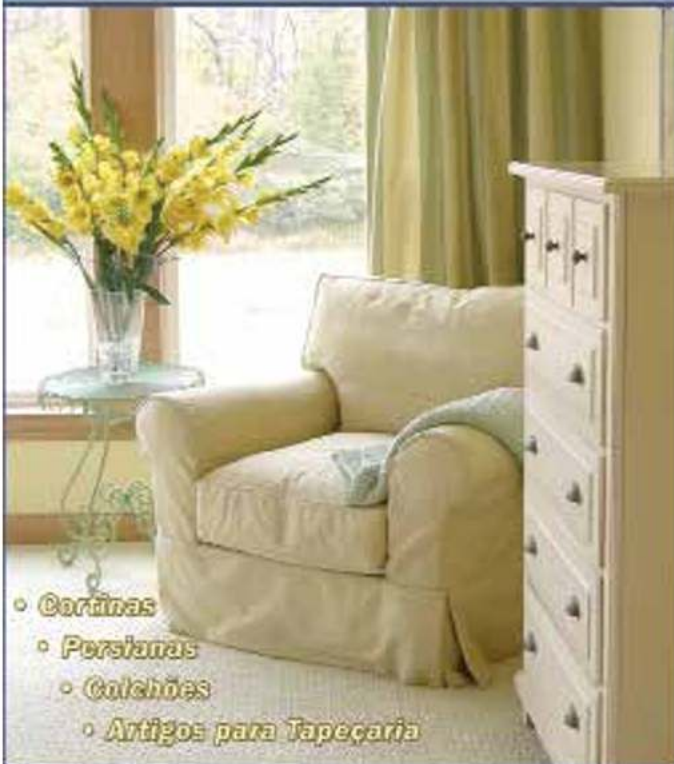


Para seu carro andar nos eixos, que tal passar na Pit Stop Auto Center? O centro automotivo faz manutenção preventiva e corretiva de veículos, oferecendo aos clientes um serviço de excelência, com qualidade, segurança e atendimento personalizado, utilizando equipamentos de alta tecnologia e equipe qualificada. Além disso, a Pit Stop Auto Center é a primeira na região a disponibilizar o alinhamento técnico de monobloco, longarina, chassi, agregado e eixos, com profissionais aptos a solucionar problemas referentes a gabaritação e desempenho de suspensão dianteira e traseira que se apresente fora de seu padrão original de fábrica. Faça um pit stop: Alameda Tuca, 230 - Jardim dos Ipês. Telefone: 4148-7777. NexTel: (11) 7871-5438 / ID: 84*69937. Ou consulte via e-mail: sac@pitstopautocenter.com.

ZOE

Decoração e
Bem Estar

ZOE



- Cortinas
- Persianas
- Colchões
- Artigos para Tapeçaria

Venha nos visitar e solicite um orçamento !

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

CASA DO CONSTRUTOR
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

Dois pra lá e dois pra cá

A professora de dança Márcia Billar, com mais de 15 anos de experiência, acaba de abrir na Granja Viana seu estúdio. Em ambiente seguro, decoração agradável e salas equipadas adequadamente para aulas de dança, você vai aprender o "dois pra lá e dois pra cá" com muito prazer. A escola oferece aulas de ballet clássico, jazz-ballet, jazz e dança de salão. Para crianças de 3 a 6 anos, tem o Baby-Class que utiliza os fundamentos do ballet clássico de forma lúdica, potencializando a autoestima, a delicadeza e a postura das pequenas. Para as mulheres, há a dança-ginástica, que reúne movimentos de ginástica com música, tornando a atividade suave e prazerosa. Marque uma aula experimental com a professora Márcia: 8900-6380. O lugar especial para você dançar fica na Av. São Camilo, 412 - sala 24.



Em nova era

Em sintonia com o futuro e pronta para continuar se superando a cada dia, a Farmácia Harmonia oferece serviço diferenciado na manipulação de medicamentos homeopáticos e alopáticos, inclusive os de controle especial, além de assistência farmacêutica permanente. São os mais variados tratamentos para sua saúde e beleza. Destaques: Epicor, uma alternativa natural para a alergia; Exsynutrimint, efeito lifting oral; Bio Arct, detoxificante oral com ação dermoenergizante; Pholiamagra, potente suplemento natural antiobesidade; e BoNT-L-Peptide, hexapeptídeo com ação Botox Like, combatendo as indesejáveis marcas de expressão. Mais que um novo ano, 2010 representa uma nova era para Farmácia Harmonia. Conheça estas e outras novidades, como o cartão fidelidade e o programa de recolhimento de medicamentos para descarte e reciclagem das embalagens, na Av. Prof. Manoel José Pedroso, 858. Telefone: 4616.1615.



Dinheiro no exterior sem burocracia



O jeito mais seguro de levar dinheiro nas viagens ao exterior: cartão Visa recarregável pré-pago, disponível em dólar, euro e libra. O cartão é aceito em mais de 14 milhões de estabelecimentos do mundo, assegurando ao cliente tranquilidade e comodidade para o pagamento das despesas e até mesmo efetuar saques nos caixas automáticos filiados à rede Visa. Esse serviço você encontra na Fox Câmbio, que chegou à região para facilitar a vida de quem vai ao exterior. A casa de câmbio oferece negociações de compra e venda das principais moedas estrangeiras, além de assessoria no câmbio comercial (importação e exportação) de compra e venda financeira para empresas. É ainda agente autorizado de Western Union, maior empresa de remessa, proporcionando transferência para muitos lugares do mundo em compra de cheques estrangeiros provenientes de comissões, pensões, heranças, indenizações e aposentadorias. Ligue e consulte: 4702-7379. Endereço: Rua José Félix de Oliveira, 875 – loja 7. www.foxcambio.com.br

Exótica culinária asiática

O Tantra Restaurante, já consagrado em São Paulo, expandiu horizontes e acaba de abrir a primeira franquia na Granja Viana. O restaurante trabalha com o sistema Mongolian Grill e à la carte, aliando o que há de melhor nas culinárias dos países asiáticos à decoração excêntrica, romântica e sensual de elementos da Mongólia, Índia, China, Tailândia, Indonésia e Japão. Sob o comando de Omar Grespan e Paula Porciúncula, a casa tem cardápio criado pelo chef Eric Thomas. O menu baseia-se na filosofia hindu do prazer supremo à culinária, elaborando exóticas receitas dos tempos do imperador mongol Kublai Kan. Os drinques afrodisíacos também são uma atração à parte no restaurante, além de um menu kids para os pequeninos. O local é repleto de obras de arte étnicas, trabalhos em bambu, elementos budistas, além das lindas orquídeas sobre as mesas, que dão um charme especial. Há, também, shows performáticos de teatro, leitura de tarô e a famosa dançarina egípcia e sua serpente. A casa possui área ao ar livre com playground e monitores para crianças. No almoço, aos finais de semana, há monitores da escola de circo Cia Base, com atividades recreativas e espetáculos para o público infantil. O Tantra fica na Av. São Camilo, 988. Telefones: 4702-6883 / 4702-6923.



O salão em domicílio



O Astros Hair chega à Granja Viana para oferecer serviços completos de cabelo, pele e corpo. Márcia e equipe estão em um espaço aconchegante, que oferece o melhor em beleza e estética, além de inovar: se você prefere ter todo o conforto e comodidade do salão de beleza sem sair de casa, a equipe leva o salão aonde você estiver, seja residência ou empresa. Tudo com qualidade alta e preço baixo, presenteando as clientes com serviços de pé e mão por apenas R\$ 22. Rua José Félix de Oliveira, 359. Consulte: 4612-6535 / 4777-9571.

Aproveitando o verão em casa



Sol, férias e altas temperaturas formam a combinação perfeita para um refrescante banho de piscina, um ótimo programa para relaxar e desfrutar dos dias quentes ao lado da família. Mas você ainda não tem piscina? Então procure a Projeto 1 Piscinas! Há mais de uma década no ramo, a empresa planeja e executa projetos de áreas externas e piscinas, com sistema pré-moldado de alvenaria. São produtos, acessórios e serviços com tecnologia e qualidade. Consulte: 4777-0037 – Av. José Giorgi, 32 – Loja 8.

De casa nova

Como o bom filho a casa torna, Helio Alterman e a Proinvest Central de Negócios mudaram de endereço e voltaram para o local onde tudo começou: Rodovia Raposo Tavares, km 23,333. O empresário lembra que, graças ao primeiro emprego na Waldyr Luciano Imóveis (uma das empresas imobiliárias mais tradicionais da região), na qual era pesquisador de mercado, ele conheceu a Granja Viana e teve a oportunidade de abrir sua própria imobiliária, em 1986. Mais de 20 anos depois, a Proinvest tornou-se uma das mais procuradas quando o assunto é alugar, comprar ou vender um imóvel na Granja Viana e Raposo Tavares. Consulte www.proinvest.com.br. Telefone: 4612.2599.



Lavanderia Ecológica

Camisaria + Bordados + Consertos

Wetcleaning:
lavagem ecológica que
cuida de todas suas roupas
e respeita o meio ambiente.


Eco, Casa & Etc.
Ammarelle

Coleta e entrega
GRATUITAS

Atelier de Costura e
serviços de Sapataria

Av. São Camilo, 2020 D
Granja Viana - 4169-9001
www.ammarelle.com.br

FROSCHdesign

GERENCIAMENTO DA MARCA,
DESIGN E PUBLICIDADE



catálogos
folhetos
folders
anúncios
banners
convites
sites
newsletter
e-mail marketing
e-commerce
campanhas e eventos
promocionais

www.froschdesign.com.br
nextel (11) 7742-1207 ID * 57385
atendimento@froschdesign.com.br - (11) 3785-4385

dg doutores
da granja

André Minchillo
Especialista de Urologia

Grizina Minchillo
Psicóloga

Angela Tiseo M. de Campos
Crefito 45627-1, Fisioterapia RPD
e Drenagem Linfática

João Paulo Lian B. Martins
Psiquiatria, Psicanálise

Fábio R. Píochi Martins
Pediatría, Neurologia, Psiquiatria,
Doenças Respiratórias na Infância

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

André Luiz Debarian
Dermatologia

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

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

Roberto Cunha Porto
Ginecologia e Obstetrícia

Renata de Godol Caverzan
Psicologia

Ohalis Fernandez
Dermatologia Clínica e Cirúrgica,
Laser e Medicina Estética

Nurimar Rocco
Odontologia Especializada

Claudio Lepora
Ortopedia, Traumatologia e
Medicina Esportiva

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

Atelier da
Granja

CINTIA G. S. BARAÚNA

PSICÓLOGA - PSICOPEDAGOGA
CRIANÇAS - ADOLESCENTES - ADULTOS
CENTRO DE ESPECIALIDADES PSICOLÓGICAS E PSICOPEDAGÓGICAS
JULIANA L. J. SILVA - TEREZINHA M. L. SILVA - J. J. SILVA

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

Dr. Denis Ferrari
Ginecologia e Obstetrícia
CRM 22300

Dr. Candido F. da Fonseca
Angiologia e Cirurgia Vasculare
CRM 36364

Dr. Sergio Santos Barbosa
Dermatologia Clínica e Cirúrgica
CRM 65990

Dr. André Luiz de Miranda Barbosa
Cirurgia Plástica
CRM 52442

Dra. Tatiana Tanaka Reichert
Fisioterapia Dermatofuncional
CREFITO 3/35 1046-F

Dr. Eduardo Santana de Araújo
Fisioterapia - RPG e Pilates Clínico
CREFITO 3/35 1042-F

Rua Monet, 79
4617-4993
Granja Viana

Atendimento de elevada
qualidade sem precisar
ir a São Paulo



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

VACICLIN
Clínica de Vacinas

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

Todas as vacinas para Crianças e Adultos!

Atendimento

2ª a 6ª das 08:00h às 19:00h
Sábado das 08:00h às 14:00h
Domingo das 09:00h às 14:00h

www.vaciclinc.com.br
Fones: (11) 3683-2424 / 3683-2425 / 3685-1799
Rua Celso Alencar, 219 - Vila Primavera - Várzea - Jd. Aguiar - Osasco - SP



gran
CLINIC

Centro de Excelência
Médica Granja Viana

Oftalmologia - Cirurgia Plástica - Cirurgia Vasculare - 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 8:00h às 20:00h e sáb. das 9:00h às 13:00h

R. José Félix de Oliveira, 1148 1º andar. Fones: 4612.6283 e 4777.0984

www.granclinic.com.br

DERMATOLOGIA



Dra. Lúcia da Conceição Martins Costa

Dermatologista - CRM 78076-SP

Dermatologia clínica, cirúrgica e estética - Laser para flacidez, manchas e vasos
Laser deplação - Accent XL Ultra - Ultracontour - Radlesse
Mesolis - Estelis - Sculptra® - Restylane - Botox

R. dos Manacás, 318 - Jd. Glória - Tel 4702-8003

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO



Farmácia Homeopática Jorge Castro

Manipulações - Homeopatia - Produtos Dermatológicos

Fitoterápicos - Produtos Naturais - Drogaia

Entregamos em domicílio

Fone: 4010-3020 e 4010-4440 Fax: 4148-3722
jorgecastrofarmacia@terra.com.br
Rua Prof. Manoel José Pedroso, 216 - Pa. Bahia - Coíba



**Alopátia - Homeopátia - Fitoterapia
Nutrientes - Florais**

Dra. Janete Ando e Dra. Elaine Lemos

Tel.: 4616.1615 - Fax: 4703.0047
Av. Prof. Manoel José Pedroso, 050 - Coíba

PSICOLOGIA

ROSELI DI MAURO

Psicóloga CRP 06/31865-8

23 anos de experiência

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

**Criança - Adulto
Casal - Família**



Sandra Garcia

Psicóloga CRP 20007 - Convênio e Particular

Depressão - Ansiedade - Obesidade - Transtorno Alimentar

R. José Félix de Oliveira, 1148 - Jd. Aguiar - Osasco - SP
Tel.: 4612.7771 e 9611.9880

Gisela Rios
Psicóloga Psicanalista
CRP 04520

Crianças - Adolescentes - Adultos

Granja Viana - Higienópolis

R. José Félix de Oliveira, 1270 Q. 208

9197-5274 / 3459-9529

FISIOTERAPIA

FISIOTERAPIA SONIA TAKARA
 Cofre 2.272-1
 Fisioterapia ortopédica e reumatológica - R.R.G.
 Fisioterapia e reabilitação (pilates)
 Rua José Félix de Oliveira, 1401 sl. 10 e 11 Granja Viana - Fone: 4777.9311 e 9545.9106

Viviane ROMERO
 RUA BOA MARINHA, 104
 CASA 2 - BAIRRO DA GRANJA VIANA - SP
STUDIO DE PILATES
 RPG
FISIOTERAPIA
 4612-1901
 8133-6452
 ATENDIMENTO DOMICILIAR
 HORARIO OPERACIONAL
 LATERNOAS 24/7 DE 19H ÀS 21H

Ana Paula M. Azeredo Coutinho
 Fisioterapia - Cofre 90028 - F
RPG • Pilates • Fisioterapia pediátrica • Drenagem linfática
 Av. São Camilo, 324 - Sl 18 • Tel.: 4702.6124 • cel.: 9614.2242

CLEONICE TARANTINO PINTO
 FISIOTERAPEUTA - CREFITO 03.7469 F
 Av. São Camilo, 1000
 9166 4003 / 3079 8202
Reeducação Postural Global - RPG
Reabilitação motora
Clínica Postural - Pilates

ODONTOLOGIA

IMPLANTES, ORTODONTIA e CLÍNICA GERAL.

Rua Jorge Ceixe, 24
 Portão • Cotia

Dr. ALEX
 Clínica Preciosa
 CRO-SP 4336

www.dalexodonto.com.br • 4703 7752

TOTAL DEN ODONTOLOGIA

Ligue agora e marque já sua avaliação com a nossa equipe! 4617-4610

Dr. Ana Lídia P. Lago
 Pedodontia • Clínica Geral

Dr. André Rauer
 Ortodontia

TOTAL DEN ODONTOLOGIA

Marque sua consulta já!
11 4617-4610

- Todas as idades e necessidades
- Atendemos todas especialidades

estacionamento gratuito • acesso a deficientes

Av. João Paulo Atlas 1.500, sala 5 • Jd. do Glória • Km 23,5 Rod. Ruzena Tavares
 Fone: Cotia: São Roque • Natividade • Supermercado

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-Implantodontia e Ortodontia.

Dr. Corina N. V. B. Moreira
 Odontopediatra

Dr. Raphael de Tarso B. Moreira
 Periodontista

Dra. Byanka de Tarso Barbosa Moreira
 Cirurgia Dentária - Cirurgia de Implantes

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

odonto D ODONTOLOGIA

Dr. Daniela Santos R. Pereira - Ortodontista especialista
Dr. Elias de Jesus S. Pereira - Implante ortodontia com laser

- Ortodontia e Cirurgia Facial - Implantodontia
- Cirurgia - Escudo Ócular - Próteses
- Endodontia - Periodontia - Dentística

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

Odont

Dr. Karine Raine - CRO-SP 5800

- Impl. Implantar e Próteses
- Diagnóstico de Anom. Dent. Análise e ortodontia
- Tratamento dentário com laser e laser azul

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

Dr. Sonia Maria Alves
 ORTODONTISTA
 ESPECIALISTA EM ORTODONTIA (Jd. São Francisco)
 ESPECIALISTA EM DOR-OROFACIAL DTM (Jardim) www.DraSonia.com Tels. (11) 4702.0304 - 4612.9508
 Rua dos Manacás 452 2º andar Granja Viana Cotia SP

dg doutores da granja

Dra. Nurlimar Marconi Rocco
 CRO-SP 65422
 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

ODONTOSMILIA ESPECIALIZADA

Dr. André Stolfano CRO-SP 57.804
 Clínica geral • Periodontia

Dra. Graziela Stolfano C. Dias CRO-SP 44.865
 Clínica geral • Odontopediatra

Clareamento a laser • estética • Implantes
 Rua Mazel, 254 - G. Viana - tel. 461 2-0514

ODONTOLOGIA **Dr. Pascoal Tadeu Labate**
 CRO 28233

Ortodontista • Prótese • Implantes
Clareamento a laser

Rua José Félix de Oliveira, 1100 - Tel.: 4702-3562 - centrinho da Granja

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**

TERAPIAS COMPLEMENTARES

espaco integração

Desenvolvimento Pessoal • Saúde • Bem Estar
 Médico de Mulher • Cansaço e Mitochondria • Luta
 7 anos de experiência em Granja Viana

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

Doutores da Granja - Educação

ORTOMOLECULAR

Dr. Alberto Chagas Eust

Medicina Ortomolecular - Obesidade - Medicina Bioquímica & Ortosistêmica com formação em Medicina Antierwählimento - Homotoxicologia - Cardiologia
 Central de marcações - fones: 5531-0661 e 5542-2869 - albertochagas@yahoo.com.br
 Rua Belo Horizonte, 52 - Pq. São George - km 25 da Raposa Tavares

NUTRIÇÃO

Vanessa M. Moreira Salasista
 Nutricionista - CRN 29667

Especialista em nutrição clínica

Personal diet
 Emagrecimento
 Perda de peso
 Reeducação Alimentar
 Planejamento personalizado

Tel: 4109-2419 / 4476-7254 - vanessa_nutricao@yahoo.com.br - Atendimento domiciliar

TERAPIAS COMPLEMENTARES



Shiatsu Luiza Sato

Mais de 30 anos de tradição em massagem
 Shiatsu, Reflexologia, RPG, Iso Stretching,
 Dren. Linfática, Massagem Modeladora,
 Bamboo Terapia, Pedras Quentes, Ofurô,
 Alongamento Terapêutico, Fisioterapia.

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

Luiza Sato

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

GINECOLOGIA



DRA. LETICIA TAUFER
 GINECOLOGIA & OBSTETRICIA
 REPRODUÇÃO HUMANA

Rua José Félix de Oliveira, 834 Lt. 8
 GRANJA VIANA - COPIA - FONE: 4702.4420

UROLOGIA



Dr. Flávio Haruyo Iizuka
 Urologia - Adulto e Infantil CRM 76674

- Doenças da próstata, Pedras nos Rins, Infecção Urinária
- Cirurgias a Laser, Videolaparoscopia e Robótica

Título de Soc. Bras. Urologia, Soc. Bras. Videocirurgia e Assoc. Americana Urologia
 Fellow de Mayo Clinic/USA - Médico Especialista pela Fac. Medicina da USP

www.drflavioiizuka.com.br

R. José Félix de Oliveira, 1270 sl 206 - Tel: 4108.6670 / 4617.3541

FONOAUDIOLOGIA



Centro Auditivo
 Estilo de Vida

Os melhores aparelhos
 auditivos
AGORA NA GRAMA



R. Elias Zaurur, 168 - sala 03 - Pq. São George - fones: 4702.7149 e 8233.9959
www.centroauditivoestilodevida.com.br



MASSAGEM AO ALCANCE DE TODOS
5 Sessões de Massagem

Shiatsu - Drenagem Linfática - Modeladora
 Massoterapia - Quiropraxia - Alinhamento dos Chacras

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

Marque já sua avaliação gratuita!

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

COMEÇA HOJE
 KIT SPA PARA PRESENTE

03 horas inesquecíveis!!

Massagem com esfoliação,
 Argila medicinal, Reflexologia
 nas pedras, Spa-pool à 34°C,
 finalizando com um delicioso
 lanche ao ar livre.



POR APENAS R\$110,00

EDUCAÇÃO

COLÉGIO IPÊ
 Em 2010
 Ensino Fundamental

Sonho Encantado
 4616-6204
www.colegiopipa.com.br

Centro de Educação Infantil
 Sonho Encantado
 De Benjamin & Jardim II

Rua Pacific, 33 - Jardim dos Ipês
 Tel: 4616-6204 - Cota/ISP

VOLTA ÀS AULAS

MATRÍCULAS ABERTAS
 DO INFANTIL AO MÉDIO

Colégio Via Sapiens
 desde 1979

COE SISTEMA DE ENSINO

4612-0266
www.viasapiens.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

sistema ETAPA
 Forte no ensino. Único nos resultados.

Matrículas 2010



1ª Geração

Sub Direção de Angela Cristina Bacchi

Berçário - Educação Infantil Fundamental I

- 5000 m²
- Sistema Jean Piaget de ensino;
- Inclusos: Artes, Capoeira, Pat. Ação, Educação Física, Música e Yoga a partir dos 5 anos;
- Inglês 2 aulas diárias a partir do maternal
- Opcional: Natação, Ballet e Futebol

Fone: 4612-4221 • www.dogeraçao.com.br
Estr. Fernando Nobre, 1.897 - Km 28,5 Raposo Tavares

CRIAR, INOVAR E EDUCAR
Educação Infantil • Fundamental • Médio



www.giusto.com.br **3781.0621**

Colégio Raposo Tavares

Venha fazer parte da nossa história...

Cursos extracurriculares gratuitos

- Educação Infantil
- Ensino Fundamental
- Ensino Médio

Fone: 3782-2476
www.colégiuraposo.com.br



Centro de Recreação
Brincar e Cia

ATIVIDADES DE BRINCADEIRA E APROFUNDAMENTO

DIVERTIMENTO PARA CRIANÇAS DE 01 A 10 ANOS

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

2ª a 6ª das 7 as 12 hs - Tels.: 4702-0345 / 815-6920
Rua Adesinda Lopes, 125 - Dentro do Condomínio Jd. do Glória.



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

Matriculas Abertas 2010

Especializada em Educação Infantil
Crianças de 3 meses a 5 anos

Estrada Felha de Beruen/Itaperi, 3300
Pq. Nova Jaridina
www.naturicarnogica.com.br

4618.3698



colégio Viver

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

4616-9475
Curso 4 - Pontal do Castelo, 811 - Curitiba, Paraná



FOLIA DE DESCONTOS!



BIT company
MULT IDIOMAS

Unid. Coihue Rua Topázio, 290 - Tel.: 4614-2000
www.bitcompany.com.br

Leve este anúncio até a unidade e **GANHE 1 Squeeze + 40% desconto***

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



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

4186-2929
www.janelaparaotalentocom.granjaviana.com.br

FADELITO
Educação Infantil de Qualidade

- 1.300m² de área com muito verde.
- 600m² de Berçário.
- 50m² de Brinquedoteca.
- Câmeras on-line para acompanhar os filhos integralmente.
- Aulas extras totalmente inclusas.

www.fadelito.com.br
e-mail: granjaviana@fadelito.com.br
Rua direita, 96 Granja Viana
Tel.: 4702-7258

GASTRONOMIA

NOVIDADE!

Qualidade incomparável a um preço que você não acredita!

- Massas
- Berinjelas Recheadas
- Saladas
- Sopas
- Parmegianas
- Polpetas
- Risotos
- Strogonoff

Moqueca de Camarão
Strogonoff de Camarão
Camarão ao Catupiri

RESTAURANTE
Alcibares
Granja Viana

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

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 DA CAPUAVA, 448 - LOTAÇÃO
FONE: 47777-0546

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

O melhor Sushibar da região

OSÓRIO
SUSHI E PIZZA BAR

Festival de comida oriental

Delivery Japonês e Pizzas
4777-9790

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

SERVIÇOS

POLO

- * Mecânica em geral *
- * Serviço lava e troy *
- * Garantia de 3 meses *

Faça sua revisão periódica e fique sempre tranqüilo.

4612.1263 e 4702.2421
R. Salma, 642 - Pq. S. George - Km28 Raposo Tavares
www.granjaviana.com.br/polo

PIT STOP
AUTO CENTER

Cotia agora tem atendimento técnico!
O seu automóvel vai andar no alto.

www.pitstopcotia.com.br

Alinhamento
Balancamento
Pneus
Manutenção Preventiva
Manutenção Corretiva
Freios
Suspensão
Escapamento
Troca de Fluido de Freio
Troca de Óleo
Liquidez de Ricost
Regulação Ar Cond.
Atendimento Técnico
revisão no local

Tel.: 4148-7777 / Rodeol - 7871-5438 / 84-69937 / Alameda Tuxa, 503 - Jardim dos Ipês - Cotia



onde os granjeiros se encontram



Na compra da revista CARAS, ganhe um delicioso capuccino preparado com o melhor café do Brasil!

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



interiori

- Cortinas e Persianas Trilho Suíço®
- Tecidos Tecdoc • 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 Suíço



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

Aproveite este anúncio e ganhe 10% de desconto



COTTONFLOR ENXOVAIS

Edredons e jogos de Cama com desconto de 20% a 30%

Promoção Pijamas e Camisolas (masc, fem e inf.)

Aproveite!

Rua José Félix de Oliveira, 828 Lojas 16 e 17
Galeria Milkenas - Granja Viana - Cotia - 4612.1453



CONSULTÓRIO VETERINÁRIO & PET SHOP

Banho e tosa, clínica VETERINÁRIA, MEDICAMENTOS, AQUARIISMO, Rações, acessórios e TUDO mais Para SEU PET.

Planomensal 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 leve e traz - Estrada da Fazendinha, 687



Um espaço voltado à imaginação e a criatividade da criança.

Um novo conceito de loja infantil com brinquedos educativos, jogos, livros e roupas confortáveis para baby, kids e teen

Rua José Félix de Oliveira, 1.401, loja 07
Villa Granja Viana • Tel.: 4702-7601



VILLA BELLA

LIQUIFLEX® É IMPERMEÁVEL, NÃO QUEIMA E MELHORA.

- Possui textura de feltro que absorve o excesso de umidade
- Não é inflamável
- Não possui odor desagradável
- Não possui partículas de pó que irritam a pele
- Possui uma camada de proteção
- Não possui partículas de pó que irritam a pele
- Não possui partículas de pó que irritam a pele

Fone: 4612.4346
Av. José Giorgi, 1340 - SP II



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

ESTAMOS DE CASA NOVA!

As melhores opções de imóveis Na Granja Viana e Raposo Tavares

Vide fotos + tour virtual
WWW.PROINVEST.COM.BR
Via Raposo Tavares, Km 23,333 Fone: 4612-8599



Cartuchos novos compatíveis

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

Passage Jato a partir de R\$20,00

R. Mazel 407 Pt. São George (Km 28 Raposo) 4702-0003/4617-3205

CURSOS



Studio Harmonia
Escola de Música
Há 16 anos na Granja Viana.
4702-5428 • R. Mazel, 533
www.studioharmonia.mus.br

Francês - aulas de conversação
Todos os níveis - Tradução/Jornalismo
Tel. 4617-3638

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

Se seu filho tem dificuldades na escola, nos podemos ajudar! Profissionais capacitados no acompanhamento escolar de todas as matérias.



Tutorês
REFORÇO ESCOLAR MULTIDISCIPLINAR
Telefone: 4254-1622 - 9198-8262

ESCOLA LIÇÃO DE CASA
Aulas de reforço e acompanhamento em todas as disciplinas, com nova metodologia de ensino. Acompanhamos passo a passo o desenvolvimento de seu filho na escola. Reserve uma vaga:
4206-0776 / 7206-1474 / 9574-5562

PROFESSOR NATIVO DE FRANCES AULAS DE CONVERSACAO
Módulo Monográfico
Tel: 4702-3437
Cvlu: 7087-0062

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

aulas em francês
Aulas para todos os níveis e idades
Promoção especial para grupos de iniciantes
(11) 7740-3863 / 0152-8004

Aulas de Francês - Particulares ou grupos.
Sandra Catrouxo - 4614.8006.
sandracatrouxo@hotmail.com

AULAS DE GUITARRA E VIOLÃO
Com Eduardo 4169-5567 / 7220-7359
www.myspoco.com/eduardofofo

SAÚDE

Plan de Emergência
Terra points
Hidroterapia e estímulos Corporal
Atendimento domiciliar e ambulatório
Tel: 9206-7076

Flores de Seda
Materiais - Indicações - Massagens - Depilação
Promoção de verão:
3as e 4as mãos - R\$ 15,00
Av. São Camilo, 393 - Tel. 2778-4491

DELIVERY



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

SERVIÇOS

ARTEIRO GARGIULO
ADVOGADOS
R. José Félix de Oliveira, 826 - sl. 02
Granja Viana - Cotia - SP - Tel: (11) 4702-3824
contato@advocaciag.com.br - www.advocaciag.com.br

Debora Stanoviti
Arquiteta de Interiores
Projetos integrados de arquitetura, interiores e paisagismo
4702-2413 e 9654-0232
dery_stanoviti@yahoo.com - www.arteplastica.com/debora

PATRICIA MARTINS JEANNEAU
ADVOCACIA
Família e Sucessões
www.patriciamartins.com.br - advocacia@patriciamartins.com.br

R. José Félix de Oliveira, 826, sala 35 - Tel: (11) 4702-392 - Feltre Boulevard - Granja Viana

GAMARGO VIANA E AMARO
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURIDICA
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

Massagem
Yoga Ayurvédica
feita com óleos vegetais
Hatha Yoga - Método Iyengar
Yoga Terapia Hormonal
Guilia: 4612-4140 e 9783-4270

Secretária pessoal!
Aten de compras de mercado, feira, tarefas de organização doméstica, 1 carropeia particular, leve a febre, além de manicure e massagem
Bela Anjela (11) 9157-1170
e-mail: belaj@terra.com.br

INDICAÇÃO DE SACOPULPA
Pantufas - Chinelos - Cabelos - Massagem, etc.
Dólar - 011 6-37968

Calligrafia Artística
Convites, diplomas, programinhas, etc.
Nicolino - Tel: 4702-4169

Admite-se recepcionista, cabeleireiro e manicure com experiência em salão de beleza - 4612-5677

Classificados

Revista
Circuito
www.revistacircuito.com

um pequeno anúncio.
com grande resultado
Ligue: 4702.3936

LIBERDADE PARA O SEU ESTILO



PROMOÇÃO CHEQUE BÔNUS

Criare
móveis planejados

Granja Viana



Nós da Criare Granja Viana presentearmos
você com um cheque bônus.



Recorte este anúncio e apresente na loja Criare Granja Viana



IPI
ZERO

+ 40%
de bônus

Oportunidade em dobro



para ter Dell Anno na sua casa.



Dell'Anno

www.dellanno.it

Numero Verde

800 00 00 00

Per informazioni sui punti vendita visitate il sito www.dellanno.it

© 2011 Dell'Anno