

→ **PORAQUI**

Velocidade começa a ser fiscalizada na Rua José Félix de Oliveira

→ **SAÚDE**

Um novo olhar sobre a obesidade

→ **SOCIAL**

Polo Granja Viana premia profissionais

# EROS PRADO

O (poderoso) humor como profissão

REVISTA

# Circuito

22  
anos

→ [WWW.REVISTACIRCUITO.COM](http://WWW.REVISTACIRCUITO.COM) (11) 9 9500 6086   [revistacircuito](https://www.instagram.com/revistacircuito)

 tfsports

APRESENTA:



Running

# Track & Field EXPERIENCE

REVISTA **Circuito** 

# 23

DE ABRIL  
DOMINGO  
ÀS 6H30

# 5 e 10K

PERCURSO  
AV. SÃO CAMILO, 733

KIT DO ATLETA



INSCRIÇÃO PELO APLICATIVO

 tfsports

**CONVOQUE  
QUEM QUISER.  
VAMOS!**



PATROCÍNIO



APOIO



# Terapia do riso e da informação

Cada um tem suas razões para ter chegado por aqui, mas uma coisa é unânime: a Granja Viana é, realmente, um lugar especial. Parafraseando uma música famosa, “quem te conhece não esquece jamais”.

Foi assim que o humorista Eros Prado chegou, há 10 anos, ao bairro. Nas idas e vindas para as reuniões de pauta na casa do Emílio Surita, ele ficou encantado com a qualidade de vida do local e não demorou para mudar com a família para cá.

Cruzamos com ele, por acaso, numa manhã na academia. Sim, ele faz academia, como fez questão de frisar para nossa equipe, e, geralmente, depois de deixar os filhos na escola! É no cotidiano da vida granjeira que vem a principal fonte de inspiração para seus esquetes de comédia. Do dia-a-dia em família saem seus principais textos.

Estar ao lado dele, por alguns minutos que seja, garante ótimas gargalhadas, graças às suas sacadas irônicas e engraçadas. Era para ser uma entrevista de capa, daquelas tradicionais, mas com Eros se tornou uma terapia do riso. Se o humor tem o poder de mudar a vida de alguém, como diz, nossa equipe está completamente diferente, depois do encontro com ele. E que você, nosso leitor, também sinta essa mesma leveza de que rir é o melhor remédio.

Das notícias regionais, seguimos acompanhando tudo o que acontece ao nosso redor. No início deste mês, depois de refazer o levantamento técnico em conformidade com a Resolução 798/2020 do Contran, a Secretaria de Trânsito e Mobilidade de Cotia (Setram) revisou a velocidade máxima regulamentada para a Rua José Félix de Oliveira em 50km/h e começou a fiscalizar os “apressadinhos” que correm na via. Fique atento!

No mês em que se celebra o Dia Mundial de Combate à Obesidade, trazemos uma matéria exclusiva sobre o tema que lança luz às novas discussões sobre a doença.

Boa leitura e até a próxima!

GABRIELA NAPOLITANO ALONSO

# Circuito

22  
ANOS

EDIÇÃO 274 - MARÇO 2023

## DIRETORA

Gabriela Napolitano Alonso  
gabi@revistacircuito.com

## ARTE

Deborah Sousa  
arte@revistacircuito.com

## REDAÇÃO

Juliana Martins Machado  
MTB 57882 SP  
jornalismo@revistacircuito.com

## COMERCIAL

comercial@revistacircuito.com

## FINANCEIRO

financeiro@revistacircuito.com

## CIRCULAÇÃO

Granja Viana, Raposo Tavares do km 13 ao 45, Av. Politécnica, Villa São Francisco, Caucaia do Alto, Vargem Grande Paulista, Cotia

## CONTATO

The Square Open Mall, Rodovia Raposo Tavares, km 22  
Bloco A - Salas 110 e 111 - Granja Viana  
Cotia - SP CEP: 06709-015  
Tel.: 4702-3936 ☎ 99500-6086

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

   @REVISTACIRCUITO

WWW.REVISTACIRCUITO.COM

o seu terreno com  
um **superbônus** junto.



**COMPROU, GANHOU!\***

O PROJETO  
DA CASA



OU

DESCONTO DE

**6 mil**

\*Na entrada!



**LOTES  
a partir de  
250m<sup>2</sup>**

**Pronto para  
CONSTRUIR**



**LOTES  
a partir de  
250m<sup>2</sup>**

**Pronto para  
CONSTRUIR**



**LOTES  
a partir de  
500m<sup>2</sup>**

**Pronto para  
CONSTRUIR**



Central de Atendimento  
**11 94702-7973**  
gpdesurb.com.br

Saiba  
mais!



Realização



Intermediação



Intermediação – GP Obras & Urbanismo Ltda  
CNPJ/MF.: 03.781.801/0001-20 – CRECI 18.565-J.

\*Validade da promoção até 31/03/23.

A promoção "SUA CASA DO SEU JEITO" OU "BÔNUS NA ENTRADA" é válida de 01/03/2023 a 31/03/2023 para aquisição de qualquer lote de terreno dos loteamentos Sunflower Condomínio Clube, Florada Raízes e Reserva dos Pires, administrados pela GP E ASSOCIADOS LTDA. A opção por UMA DAS PROMOÇÕES será exercida pelo comprador no ato da reserva do lote, conforme REGULAMENTOS ESPECÍFICOS que já estão à disposição de todos os interessados.





**LAGO**  
ARQUITETURA  
& ENGENHARIA

## KIT CASA MODERNA

OBRA CINZA A PREÇO FIXO

APENAS **R\$ 2.700,00** POR M<sup>2</sup>

MATERIAL E MÃO DE OBRA

SERVIÇOS PRELIMINARES ▲ INFRA ESTRUTURA  
SUPER-ESTRUTURA ▲ COBERTURA ▲ ESQUADRIAS  
INSTALAÇÃO ELÉTRICA ▲ INSTALAÇÃO HIDRAULICA  
EMBOÇO ▲ LIMPEZA DE OBRA

DETALHES NO SITE

☎ 11 **94759-7857**

📍 Open Mall The Square Sala 301 Bloco A  
Rodovia Raposo Tavares Km22 | Cotia/SP

🌐 [casamodernasp.com](http://casamodernasp.com)

📷 [@lago\\_arquitetura](https://www.instagram.com/lago_arquitetura)

📘 [lago.arqeng](https://www.facebook.com/lago.arqeng)



## ReperCURTIU

O que bombou no  
mês passado

Um papo muito gostoso sobre ser palhaço. Obrigado, pessoal da Revista Circuito!

**CLAUDIO THEBAS**

A entrevista foi um daqueles momentos memoráveis! Valeu!

**MONICA MARTINEZ**

Adorei a capa! Parabéns.

**SUZANA SANTIAGO**

Muito fã do Claudio Thebas! Uma das melhores conversas que já tive! Parabéns, Revista Circuito!

**PATRICIA ANSARAH**

Legal a duplicação da São Camilo, mas pensando também na obra grande do condomínio na esquina da Rua Roma, que já está começando, nem imagino como vai ficar...

**SERGIO FRUG**

A Raposo Tavares está insuportável, vai entrar em colapso. Sai muitos condomínios e as vias continuam as mesmas. Acho que passou da hora de a população que mora na região se rebelar para que possamos chamar a atenção do poder público, para uma solução. Enquanto não reclamarmos, essa situação caótica só vai piorar e nada será feito. Sugiro nos organizar e pararmos a Raposo.

**PASCOAL LABATE**

Até que enfim! Congada de São Benedito é nosso patrimônio cultural! Fé faz parte de uma boa saúde mental!

**HEALTH ME AND YOU**

Vi uma matéria de vocês na Internet. Incrível o conteúdo!

**ÍCARO**



## POR UMA ÍNDIA "INTACTA"

A família granjeira Porto passou um mês de férias pelo sul da Índia que, em razão de sua localização geográfica, protegido por dois oceanos, e da resistência de seus governantes, permaneceu praticamente ileso de influências externas até a chegada dos

britânicos. Confira como foi esta viagem incrível em um texto super bem retratado, cultural e sensivelmente, por Luís Guilherme Porto, com fotos de Renata Rivera Porto.

**C** CANAL CIRCUITO  
[revistacircuito.com/  
granjeiros-viajam-por-uma-india-intacta/](http://revistacircuito.com/granjeiros-viajam-por-uma-india-intacta/)

## XADREZ PARA TODOS

Allan Jimmy é morador de Cotia e desenvolve um trabalho online e presencial com o esporte-arte-ciência - como define - xadrez. Seu canal no YouTube está prestes a completar 2 mil Inscrições e o perfil do Instagram, 11 mil seguidores. Por lá, ele dá aulas, joga com os internautas, entrevista personalidades, transmite campeonatos que

rolam pelo Brasil e pelo mundo e conta a história da prática. E acima de tudo, desmitifica o xadrez, difundindo a modalidade para além do seu público.

**C** CANAL CIRCUITO  
[revistacircuito.com/  
xadrez-para-todos/](http://revistacircuito.com/xadrez-para-todos/)



## PEQUENO COTOLENGO PAULISTA COMPLETA 59 ANOS

Em fevereiro, o *Pequeno Cotolengo Paulista* completou 59 anos de existência. A história da instituição simboliza o sonho de um santo italiano que dedicou sua vida para cuidar dos mais pobres, frágeis e marginalizados. Fundado em 1964 através do Padre Patarello da *Congregação da Pequena Obra da Divina Providência*, o local se tornou referência no acolhimento de pessoas com deficiências múltiplas na cidade de Cotia. Hoje são quase 100 moradores, mais de 150 profissionais e aproximadamente 250 voluntários.



Todos os anos a instituição inaugura novos projetos, amplia suas áreas de atendimento e constrói novos planos para o fortalecimento e crescimento da instituição.

**C** CANAL CIRCUITO  
[revistacircuito.com/  
pequeno-cotolengo-paulista-completa-59-  
anos/](http://revistacircuito.com/pequeno-cotolengo-paulista-completa-59-anos/)

BREVE LANÇAMENTO



Condomínio Fechado com lazer de um clube.

CONDOMÍNIO FECHADO  
MUITO MAIS QUE UM LOTEAMENTO  
SEGURANÇA EM DOBRO

Terrenos para construir sua casa de 3 ou 4 dorms.



3.900 árvores plantadas no empreendimento.



Ilustrações artísticas

Clube de lazer completo em meio a 36.000 m<sup>2</sup> de áreas verdes.



### Infraestrutura completa

Portaria com segurança 24 horas, totalmente murado e cercado, amplas vias com rotatórias, asfalto, guias americanas, luz, iluminação e rede de água e esgoto.

Piscina, solarium, beach tennis, street basket, playground, salão de festas, salão de jogos, espaço gourmet e coworking.

Escritura + Registro SEM CUSTO

Pague o ITBI em até 240 VEZES

240 MENSAIS\* direto com a Construtora ou financiamento bancário de sua preferência.

Compre o terreno e ganhe o projeto da casa aprovado.

VISITE CASA DECORADA NO LOCAL

Raposo Tavares, retorno km 36



Um empreendimento



www.godoi.com.br

Projeto aprovado pela Prefeitura de Catia e Grapohab. Incorporação Imobiliária registrada em 14 de dezembro de 2022 no R.O.6 da matrícula 145.849 do RI Catia. Projeto de condomínio de lotes aprovado nos termos dos artigos 1.331 a 1.358-A do Código Civil e da Lei Municipal 244/2019. Os clientes serão agraciados com projeto aprovado em cada um dos terrenos. Enrolamentos e taxas referentes a construção das casas deverão ser pagas pelos adquirentes a Prefeitura de Catia caso desejem executá-las. A construção das casas não está incluída nos preços de venda e eles deverão ser executadas pelos adquirentes dos terrenos a sua conta e responsabilidade. Eventuais modificações dos projetos aprovados das casas poderão ser providenciadas pelos clientes a seu custo, porém sendo obrigatória a aprovação junto ao Condomínio e a Prefeitura de Catia. Futuro parcelamento direto com a Construtora, condicionado a regras exclusivas da mesma. Financiamento bancário, caso aplicável, será obtido pelo cliente a sua exclusiva responsabilidade. Todas as condições devidamente descritas nos minutos de contratos de compra e venda a disposição dos futuros adquirentes na sede da construtora prevalecendo sempre sobre informações deste anúncio. Parcelamento do preço sujeito a correção monetária contratual. Poderão ser ofertados no plantão de vendas também terrenos de propriedade de R. Bechara Empreendimentos Ltda e MBG Empreendimentos Ltda que, nestes casos, são as exclusivas responsáveis pelas obrigações estabelecidas nos contratos que serão firmados com seus futuros clientes. \*Financiamento direto com a Construtora em 240 meses: juros de 0,947% a.m.

# Acontece POR AQUI

Nossa  
região em  
destaque

→ #linacircuito #circuitoporaqui #aconteceporaqui #naregiaodacircuito #circuitooeste



## MINISTRO EM COTIA

A cidade de Cotia sediou, no início de fevereiro, uma reunião entre o Ministro das Relações Institucionais, Alexandre Padilha, e a presidente da Caixa Econômica Federal, Maria Rita Serrano, com prefeitos das cidades que integram os consórcios Cioeste (Consórcio Intermunicipal da Região Oeste Metropolitana de São Paulo) e Conisud (Consórcio

Intermunicipal da Região Sudoeste da Grande São Paulo). O encontro destacou a importância de projetos regionais.

## JÁ DÁ PARA PAGAR TREM E METRÔ COM O CELULAR

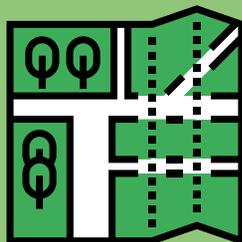
A partir deste mês, usuários da *Carteira do Google* (ou *Wallet*) podem aproveitar o aplicativo para comprar até 10 bilhetes de metrô e trem (CPTM) em São Paulo. A pessoa deve adquirir a passagem dentro da *Carteira do Google* utilizando cartão de crédito ou débito, e não há custo ou taxa adicional.

### SERVIÇO

Accesse o app *Carteira do Google* no seu Android (ou faça o download na Play Store); No canto inferior direito, toque na opção "Adicionar à Carteira"; Selecione "Cartão de transporte público", depois "São Paulo"; Após efetuar a compra, um bilhete QR Code, emitido pela plataforma Top, aparecerá na tela inicial da *Carteira do Google*. Ao chegar na estação para embarcar, o usuário só precisa aproximar o QR Code (na tela do celular) ao visor da catraca e seguir viagem.

## RECURSO PARA USUÁRIOS PEDIREM UBER PARA OUTRAS PESSOAS CHEGA À REGIÃO

Chamado de *U-Convocado*, esse recurso vai permitir ao usuário que insira nome e telefone do seu convidado ao solicitar uma viagem para um terceiro. Uma vez que o usuário utilize o recurso, o nome do convidado será informado ao motorista parceiro, e o convidado, por sua vez, receberá no próprio celular todas as informações necessárias para embarcar na viagem (nome do motorista, cor, modelo, marca e placa do veículo). As viagens solicitadas dessa forma podem ser tanto pagas em dinheiro pelo convidado quanto em cartão pelo titular da conta que realiza a solicitação.



## REVISÃO URGENTE!

Sendo um instrumento de extrema importância para o desenvolvimento de Carapicuíba, o Plano Diretor da cidade necessita de atualização. É o que afirma o vereador Prof.

Batata, que apresentou a indicação nº 197/2023, sugerindo ao Executivo Municipal a criação de uma Comissão, em caráter de urgência, para revisar o Plano Diretor, que passou por uma atualização apenas em 2011. De acordo com ele, as questões relativas à mobilidade urbana e delimitação de espaços de preservação ambiental, bem como a mapeamento de áreas de alta vulnerabilidade social, devem ser prioridades nesse processo.

aqui é  
assim:  
a gente

# SONHA *faz* e ACONTECE

## Segurança

- Novas Viaturas
- Guarda mais equipada
- + de 30 Totens de Videomonitoramento
- Câmeras de Videomonitoramento



PREFEITURA DE  
**COTIA**



### SKATE NA FAIXA

A Secretaria de Esportes e da Juventude de Cotia está com inscrições abertas para aulas de skate. A nova modalidade acaba de ser implantada nas escolinhas de esportes gratuitas oferecidas pela Prefeitura em diversos polos da cidade. No Ginásio de Esportes serão duas turmas, umas de crianças com idade de quatro a oito anos e, de nove a 16 anos de idade. Já em Caucaia do Alto, as aulas serão destinadas para a faixa etária de nove a 16 anos.

As inscrições devem ser feitas no polo de interesse e serão aceitas até o preenchimento das vagas.

**SERVIÇO** Ginásio de Esportes de Cotia (Rua Ouro, s/nº - ao lado do Mercado Municipal)  
Aulas aos sábados

Das 8h às 9h: turmas de 4 a 8 anos de idade

Das 9h às 10h: turmas de 9 a 16 anos de idade

Área de Lazer 'Ralf de Skate' (Rua José Lopes Neto - ao lado do Estádio - Caucaia do Alto)

Aulas aos sábados

Das 14h às 15h: turmas de

9 a 16 anos de idade

### CINCO MEDALHAS

Flávio Assunção representou Cotia durante o *Circuito Aberto de Atletismo do Sesc Interlagos* e subiu ao pódio cinco vezes. Na prova de 200 metros rasos, o atleta conquistou a medalha de bronze; já nas provas de 800 metros rasos, lançamento de dardo e revezamento sueco misto, faturou prata em cada uma das modalidades. O lugar mais alto do pódio foi conquistado com o ouro na prova dos 1.500 metros.



### DESENVOLVIMENTO PARALÍMPICO

Vargem Grande Paulista sediou, entre os dias 28 de fevereiro e 3 de março, a capacitação técnica do Programa de Desenvolvimento Paralímpico. Participaram cerca de 100 profissionais, entre eles professores de educação física e agentes de saúde de 15 cidades da região. A capacitação, uma parceria com a Secretaria Estadual da Pessoa com Deficiência, foi aberta pelo prefeito Josué Ramos, que na oportunidade assinou o Acordo de Cooperação para instalação do Centro de Referência Paralímpico Brasileiro.



### NOVA DIRETORIA

Clube tradicional de Cotia com mais de 70 anos de história, o Esporte Clube Cotia tem nova diretoria. No dia 29 de janeiro, a chapa comandada por Otaviano Pinheiro de Carvalho Junior, mais conhecido como Juninho, foi eleita para um período de três anos. Quando questionado sobre as metas, o novo presidente responde: “queremos resgatar este nome tão tradicional. E trazer também o social, que sempre foi seu forte”. O clube já se prepara para participar do Campeonato Municipal de Futebol de Cotia, nas categorias Veterano e Veteraníssimo, que deve começar em breve.

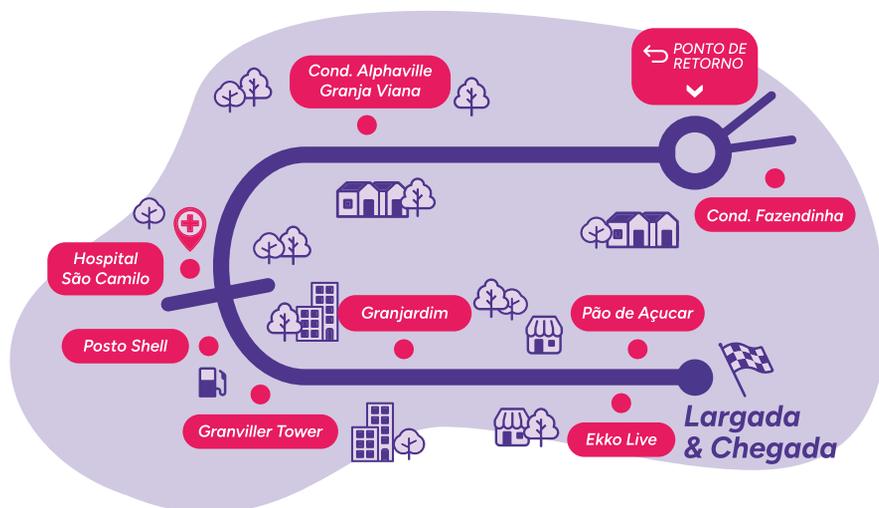


# DEM AÍ A RUNNING REVISTA CIRCUITO TRACK & FIELD

*a primeira corrida de rua  
intermunicipal da Granja Viana*

**A REVISTA CIRCUITO, EM** parceria com a Track & Field Granja Viana, está preparando uma corrida que vai agitar os amantes desse esporte na Granja Viana. Isso porque, com apoio das prefeituras de Cotia e Carapicuíba, desenharam um percurso inédito, com altimetria ideal, que promete agradar a todos os diversos níveis de atletas. "Acompanhando a tendência da corrida como esporte, que vem ganhando mais e mais adeptos, sentimos carência de um evento desta modalidade por aqui. Por isso, em parceria com a TF Sports, braço

forte de modalidades esportivas da marca Track & Field, decidimos trazer essa experiência para o nosso bairro. Estamos felizes com a adesão de inscrições e certos de que será a primeira etapa de muitas, uma prova para entrar no circuito regional., afirma Gabriela Napolitano, diretora da Revista Circuito, que também comemora, em abril, os 23 anos de história e jornalismo regional, conectando a comunidade. Outro diferencial da corrida é o Kit do Atleta que contará com uma BAG da Track & Field, camiseta personalizada da prova, medalha com design exclusivo, e muitos gifts. E ainda: banda para agitar atletas e espectadores, pontos de apoio com água e frutas, segurança e muita diversão para quem curte começar o dia com um desafio novo. Chama a turma e bora colocar o corpo em movimento! Inscrições abertas.



# 23

DE ABRIL  
DOMINGO  
6H30

SAIDA  
AV. SÃO  
CAMILO, 733

**KIT DO ATLETA**  
BAG T&F COM MUITOS  
GIFTS, CAMISETA T&F DA  
CORRIDA E MEDALHA COM  
DESIGN TOP.



INSCRIÇÕES  
PELO APP  
 tf sports

DÚVIDAS?  
CHAMA NO ZAP  
11 99500-6086

# População é convocada a discutir Plano Municipal de Cultura

Entre os meses de março e maio, o Conselho Municipal de Cultura de Cotia realizará sete Pré-conferências e uma Conferência Municipal para ouvir da população, especialmente do setor cultural, as demandas da área que nortearão a construção do Plano Municipal Decenal de Cultura de Cotia e as prioridades que serão apresentadas na etapa estadual da Conferência. As pré-conferências acontecerão em todas as regiões da cidade, em dias programados, para que a população possa dar a sua

contribuição e ajudar o Conselho e o poder público a criarem políticas públicas, programas, projetos e fomento para o setor no âmbito municipal. Já a Conferência Municipal acontecerá em 6 de maio.

## CANAL CIRCUITO

Estão programadas sete pré-conferências e uma conferência municipal que elencarão as prioridades para o setor para os próximos dez anos. Confira datas e locais [revistacircuito.com/cotia-iniciara-consultas-publicas-para-construcao-do-plano-municipal-da-cultura/](http://revistacircuito.com/cotia-iniciara-consultas-publicas-para-construcao-do-plano-municipal-da-cultura/)

## NÃO À VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER!

O combate à violência contra a mulher esteve em evidência na Câmara Municipal de Cotia. O Projeto de Lei nº 5/2023, de autoria do vereador Edson Silva, propõe que seja proibida a nomeação de pessoas condenadas com base na Lei Maria da Penha. A proposta determina que acusados com sentença criminal com trânsito em julgado não poderão assumir cargo ou emprego público no Município, inclusive nos âmbitos do Poder Legislativo e da Administração

Indireta. A vedação deve vigorar até o cumprimento integral da pena ou até a ocorrência de outra forma de extinção da punibilidade. Depois de aprovada, a propositura segue para sanção ou veto do Executivo.



## EM PROL DAS PCDS

O Poder Legislativo de Cotia aprovou o Substitutivo nº 1 ao Projeto de Lei nº 55/2022, determinando que laudos médicos para atestar deficiências permanentes não tenham mais prazo de validade. Conforme explica o autor da propositura, vereador Dr Castor Andrade, atualmente as Pessoas com Deficiências (PcD) irreversíveis ou incuráveis precisam repetir regularmente os exames e consultas que atestam a condição de saúde. O processo de renovação do laudo periodicamente, além de gerar ansiedade e desconforto aos pacientes, colabora para sobrecarregar o sistema público de saúde. Foi aprovado por unanimidade e segue agora para sanção ou veto do Poder Executivo.

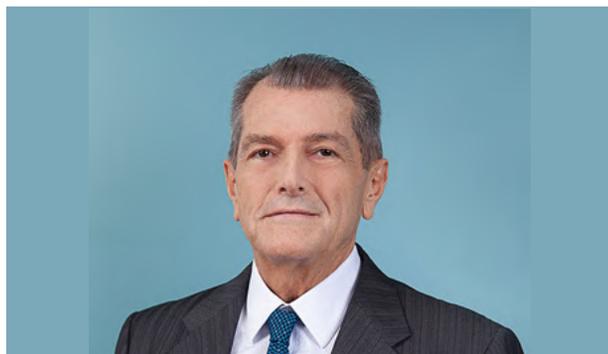
## AUTOESTIMA ELEVADA

Apoiar mulheres a criar uma relação positiva com sua imagem. Este é o objetivo do Projeto *Bem Me Quero*, que, desde 2022, vem sendo desenvolvido com as mães dos alunos do Centro de Educação para Surdos do Colégio Rio Branco. Realizado voluntariamente pela consultora de imagem Luciana Ferraz, a ação tem fortalecido a autoestima destas mulheres - que, em razão do cuidado com os filhos, acabam esquecendo delas mesmas - com palestras e oficinas sobre imagem pessoal, culminando com um Dia da Beleza em um salão e a doação de vários looks para que possam sair



arrasando por aí. São atendidas duas mães, por bimestre.

**SERVIÇO** CES- Centro de Educação para Surdos do Colégio Rio Branco  
Rod. Raposo Tavares, 7.200 (km 24)  
Tel.: 4613-8478  
[www.ces.org.br/site/quero-ajudar.aspx](http://www.ces.org.br/site/quero-ajudar.aspx)



## TÉCNICA E ESTÉTICA JURÍDICAS LADO A LADO

Formado pela consagrada Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo, Clovis de Gouvêa Franco teve passagem sólida por dois grandes escritórios da capital paulista, até fundar seu próprio escritório em 1997, o Gouvêa Franco Advogados. Com ética, persistência e profundo conhecimento das esferas legais, oferece atendimento exclusivo e as melhores soluções para os clientes. Mediante debate de ideias e troca de experiências, consolida um time de especialistas com ampla atuação em diversas áreas do Direito.

Gouvêa Franco Advogados

Tel.: (11) 3151-6599

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

# GOLLOG

## MAIS RAPIDEZ NAS SUAS ENTREGAS

Há mais de 13 anos em Cotia, a Gollog oferece a mais completa experiência ao realizar transporte aéreo de encomendas para mais de 3500 municípios. De serviços econômicos para quem não tem urgência nos envios aos mais urgentes, com retirada no destino em 24h, além da opção de porta a porta, conta com coletas em horários flexíveis e atendimento personalizado. São mais de 100 aeronaves, representando, pelo menos, 900 pousos e descolagens nos principais aeroportos do país, à disposição para que sua encomenda chegue em segurança e no tempo previsto.

Gollog

Av. Marginal, 391 - Parque São George

Tel.: (11) 4702-0288 / 4702-0295



- ◆ Ana Carolina Sallum  
CREMESP 113097 | RQE 95934  
*Otorrinolaringologia adulto e pediátrica*
- ◆ André Minchillo  
CREMESP 51660 | RQE 37484  
*Cirurgia Geral e Esclerose de Varizes*
- ◆ Andrea Santucci  
CREMESP 101369 | RQE 36888  
*Oftalmologia*
- ◆ Cida Zanetti Passos CRN 0950  
*Nutrição na Infância e Adolescência*
- ◆ Claudia Zanetti Moura  
CREMESP 80175 | RQE 37706  
*Neurologia Clínica*
- ◆ Fernanda Erci Bauer  
CREMESP 97620 | RQE 72858  
*Ginecologia e Obstetria*
- ◆ João Paulo Lian Branco Martins  
CREMESP 51925 | RQE 12379  
*Psiquiatria, Psicanálise*
- ◆ Luciana Bamonte  
CREMESP 115653 | RQE 71310  
*Cardiologia e Clínica Médica*
- ◆ Luiz Augusto Andreoli  
CREMESP 105.303 | RQE 72869  
*Pneumologia*
- ◆ Marcia Gomes Corrêa  
CRP 61720  
*Psicologia Clínica, Terapia Cognitiva Comportamental*
- ◆ Marcio Ferraz  
CREMESP 89357 | RQE 105119  
*Urologia, Saúde do Homem, Vasectomia, Medicina Preventiva*
- ◆ Patricia Aragão Morello  
CRP 06/48628-0  
*Psicologia Clínica e Orientação Vocacional*
- ◆ Paula Alexandra da Fonseca Canas  
CRP 06/31987-8  
*Psicologia clínica*
- ◆ Sandra Gonçalves  
CREMESP 117.515 | RQE 96075  
*Nutrologia, Fitoterapia e Nutrição Clínica*
- ◆ Úrsula Castelo Branco  
CREMESP 145398 | RQE 106573  
*Infectologia*
- ◆ Vivian Mansur CRN3: 26246  
*Nutrição esportiva, funcional e estética*

Fones:

**4702-0626 / 4777-9333**

Av. São Camilo, 980 Granja Viana  
Centro Comercial Granjardim

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

[doutoresdagranja\\_](#)

[DoutoresDaGranja](#)

# OLHA O RAIO

A Enel contabilizou, em janeiro de 2023:

**14.083** RAIOS

NA REGIÃO METROPOLITANA DE SÃO PAULO

ENTRE OCORRÊNCIAS E DESCARGAS ATMOSFÉRICAS

## CARAPICUÍBA E COTIA

SÃO AS CIDADES COM MAIS OCORRÊNCIAS DE RAIOS NA REGIÃO, SEGUNDO A ENEL



No total de 2022 **50.341** RAIOS

e em 2021 **40.288** RAIOS

### Municípios mais atingidos em Janeiro de 2023

1. SÃO PAULO  
**4.379** RAIOS

2. COTIA  
**1.845** RAIOS

3. SÃO BERNARDO DOS CAMPOS  
**935** RAIOS

4. JUQUITIBA  
**657** RAIOS

5. CARAPICUÍBA  
**287** RAIOS

### ...em comparação com o ano inteiro de 2022

1. JUQUITIBA  
**5.376** RAIOS

2. SÃO BERNARDO DO CAMPO  
**4.204** RAIOS

3. COTIA  
**3.727** RAIOS

4. ITAPECERICA DA SERRA  
**2.406** RAIOS

5. CARAPICUÍBA  
**708** RAIOS

### ...e no ano de 2021

1. SÃO PAULO  
**15.156** RAIOS

2. SÃO BERNARDO DO CAMPO  
**3.568** RAIOS

3. JUQUITIBA  
**3.150** RAIOS

4. COTIA  
**3.028** RAIOS

## PROCESSO SELETIVO DE SAÚDE

A Prefeitura de Carapicuíba está com processo seletivo aberto para área da saúde. São 56 vagas para ACS (Agente Comunitário de Saúde), destinado ao atendimento no âmbito do PSF (Programa Saúde da Família), criado e instituído pelo Ministério da Saúde do Governo Federal. A carga horária é de 40 horas semanais, com salário de R\$ 2.424,00, em regime CLT.



**SERVIÇO** As inscrições vão até 24 de março. Os requisitos mínimos exigidos para concorrer a uma vaga é ter ensino médio completo, 18 anos e residir na área de abrangência da UBS ou USF de referência. Para realizar a inscrição, acesse o site [www.concursosrbo.com.br](http://www.concursosrbo.com.br) e preencha o formulário. Após isso, é necessário efetuar o pagamento da taxa de inscrição, via boleto, no valor de R\$ 17,00.



## CONHECENDO NOSSA FAUNA

Você já parou para pensar no que aconteceria se as abelhas simplesmente desaparecessem? A extinção desse pequeno inseto provavelmente afetaria todo equilíbrio do planeta. Elas são essenciais para a manutenção da biodiversidade, a produção de alimentos e, sobretudo, a vida humana. Para discutir a importância deste pequeno grande ser e apresentar as abelhas nativas da cidade, a prefeitura de Cotia vai realizar, agora em março, um fórum com a participação de biólogos e veterinários.

**SERVIÇO** 1º Fórum Abelhas Nativas de Cotia

Dia 24/03, das 8h às 11h

Local: Auditório do Paço Municipal - Av. Prof. Manoel José Pedroso, 1347

Inscrições pelo Whatsapp (11) 93937-1333



### SAÚDE MENTAL DOS ALUNOS

Pais e professores precisam estar atentos para detectar, o quanto antes, dificuldades e transtornos de aprendizagem ou de neurodesenvolvimento em crianças. A psicóloga Monare Nogueira da Silva alerta que “é necessário fazer uma avaliação e traçar um perfil cognitivo para maior compreensão acerca da situação, diagnosticando se é dificuldade ou transtorno”. Ela comanda a Sinapse, clínica que oferece neuropsicologia, modelo Denver e ABA, além de psicologia clínica e orientação profissional..

Clínica Sinapse

Alameda Tangará, 80 – Conj. 211 A

Telefone: (11) 4777-9171 / WhatsApp: (11) 96163-4444



### MAIS DE 20 ESPECIALIDADES NA ÁREA DE SAÚDE

O Espaço Assistencial Doutores da Granja reúne experientes profissionais de saúde que atuam nos melhores hospitais e serviços médicos da capital paulista. Traz conforto, cuidado e carinho para a região, a fim de assegurar um equilíbrio saudável entre qualidade de vida e bem-estar. Com equipe qualificada pronta para dedicar o máximo de atenção à comunidade, oferece mais de vinte especialidades na área de saúde. Ligue para 4702-0626 ou 4777-9333 e agende sua consulta!

Doutores da Granja

Av. São Camilo, 980

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

# Pense

## Farma

A farmácia da sua família.

## Chegou na Granja Viana

# Venha conhecer e ganhe um desconto especial de 20%\*

A melhor farmácia da região está de portas abertas para te receber.

PENSOU, CHEGOU!

11 3090.2755

De segunda à sexta das 8h às 21h.  
Sábados e feriados das 8h às 19h.

DELIVERY  
**Pense**  
Farma

📍 Rua José Felix, 1025 - Granja Viana - Cotia - SP

\* Informe que viu o anúncio na revista Circuito.  
Válido para compras acima de R\$ 70,00. Desconto não cumulativo.



**R\$ 18 MILHÕES EM IMPOSTOS**

Em 2022, aproximadamente **R\$ 18 milhões** foram repassados pela concessionária CCR RodoAnel para sete municípios da região através do Imposto sobre Serviços de Qualquer Natureza (ISSQN), que incide sobre o pedágio. Já desde o início da concessão, em 2008, a CCR RodoAnel repassou R\$ 233.802.182,02 milhões corrigidos até dezembro de 2022.

**BARUERI**  
R\$ 41.791.117,36 MILHÕES

**CARAPICUÍBA**  
R\$ 24.214.560,31 MILHÕES

**COTIA**  
R\$ 21.167.150,08 MILHÕES

**EMBU**  
R\$ 8.993.523,23 MILHÕES

**OSASCO**  
R\$ 60.835.640,71 MILHÕES

**SANTANA DE PARNAÍBA**  
R\$ 10.001.603,81 MILHÕES

**SÃO PAULO**  
R\$ 66.798.586,53 MILHÕES

**TOTAL**  
**R\$ 233.802.182,02 MILHÕES**

## OLHA A VELOCIDADE!

No finalzinho de dezembro, novos radares passaram a fiscalizar o controle de velocidade em importantes vias da Granja Viana, como Avenida José Giorgi, Avenida João Paulo Ablas e Estrada do Embu.

Depois de muita polêmica, a Rua José Félix de Oliveira ficou, temporariamente, de fora da fiscalização. Alguns moradores questionaram nas redes sociais, inclusive em comentários em nossos perfis, que a rua, por ser via coletora, não podia limitar a velocidade em 30 km/h. Pelo sim ou pelo

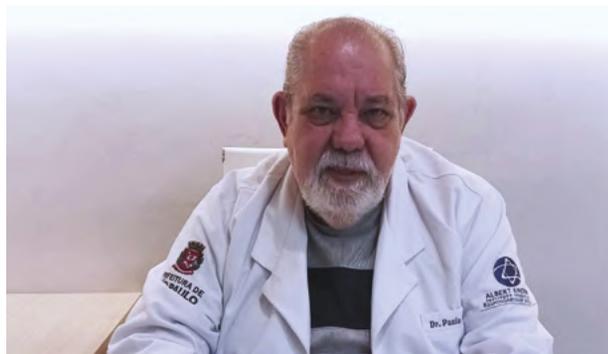
não, a Secretaria de Trânsito e Mobilidade de Cotia (Setram) optou por manter o equipamento, “até segunda ordem”, desligado.

Depois de refazer o levantamento técnico em conformidade com a Resolução 798/2020 do Contran, a Setram revisou a velocidade máxima regulamentada para a via em 50km/h. Faixas informando ao condutor sobre a fiscalização eletrônica foram instaladas na via e a fiscalização começou no dia 6 de março.



## CEAGESP TEM NOVA DIRETORIA

No início de março, foram empossados os novos diretores da Companhia de Entrepósitos e Armazéns Gerais de São Paulo (CEAGESP). Após reunião extraordinária do Conselho de Administração da empresa pública federal, vinculada ao Ministério do Desenvolvimento Agrário e Agricultura Familiar (MDA), foram aprovados os nomes de Jamil Yatim para a Presidência, de José Lourenço Pechtoll para a Diretoria Técnica e Operacional (DIOPE) e de Hamilton Ribeiro Mota para a Diretoria Administrativa e Financeira (DIAFI).



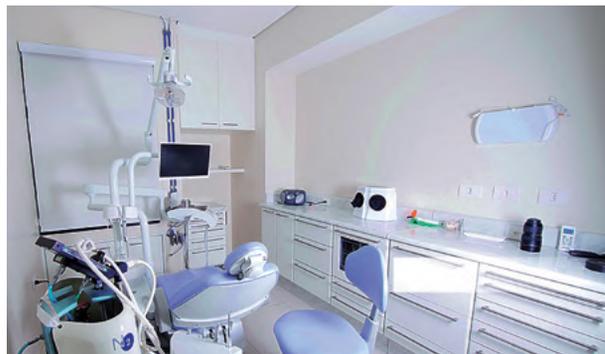
## MENTE SÃ

O Brasil enfrenta uma segunda pandemia, desta vez na saúde mental. Pesquisa do Ministério da Saúde constatou que a depressão superou a diabetes: 11,3% dos brasileiros sofrem com a doença. Isso sem falar em ansiedade, dependência química e transtorno bipolar. São distúrbios silenciosos e, quando negligenciados, perigosos. Por isso, buscar ajuda é essencial. Com mais de 45 anos de experiência, o psiquiatra e psicoterapeuta Paulo Moraes é especialista em saúde mental, diagnosticando, tratando, prevenindo e reabilitando vários distúrbios.

Paulo Moraes CRM 25116 - SP

Tel.: (11) 4512-9233 / (11) 4612-5599

Espaço Vital Square - Rod. Raposo Tavares, km 22 - Bloco A - Sala 315/316



## ODONTOLOGIA SEM MEDO E DOR

Trate seus dentes sem dor com a professora de implante, prótese e reabilitação oral e diretora da Associação Brasileira de Analgesia e Sedação, Dra. Karina Reina Vianna. Ela conta com uma equipe qualificada para atendimento em todas as especialidades odontológicas, com técnicas e equipamentos que garantem imagens detalhadas em alta resolução e diagnóstico preciso que evita longos tratamentos. Oferece ainda botox, lipo de papada, fios de sustentação, design de lábios, peeling químico e preenchimento com ácido hialurônico.

Viannaodonto/Vianna Face

Rua General Fernando Albuquerque, 80 - Cj. 401 A

Tel.: (11) 98290-3191 / (11) 3781-8424

# ORTOPEDIA GERAL TRAUMATOLOGIA MEDICINA DO ESPORTE

- CHECKUP DO ATLETA
- PERFORMANCE ESPORTIVA

**Dr. ANTONIO AMARAL FILHO**  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA CRM 24076  
E MÉDICO DO TRABALHO

EXAMES DE PCMSO: ADMISSIONAL, PERIÓDICOS, TROCA DE FUNÇÃO, RETORNO AO TRABALHO, DEMISSÃO



RUA ADIB AUADA, 35, CONJ. 106A - GRANJA VIANA/SP



1197620-0002 | 114551-3051



**PERSONALIDADE**

Gente que faz e acontece

## Comentarista coach

Mais uma temporada de *Soltos em Salvador* estreou no Prime Video Brasil. O programa conta com um time de celebridades para acompanhar e comentar os destaques do reality show a cada episódio. Entre eles, está o ator Felipe Titto. O granjeiro, inclusive, se tornou uma espécie de coach para os participantes: ele chegou a criar um grupo nas redes sociais para dar dicas sobre como trabalhar com a mídia e a internet.



**MUSICAL DA BROADWAY**

Diretor e compositor do novo musical *Além do Ar*, Thiago Gimenes - que foi nossa capa em junho de 2021 - se prepara para trazer sua próxima megaprodução a São Paulo: *Bonnie & Clyde*, baseado no casal de criminosos americanos que já rendeu um filme clássico nos anos 1960.



**Na TV Cultura**

*Três Teresas*, série com Denise Fraga, estreou na TV Cultura. Cláudia Mello e Manuela Aliperti também protagonizam o seriado que apresenta, em 13 episódios, a história de mãe, filha e avó vivendo sob o mesmo teto.



**A seguir**

Todo ano, a Gama Academy faz uma lista dos profissionais destaque em cada área. E neste, o granjeiro Alex Simas Braz foi premiado na área de programação como uma das 50 pessoas no Brasil para seguir. Este prêmio veio por sua atuação com o desenvolvimento do PIX do Open Banking e aulas sobre Blockchain e indústria 4.0.



**Em breve, no ar**

Depois de passar por apuros para manter a audiência alta, a *Globo* resolveu usar o seu coringa das novelas. Sim, estamos falando de Walcyrr Carrasco. Depois de merecidas férias, o morador da Granja começou a rascunhar *Terra e Paixão*, que deve estreiar em maio e vai abordar o agronegócio.



## NA TERRA DO TIO SAM

Fernando Meirelles resolveu dar uma “guinada de carreira”: quer voltar a ser apenas diretor. Só isso, nada mais. Da Granja Viana, mudou-se temporariamente para Los Angeles onde dirige duas séries para streaming - *Sugar* (Apple TV+) e *The Sympathizer* (HBO Max).



### Mascarada

A cantora granjeira Patricia Marx participou da nova temporada do *The Masked Singer Brasil*. Ao lado de Rosana e Sylvinho Blau-Blau, ela fez parte do trio *Os Suculentos* que

acabou sendo eliminado da atração no episódio exibido em final de fevereiro. “Foi uma experiência ímpar. Para mim foi uma grande escola, de grandes desafios”, declarou.



### Samba no pé

O ex-deputado federal Alexandre Frota participou, pelo segundo ano consecutivo, da organização da transmissão do desfile das campeãs do Carnaval de São Paulo realizada pela TV Cultura. O granjeiro atuou, segundo a emissora, como um facilitador no contato com a Liga Independente das Escolas de Samba de São Paulo e em questões logísticas.



O *PodSempre*, podcast que aborda temas como saúde, desafios, beleza, qualidade de vida e bem-estar, é apresentado por Bruna Thedy - que foi nossa capa em abril de 2016. O programa vai ao ar pelo YouTube da rede de farmácias Pague Menos e um dos últimos entrevistados foi o ator e apresentador Luciano Szafir, que compartilhou a sua luta contra a Covid-19 e os desdobramentos graves da doença.



### CONTRA O ASSÉDIO

Cruzando Histórias levou treinamento contra assédio nas ruas para o palco do Women's Music Events Awards (WME) de 2022. Preta Gil, Margareth Menezes e Luiza Sonza foram alguns dos nomes de destaque da noite junto à cotiana Bia Diniz, fundadora e diretora executiva da ONG, que levou a metodologia dos 5 Ds do *Stand Up* para o palco da premiação. O programa foi criado pela L'Oréal Paris em parceria com a ONG Right To Be e tem como objetivo ajudar a prevenir a importunação sexual nas ruas e construir espaços seguros e inclusivos para todos.

## COLUNA SOCIAL

O que bombou no mês passado

### *Cerimônia de Premiação Polo Granja Viana 2022*

é um evento que destaca profissionais e empresas que, juntos, fortalecem o segmento da arquitetura e decoração na região.



1. Diretoria do Polo Granja Viana (da esquerda para a direita): Marcos Breves, Emerson da Silva (vice-presidente), Zelita Majewski (diretora financeira), Fabio Nishi (diretor de operações) e Vannilda Olpe (presidente).  
2. Ricardo Adachi e Fernanda Larios.



O PRÊMIO PROGRAMA DE INCENTIVO – POLO MAIS VOCÊ 2022 valoriza os profissionais que prestigiam os associados do Polo, ao escolher seus fornecedores. Os oito primeiros foram:



1. Vannilda Olpe e Flávia Brandão  
2. Fabio Nishi e Daniel Szego  
3. Meire Alves e Fredy Terzian  
4. Daniele Garibaldi e Zelita Majewski



5. Emerson da Silva e Adriana Pascheto  
6. Marcos Breves e Beatriz Dutra  
7. Danilo Barros e Célia Horita  
8. Mara Nogueira, Emerson da Silva e Ronaldo Baena

O PRESIDENTE DO BANCO SICREDI Agro Empresarial, Agnaldo Esteves, reuniu-se com associados da instituição, em São Roque, para apresentar as ações da cooperativa para o desenvolvimento da região e os balanços positivos das regionais. No encontro, foram apresentadas também as iniciativas de investimentos na área social que vem destacando a cooperativa em relação ao seu posicionamento com esse setor. O presidente aproveitou a oportunidade para parabenizar a equipe da recém-inaugurada agência de Cotia, compartilhando as expectativas de crescimento para a cidade.

Da esquerda para direita, Tiago Koseki, gerente da recém-inaugurada agência Sicredi Cotia; Agnaldo Esteves, presidente da Sicredi Agro Empresarial; e Marcelo de Bortoli, diretor executivo da cooperativa.



1. As gerentes Fernanda Vivilechio, Tatiane Costa e Camila Martins.
2. Os associados da Sicredi Cotia Vagner e Delton, com o gerente Tiago

## À MESA. TUDO PRONTO PRA VOCÊ PEGAR E LEVAR.

LEVAR PRA CASA,  
CONSUMIR NO LOCAL  
OU PEDIR PELO DELIVERY!

- Sushi;
- Carnes;
- Massas;
- Pizzas;
- Sem glúten;
- Sem lactose;
- Veggie, e mais!

àMESA

DEIXA SUA VIDA

MUITO + SABOROSA!

**àMesa**  
É PEGAR E LEVAR

Avenida São Camilo, 1032

Segunda a sexta, das 7h às 21h;  
sábado, das 9h às 21h;  
domingo das 9h às 15h.

Quibe  
de abóbora



Costela ao molho  
barbecue



Combinado  
japonês



DELIVERY



amesa.gastronomia



amesalojagastronomia



amesagastronomia.com.br

# RIR

é sempre  
**O MELHOR  
REMÉDIO**

**NASCIDO NA CAPITAL PAULISTA** e criado no interior de São Paulo, Eros Prado ingressou, aos 16 anos, no grupo de Teatro ArteAtrando, na cidade de Amparo, época em que ele também ganhava a vida como recreador. Foi em um dos hotéis em que trabalhava que conheceu Márvio Lúcio, o Carioca, que o indicou para o quadro *O Inconveniente*, do *Pânico na Band*.

Foi um sucesso imediato e, em uma semana de programa, Eros já era reconhecido na rua. A partir daí, a carreira deslançou: passou por produções do Multishow, até chegar ao SBT, onde já sentou no banco da praça, participa do *Programa Silvio Santos* e é repórter esportivo. Está entre os 10 melhores humoristas brasileiros de *Stand Up*, de acordo com ranking do Hospedario. Tem mais de 900k seguidores no Instagram, onde ao lado da esposa mantém a série *Diário de Um Casado*.

Já no canal *Pagode da Ofensa*, no YouTube, são mais de 7,6 mi inscritos. Mas o sucesso não veio à toa: está nas suas veias. O humor faz parte de sua vida, desde criança, quando na escola reproduzia para os amiguinhos as piadas que ouvia nos encontros de família. A chegada na Granja Viana coincidiu com a ascensão meteórica da carreira. Apaixonou-se pelo bairro, quando vinha para as reuniões de pauta na casa do Emílio Surita. Não demorou muito para mudar de mala e cuia, com a esposa Giovana. A família cresceu: hoje, o casal tem dois filhos e dois cachorros, além dos macaquinhos

que constantemente vem visitá-los em casa. É, inclusive, na vida cotidiana, no dia-a-dia graneiro, que saem boa parte dos seus textos. Em um bate-papo super descontraído e regado a muitas piadas (censuradas por aqui!), revelou para nossa equipe como vive da comédia e quais são suas fontes de inspiração. Para quem acredita que o humor tem o poder de mudar a vida de alguém, podemos afirmar: não dá para ficar cinco minutos ao seu lado, sem dar boas e divertidas gargalhadas. Com Eros Prado, não há outra alternativa, senão rir.





**Sua carreira começou de forma cômica. Seu primeiro papel foi um frango.**

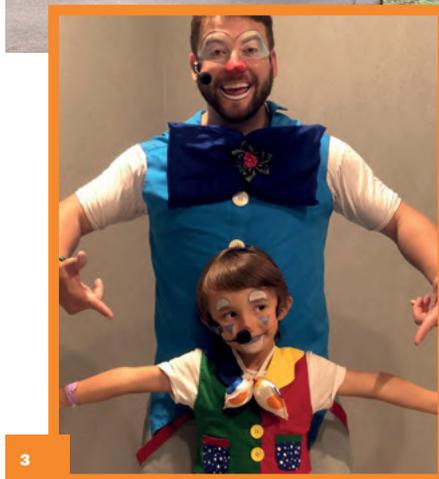
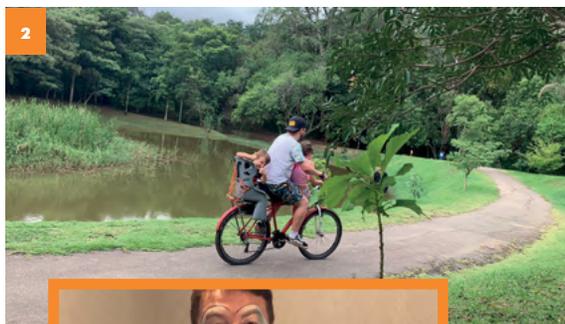
Sim, como Brad Pitty. (risos) Sou caçula de três irmãos e o do meio gostava de me aloprar. Um dia, ele chegou e me disse que tinha encontrado um emprego muito bom para mim, como mascote de restaurante. Chamei um amigo para trabalhar comigo e, chegando lá, descobri que era para se vestir de frango e porca. Quando você tá no inferno, tem que ir lá e abraçar o capeta. (risos) Ficávamos na beira da estrada, atraindo as pessoas para dentro do restaurante. Nossa, e aquela fantasia era quente. E não é que começamos a fazer sucesso e as crianças vinham brincar com a gente? No terceiro dia, uma me pediu para vestir a roupa e eu aproveitei. Quando estava muito cansado, chamava ela para se vestir no meu lugar (risos).

**Como dessa situação inusitada chegou a quase 1 milhão de seguidores no Instagram e 8 no YouTube? Faça um balanço da sua carreira.**

Ah, foi uma correria louca. Trabalhei como recriador e, paralelamente, fazia teatro amador que não dava dinheiro algum. Nos hotéis, além da recreação, eu me oferecia para fazer apresentações. Foi assim que o Marvio Lúcio (*o humorista Carioca*) me viu no palco, convidou para o *Pânico* e tudo deslançou. Comecei um quadro criado por ele, chamado *O Inconveniente*. Criei o personagem, um cowboy, inspirado em um colega de república que tive. Foi um sucesso tão grande que, em uma semana, já estavam me reconhecendo na rua.

**Passou por alguma situação constrangedora por conta de ser "inconveniente"?**

Carioca me disse, uma vez, que eu falava coisas constrangedoras para pessoas, mas elas riam. E me perguntou como eu fazia



aquilo. Eu não sei. Eu acredito que não é o que a gente fala, e sim como se fala. Eu posso dizer algo educado e ser grosso, ao mesmo tempo. Ou eu posso fazer piada e ser gentil. Entende?

**Quais são suas principais realizações?**

Sempre fui apaixonado por teatro. Então, a primeira vez que tive duas sessões esgotadas foi inesquecível. Tenho a lembrança clara de pensar: cara, eu consegui mostrar meu trabalho! Era 2013, no Conservatório de Tatuí e haviam 1.200 pessoas ali. Ah, e estar sentado no banco da praça com o Carlos Alberto de Nóbrega também me marcou.

**HÁ UMA DIFERENÇA ENTRE PIADA E BULLYING. UMA COISA É VOCÊ BRINCAR COM ALGUMA SITUAÇÃO E TODO MUNDO SE DIVERTIR. OUTRA É INSISTIR NA PIADA, A PONTO DE SE TORNAR OFENSIVO.**

**Depois do "Pânico na Band", você partiu para a "A Praça É Nossa" e a carreira decolou de vez, certo?**

Eu fiquei por quatro temporadas no *Pânico* e, em 2016, fui convidado para fazer o mesmo quadro n'A *Praça É Nossa*, substituindo o Saulo Laranjeira que tinha sido convidado para uma novela na TV Globo. Fiquei uma temporada por lá e mais portas



foram se abriram. Passei pelo *República do Stand Up*, do Comedy Central, *Ceará Fora da Casinha* e *Treme Treme*, ambos do Multishow. Neste último, a personagem era baseada na minha mãe, a Gigi, uma italiana. Estou como repórter do *SBT Sports*, faço shows e crio quadros de humor para as redes sociais. Montei o canal *Pagode da Ofensa* no YouTube, que tem quase 8 milhões de inscritos.

**Um dos vídeos, inclusive, tem mais de 3,5 milhões de visualizações e foi gravado na Granja Viana.**

Estávamos sem dinheiro para gravação, e você sabe, das dificuldades vem as ideias. Resolvemos entrar no carro, colocar câmeras lá e rodar por aí. Paramos no posto de gasolina, onde os frentistas já me conheciam, e aí rolou aquelas rimas. (risos)

**Ao lado da sua esposa, Giovana, você também faz uns vídeos bem-humorados que satirizam a vida a dois. Ela é do meio também?**

Eu conheci minha esposa na faculdade de hotelaria. Era uma garota que tinha vergonha de tudo. Como os opostos se atraem, nos apaixonamos. Durante a pandemia, com o isolamento, resolvi criar conteúdo fazendo umas pegadinhas com ela. Um dia, fiz uma brincadeira e ela deu uma tirada tão grande em mim, que a galera simplesmente amou. As pessoas gostam quando zoam comigo. Assim, surgiu o *Diário de Um Casado*. Giovana não curte gravar muito, mas aí eu preciso dar uma xavecada. (risos)

**Mais algum outro talento na família?**

Gael tem 7 anos e, desde pequenininho, pede o microfone. Hoje, ele sobe no palco comigo ao final de cada apresentação, com um textinho para criança. Já a Amanda, assim como a mãe, gosta de produzir. E para a Giovana, nos shows, eu criei o quadro *Lavando Roupa Suja*, em que ela participa comigo.



**Quando vemos a sua biografia, encontramos: Eros Prado é ator, humorista e palhaço. Qual destes papéis você se enquadra?**

Depois de casado, palhaço. *(risos)* Falando sério, sou palhaço profissional, de carteira mesmo. Já fiz várias apresentações, inclusive projetos sociais em hospitais. Mas hoje, sou mais humorista mesmo. E se você me perguntar o que eu gosto mais, vou dizer que é do palco. Posso não estar no meu melhor dia, mas ao subir no palco, ligo a chave e é entrega total. Aquela risada do público é um combustível.

**Há limites para fazer humor?**

Para mim, não. Tem limite para quem está ouvindo. *(para e pensa)* Tem vídeos do *Pagode da Ofensa* que eu assisto hoje e é uma mistura de achar que é muito bom com 'como eu tive coragem de fazer isso?' *(risos)* Eu já fiz piadas que eram para ser divertidas na época, mas hoje será que seriam? Há uma diferença entre piada e *bullying*. Uma coisa é você brincar com alguma situação e todo mundo se divertir. Outra é insistir na piada, a ponto de se tornar ofensivo. Eu nunca fiz piada para magoar ou sacanear alguém, nem na escola. Sempre me coloquei na situação da zoeira, e isso é uma característica do palhaço.

**Você é zoeiro sempre, até em família?**

Ô, sempre! Sou o cara que, quando alguém está no hospital, me chama para alegrar o ambiente. Uma vez, meu pai estava internado e eu passei um trote para família, imitando minha avó. Meu pai ria tanto que me pedia para parar, se não ia estourar a

ponte de safena. Sou de uma família que sempre foi de brincar muito, sabe? Meu pai era uma figura e não tinha quem não gostasse dele, apesar de ser professor de matemática, física e química. *(risos)* Ouvia meus primos e irmãos contanto piada e eu, como era o mais novo, cresci reproduzindo o que ouvia, até na escola, mesmo que meus amiguinhos não entendessem. *(risos)*

**A GRANJA OFERECE TUDO O QUE EU PRECISO E, ALÉM DISSO, TENHO A OPORTUNIDADE DE ENCONTRAR PELAS RUAS OU NAS CAPAS DA CIRCUITO ARTISTAS QUE ADMIRO.**

**Então, digamos que você já nasceu comediante.**

Acredito que sim. Ou, então, todo o restante deu errado e só sobrou o humor. *(risos)* Sempre morei no interior, numa chácara e ia com os pés de barro para escola, então os moleques me zoavam muito. Por isso, desde sempre, se eu não aprendesse a retribuir essa zoeira ou ser mais zoeiro do que os que me zoavam, eu iria sofrer a vida inteira.

1. Como Palhaço Espeto, um de seus primeiros personagens
2. Curtindo o dia no Parque Teresa Maia, na Granja
3. Palhaço Espeto e Palhaço Papel, no dia em que dividiu o palco com o filho Gael, pela primeira vez.
4. Ao lado do Silvio Santos
5. Pagode da Ofensa em show
6. Como O Inconveniente, ao lado de Carlos Alberto de Nóbrega, n'A Praça É Nossa
7. Com a esposa Giovana
8. Participando do Jogo dos Pontinhos, no SBT

**Quando e como percebeu que o humor podia ser sua profissão?**

Foi por acaso. Tinha 17 anos, trabalhava em hotel e fui pedir um aumento. Negado. Não me dei por vencido e ofereci um show. Como resposta, ouvi outro sonoro não. Guardei aquilo para mim e, com 23 anos, já trabalhando em outro hotel, fui pedir novamente um aumento. Mas já sabendo que poderia ser negado, ofereci um show aos finais de semana: eu bateria o ponto durante o dia e, à noite, voltaria para um espetáculo. Não é que aceitaram? Mas eu não tinha um show pronto. Saí correndo da reunião e fui para a salinha das crianças escrever um espetáculo para três pessoas no palco, eu e mais dois amigos, baseado no *Terça Insana* (projeto humorístico apresentado por diferentes atores interpretando variados personagens). Chamei de *Rir É o Melhor Remédio* e foi um sucesso.

**Você está, em ranking do Hospedario, entre os 10 melhores humoristas brasileiros de Stand Up. Esperava tanto?**

Acho que foi minha mãe que ligou lá várias vezes para votar *(risos)*.



9

### Qual sua avaliação sobre o mercado de stand-up comedy brasileiro?

Com o surgimento de muitos humoristas, o mercado ficou 'nichado'. Hoje, temos *stand-up* voltado para os fitness, para um lado ou outro da política, para mulheres e assim por diante. Temos diferentes públicos, o que não se via antes. Eu, por exemplo, estou mais voltado para o *comedy* de casais agora. Algo que ajudou a popularizar nosso trabalho foi a Internet. Não precisamos mais exclusivamente da televisão, assim como o músico não depende só do rádio.

### HUMOR TEM O PODER DE MUDAR A VIDA DE ALGUÉM.

**Aproveitando este gancho, com a música, o público costuma ir aos shows já sabendo o que vai escutar. Com o humor também é assim?**

É muito louco isso, porque muitas vezes o espectador espera ouvir uma piada que já ouviu, sabia? Tenho um vídeo, o *Depilação com Gaita*, que fez muito sucesso nas redes sociais e as pessoas me perguntam se vou repetir no palco. Nãoooo e parabéns, mulheres, porque dói muito. (risos) Tem piadas que conto em entrevistas ou podcast, que as pessoas querem que eu repita ao vivo. Então, agora, tento evitar contar por inteiro para as pessoas terem uma surpresa no show.

**Existe uma receita pronta para fazer humor?**

Há até livros que ensinam, mas eu não acredito nisso. Pode ter dicas de como

melhorar ou contar uma piada, mas ensinar a fazer humor? Não, isso já nasce com a pessoa. Se ela vai fazer disso uma profissão ou não, não sabemos. Mas o humor já está na veia. E digo que isso vicia, tá? Se alguém ri, você logo quer contar outra piada para ganhar outro riso. E assim vai indo. Um caminho sem volta. (risos)

**Quais as dicas daria a quem está começando na área?**

Espelhar-se em pessoas que acha engraçadas e que te divertem. Mas não queira ser elas. Tente ser você mesmo. O humor tem que ser natural.

**E ele é essencial na vida das pessoas, não é?**

Sim, primordial para o bem-estar. Humor tem o poder de mudar a vida de alguém. Volta e meia, recebo mensagens de pessoas agradecendo por tê-las feito rir e melhorado seu dia. Essa troca é importante para nós, humoristas, porque somos humanos e temos dias ruins também. Penso que humor deveria ser matéria de escola.

**Admira o trabalho de algum humorista?**

Sou um super fã do Ary Toledo. Como palhaço, amo o (Charles) Chaplin e o Tubinho.



11



10

### Quais são as principais fontes de humor que você usa?

Coisas do cotidiano. Por exemplo, acabei de encontrar um gergelim no banco do carro e, logo, pensei na cena da minha esposa achando o objeto suspeito, só que ao invés dela reclamar que era um cabelo ou um batom, diz: 'como assim você foi comer Big Mac e não me chamou?'. Esse é o tipo de humor que

eu faço. Não consigo fazer piadas sobre notícias. Prefiro fazer do dia-a-dia das pessoas normais.

**Como descreve seu estilo?**

Dinâmico e improvisado. Meu show é feito de histórias e, dentro delas, as piadocas. Então, se alguém extrai apenas um trecho, não vai entender o contexto.

**Quais são as principais dificuldades que enfrenta ao criar seus materiais?**

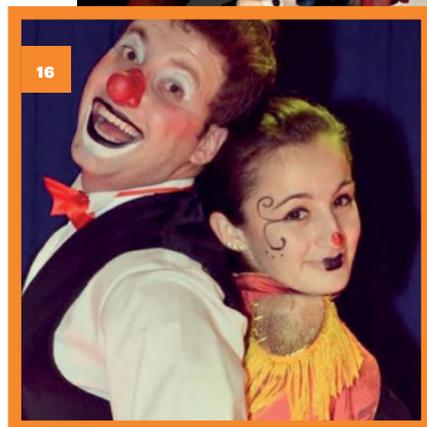
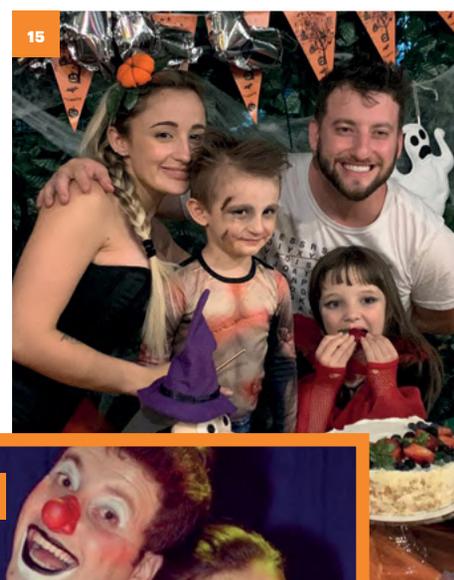
Como sou casado, é minha esposa deixar eu fazer. Sou do time dos pau-mandado. (risos) Não é só medo dos processos que posso sofrer, não. Ela sempre me fala: com quem cara eu vou chegar na escola das crianças?

**E as principais lições que aprendeu ao longo da carreira?**

A vida me ensinou que sempre podemos dar um tempo no trabalho. Infelizmente, queremos sempre deixar tudo para depois, o lazer, a saúde, a família... e esse depois pode nunca chegar. Então, não deixe o trabalho deixar tudo para depois.

**Como é sua rotina?**

Acordo às 7h para levar meus filhos na escola e, em seguida, vou para a academia. Na volta, faço toda parte do conteúdo digital, como edição de vídeo e postagens.



Fomos as primeiras famílias a assistirem, juntos, ao programa no ar e temos contato até hoje.

### Nascido em Montevidéu, Uruguai, criado na cidade de Pinhalzinho e morador da Granja Viana.

Antes de mais nada, preciso revelar a verdade. A cada cidade que eu ia e dava entrevista, eu contava uma história diferente. Um dia, no Pará, para um jornal local, eu falei que era uruguaio. Não sei quem fez minha *Wikipedia* e colocou essa informação lá. Mas eu não, não sou uruguaio. É a primeira vez que conto a verdade para um veículo de comunicação, porque para todos eu dizia que minha mãe e meu pai estavam viajando e eu nasci de parteira. (risos) Falando sério, eu nasci na capital paulista. Sou o mais paulista dos paulistas: nasci na Maternidade São Paulo, na Avenida Paulista. E fui criado no interior.

### Como chegou por aqui?

A Granja chegou junto com a minha carreira. O *Pânico* me trouxe para cá. As reuniões eram na casa do Emílio (*Surita, o apresentador*) e me encantei com o bairro, porque tipo assim eu poderia morar numa chácara com dois shoppings na porta e McDonald's 24 horas. Como ainda estava no começo da carreira, fui morar na casa emprestada de uma amiga lá pelos lados do km 30, até que eu comprei uma aqui mais para o miolo da Granja.

### Tem bichos em casa?

Minha esposa tem: eu! (risos) Temos dois cachorros, o Fernando e a Eva, e os macaquinhos, que não são meus, mas que entram em casa direto. Tem gente que fala que eu moro muito longe. Mas, cara, longe é morar no interior como eu morava. Por mim, eu não mudaria nunca daqui, porque a Granja oferece tudo o que eu preciso

Não gravo todos os dias, mas tem dias em que eu faço mais de um vídeo. Às quartas, gravo o podcast *HDH (Hóspedes do Hospício)* e o *SBT Sports*. Às vezes, tem gravação do *Jogo dos Pontinhos*, do *Programa Silvio Santos*, também.

### Em 2020, você deixou o riso de lado e superou desafios no *Troca de Esposas*, programa da TV Record. Como foi essa experiência?

Sensacional. Fui parar lá na Zona Leste, na casa do Paulão, um fisiculturista. Durante alguns dias, eu tinha que viver como aquela família. Como ele era atleta, tinha o hábito de comer arroz e frango de manhã. Era difícil para eu comer isso às 9h, se eu sou uma pessoa que acordava às 10h na época. Foi uma experiência muito legal, mas o meu medo era como as pessoas iriam me ver, entende? Porque estamos falando de um *reality show*. Mas foi sucesso e colocou em teste a masculinidade contemporânea e os desafios da paternidade. Consegui aproximar o Paulo dos filhos e, graças a ele, passei a ter pique de ir à academia. (risos)

- 9. Nos bastidores de "Ceará Fora da Casinha", com Bruna Louise e Wellington Muniz, o Ceará
- 10. No *Troca de Esposas*
- 11. No programa *Pânico*, durante conversa com o apresentador Gugu
- 12. Com a família na Granja Viana
- 13. Diversão em família no *Quintal da Granja*
- 14. Eros com a mãe, esposa e filhos
- 15. Comemorando o aniversário do filho Gael, na Cachaçaria Água Doce
- 16. Apresentação circense que fazia, ao lado da esposa Giovana, no Mavsa Resort, em Cesário Lange

e, além disso, tenho a oportunidade de encontrar pelas ruas ou nas capas da *Circuito* artistas que admiro.

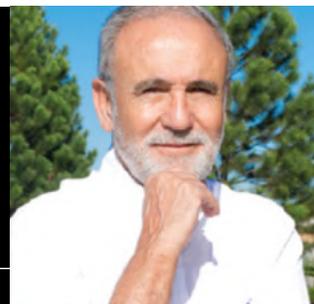
### Para encerrar, quais seus projetos futuros?

Acabei de estreiar o espetáculo *Diário de Um Casado* e pretendo viajar com ele pelas principais capitais do Brasil. No meu radar, está ainda lançar o quadro *Lavando Roupa Suja* na Internet. E fora do humor, estou abrindo uma clínica de estética lá em Florianópolis.

### Em quem você aposta?

Os humoristas Angelo Luchezi e Bruce Lee e o imitador Rodrigo Cáceres.

MARCOS SÁ é consultor de mídia impressa, com especialização em jornais, na Universidade de Stanford, na Califórnia, EUA. Atualmente, é diretor de Novos Negócios do grupo RAC de Campinas.



## SOLIDARIEDADE

MARCOS SÁ ESCREVE SOBRE OS TRÁGICOS ACONTECIMENTOS OCORRIDOS NO LITORAL NORTE DE SÃO PAULO

QUASE TUDO JÁ FOI dito sobre a tragédia e suas dramáticas consequências, os dados estatísticos, coberturas jornalísticas, entrevistas, depoimento dos socorristas, os dramas dos desabrigados e dos que perderam seus entes queridos. Uma tristeza! Como sou frequentador de longa data da região e convivi de perto com os acontecimentos, peguei uma visão que vou compartilhar por aqui. O fenômeno meteorológico que ocorreu é raríssimo e poderia ter sido previsto. Há relatos de que a comunicação de alerta do desastre não foi divulgada por razões incompreensíveis. Descaso? Interesse turístico? Falta de coordenação? Comunicação truncada? Após o dilúvio, os telefones da

Defesa Civil da região, por exemplo, não funcionaram durante mais de 5 dias. Em países desenvolvidos, alertas são disparados para os celulares dos moradores da região, sirenes são acionadas e os órgãos de proteção saem às ruas avisando as pessoas. Por lá, nada disso aconteceu. Anos de descaso com as áreas de riscos e a falta de infraestrutura alimentam esses acontecimentos. Compensando essas carências, tivemos a grata surpresa da firme e rápida atuação do recém empossado governador Tarcísio de Freitas. Ele chegou à região logo após o ocorrido e, diferentemente de algumas autoridades que apenas sobrevoam os locais onde ocorrem as catástrofes naturais, dão uma entrevista

e se evaporam, ele montou seu gabinete por lá, dormindo na prefeitura de São Sebastião em cama de campanha e permanecendo na área à frente das operações até o momento que escrevo essa coluna, ou seja, por mais de 7 dias. Liberou as estradas em tempo recorde, deu acolhimento aos necessitados, programou o maior policiamento já visto na região para evitar saques e ainda criou condições de abrigo junto à rede hoteleira. Nada aliviará as perdas humanas, mas foi um pequeno alívio. Acompanhei cenas de solidariedade e de mesquinhez de algumas pessoas. Há relatos de que o restaurante Pimenta Rosa, em Barra do Sahy, cujo dono distribuiu comida de graça a todos que ali chegavam, wi-fi num momento em que o sinal da rede era escasso na região, e que ainda permaneceu no local durante a noite toda atendendo as pessoas que chegavam. Muitos hotéis, pousadas, moradores e proprietários de casas de veraneio ofereciam abrigo aos necessitados, e as doações chegavam de

## Anos de descaso com as áreas de riscos e a falta de infraestrutura alimentam esses acontecimentos.

todos os cantos do país. O Instituto Verde Escola merece destaque pelo acolhimento que fez na região. Inúmeros depósitos bancários foram feitos, caminhões fretados por particulares com mantimentos foram despachados para lá. Enfim, foi formada uma corrente humanitária muito forte em prol dos desabrigados. Mas, e sempre tem, nessas horas, no ser humano despertam seus melhores e piores instintos. Alguns desprezíveis seres, que não devem ser humanos, aproveitando-se da falta de água, vendiam um galão por R\$ 93! Macarrão e feijão triplicaram de preço e até as espartanas sandálias havaianas ganharam sobrepreço.

Houve casos de saques de mantimentos nos locais de doação, que foram parar nas prateleiras de supermercados, invasões e roubos em residências parcialmente danificadas e até em locais onde havia retirada de corpos. Um horror, fatos que levaram o governador a aumentar o policiamento preventivo. E enquanto a tragédia acontecia, alguns vereadores locais posavam de benfeitores das doações que chegavam, e o Carnaval rodava solto pelo país afora, com a presença de autoridades caindo no samba em camarotes de luxo, pagando mico, como se nada de grave estivesse acontecendo. Uma lástima!




**MODA COUNTRY E MOTO SPORT**

**BOTAS, BOTINAS, CHAPEUS E FIVELAS**

MELHORES MARCAS

WRANGLER	CHAPEU PRALANA CURY
ALABAMA	BOTINAS BILI BILU
TEXAS FARM	BOTAS TEXANAS ACHETE
TASSA	BONES FARM BULLS



**(11) 4158-6494**

**(11) 91262-7821**

**@rota.47.country**

Rua Pauline Gogler 63, Mariápolis Ginetta, Vargem Grande Paulista  
(ao lado do Espiga Dourada)

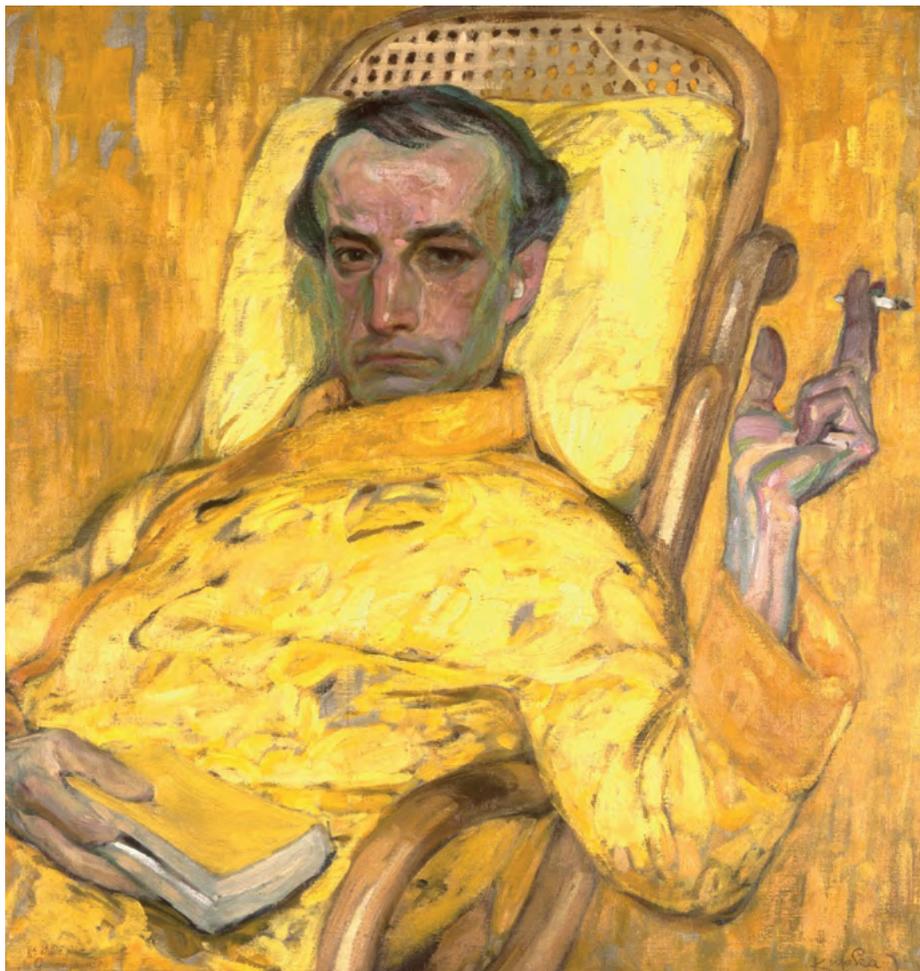
**NOVA LOJA** Villa Container Box 31 / 32 - Piso Superior Vargem Grande Paulista

**Gente Nossa**

# Arte Observada

#linacircuito #arteobservada #circuitoarte #milennasaraivanacircuito #nossagente #gentenossa

MILENNA SARAIVA é artista plástica, formada pelo Santa Monica College, em Los Angeles, EUA.  
[www.milenna.com](http://www.milenna.com)



**VAMOS OBSERVAR**  
**The Yellow Scale (A Escala Amarela)**  
František Kupka  
78.74 x 74.3 cm  
Óleo sobre tela  
1907; Paris, França

apresentando cores ousadas, formas geométricas e composições dinâmicas.

Hoje, Kupka é reconhecido como um dos pioneiros da arte abstrata, e seu trabalho é altamente considerado por sua originalidade e criatividade. Suas pinturas podem ser encontradas nos principais museus e galerias de todo o mundo, incluindo o Centre Pompidou em Paris e o Museu de Arte Moderna de Nova York.

Atualmente propriedade do Museu de Belas Artes de Houston, o impressionante auto-retrato de František Kupka logo de cara revela quem era o artista: um homem excêntrico e sensual, com um fascínio pelo espiritismo, pelo ocultismo e pelo conhecimento. A obra prima encapsula um espectro de tons amarelos, de cádmios ricos e quentes a amarelos-limão brilhantes, contrastando com o olhar intenso e escuro de Kupka.

Sentado no centro da composição, ele é banhado por uma luz amarela, segurando um cigarro em uma das mãos e um livro na outra, encontrando o olhar do espectador com o seu. Embora sua figura seja inequivocamente o ponto focal da peça, os tons vívidos de amarelo abrangem a maior parte da obra, do livro à cadeira e ao papel de parede: este mundo amarelo que Kupka mergulhou exige nossa atenção por meio de sua rica e eclética expressão de luz e cor. É dessa prevalência da cor amarela que surge a discussão sobre se o tema central da obra é Kupka ou o próprio amarelo.

## ARTE DE FRANTIŠEK KUPKA

*Pintor tcheco e pioneiro da arte abstrata*

**ELE NASCEU NA CIDADE** de Opočno, onde hoje é a República Tcheca. František Kupka (1871-1957) iniciou sua formação artística na Academia de Belas Artes de Praga, onde estudou pintura e desenho. Mais tarde, mudou-se para Paris, onde viveu e trabalhou durante a maior parte de sua vida.

Nos primeiros anos de sua carreira, Kupka foi fortemente influenciado pelo simbolismo, que era popular na França na época. Ele criou obras místicas e oníricas,

muitas vezes apresentando temas religiosos ou mitológicos. No entanto, no início dos anos 1900, Kupka começou a se afastar da arte representacional e se aproximar da abstração.

Foi membro de vários grupos de vanguarda, incluindo a *Section d'Or* e a *Abstraction-Création*. Ele também era amigo de muitos outros artistas famosos da época, incluindo Kandinsky e Mondrian. O trabalho de Kupka foi altamente inovador,

Visualmente, os tons amarelos brilhantes dominam a composição, marcados pelos rosas e roxos, criando uma exploração dinâmica e vibrante da cor. Embora a composição seja aparentemente simples, a interação viva entre os tons de amarelo introduz uma camada de complexidade à peça, ultrapassando os limites da cor e desafiando seu impacto visual por meio da interação entre os vários tons presentes na pintura.

Muitos espiritualistas e estudiosos das cores sugerem que o amarelo tem fortes ligações com o intelecto, a curiosidade e a introspecção, talvez sendo utilizado aqui para comunicar a própria abordagem intelectual de Kupka à pintura, demonstrada por meio de seu estudo rigoroso do conceito de Teoria das Cores.

O artista desenvolveu sua compreensão da cor criando seus próprios círculos cromáticos e escolhendo pintar em um estilo ousado, brilhante e expressivo, empurrando os limites do mundo da arte realista para alimentar o surgimento de obras abstratas.

Apesar disso, *The Yellow Scale* ainda está firmemente enraizado no reino do realismo,

**Ao longo de sua carreira, Kupka explorou diferentes estilos de abstração, desde o puramente geométrico até o mais orgânico e expressivo. Ele também estava interessado nos aspectos espirituais e metafísicos da arte, e seu trabalho frequentemente refletia seu interesse pela filosofia e religião orientais.**

apesar da simplificação de forma e estrutura de Kupka, ao lado do uso dramático da cor. O trabalho favorece a atmosfera e o tom sobre a rigidez dos ideais realistas, mas ainda mantém muito das características centrais do realismo por meio da coerência e proeza técnica que apresenta.

Kupka foi um pioneiro no desenvolvimento da arte abstrata, desafiando constantemente as convenções de forma, cor e estrutura essenciais para o mundo da arte do início dos anos 1900. Este autorretrato incorpora sua busca ativa para radicalizar o uso da cor pelos artistas, fornecendo uma visão um tanto científica sobre a capacidade

da cor e nossa própria interpretação desses tons mutáveis.

Independentemente do tema deste trabalho ser realmente ele ou a própria cor amarela, a obra apresenta uma abordagem nova e vibrante para o retrato, desafiando o realismo típico da época em sua sutil introdução de características abstratas. A enganosa simplicidade da peça, quando examinada de perto, nos revela uma infinidade de cores e tons. Fundamentalmente, *The Yellow Scale* fornece um ponto central para a utilização da cor em obras contemporâneas, ampliando os limites da cor como a conhecemos.

## Renove sua área externa!

Executamos serviços de manutenção de decks e madeira em geral, com total conhecimento e satisfação dos clientes.

**Renova** manutenção em madeira

Reformas  
Manutenção  
Tratamento  
Pintura  
Limpeza



DECKS  
PERGOLADOS  
PAINÉIS DE MADEIRA  
MOBILIÁRIOS DE JARDIM  
ESTRUTURA DE MADEIRA

Renova Manutenção em Madeira - Contato  11 91118-1595

# Circuito CULTURAL

Roteiros especiais  
para curtir com  
toda família

→ #linacircuito #agendacircuito #circuitocultural #circuitodicas #radarcircuito



## Vozes femininas

Em comemoração ao Dia Internacional da Mulher, o Open Mall The Square (localizado na Rodovia Raposo Tavares, km 22) apresenta a terceira edição do *Vozes Femininas*. Até 26 de março, serão 23 shows cantados por mulheres, com destaque para a granjeira Luciana Mello que se apresenta no **dia 18, às 17h. Gratuito. Agenda completa em [omts.com.br/acontece](https://omts.com.br/acontece).**

### SIMPLESMENTE CLÔ

O monólogo, escrito pelo jornalista e dramaturgo Bruno Cavalcanti, trata da vida e obra do estilista e apresentador de TV Clodovil Hernandes (1937-2009). Na obra, Clodovil realiza um inventário dos mais de 40 anos de carreira, mesclando criações pioneiras na moda, o sucesso na televisão e o êxito em seu primeiro mandato como deputado federal, enquanto se depara com lembranças de sua vida e fatos pouco conhecidos do público. **Até 25 de março, aos sábados, às 18h, no Teatro União Cultural (Rua Mario Amaral, 209 - Paraíso - São Paulo/SP).**



### ↓ SEGURA, PEÃO!

O Rodeio de Cotia acontece de 30/03 a 09/04 e traz grandes nomes do sertanejo nacional para animar o público. **Os ingressos estão à venda em diversos pontos, inclusive no Shopping Granja Vianna. Siga [@rodeiocotia](https://twitter.com/rodeiocotia) para mais informações.**

Dia 30/03 - Gustavo Lima  
Dia 31/03 - Hugo e Guilherme + Gustavo Míoto  
Dia 01/04 - Ana Castela  
Dia 06/04 - Zé Neto e Cristiano  
Dia 08/04 - Jorge e Mateus  
Dia 09/04 - João Gomes + Tarcísio do Acordeon + Vitor Fernandes



### Imersão astrohumana

2023 é o ano da Lua e o que ele traz de energias, tendências, bênçãos e desafios e como influenciará diretamente na sua jornada? Essas e outras descobertas são o que a *Jornada 2023: O Ano da Lua - memórias, cuidados, emoções* se propõe a oferecer. A vivência AstroHumana será comandada por Sergio e Amanda Frug, ajudando aos participantes a aprofundarem no contato consigo mesmo, com o ano astrológico e com a influência do ano na sua vida. Com diversas atividades, que inclui passeios da mata, yoga e banho de rio, o evento acontecerá de **17 a 19 de março, no Sítio Humanaterra, em São Lourenço da Serra. Informações e inscrições em [humanaterra.eco.br/event/anodalua/](https://humanaterra.eco.br/event/anodalua/).**

30 MARÇO a 09 ABRIL 2023

Suco Prats  
É do jeito para a festa

APRESENTA:

INGRESSOS ONLINE:  
tYcket.com.br

@www.festadopeaodecotia.com.br

☎ 11 94363-2929

☎ 11 4243-1717

ACOMPANHE O INSTAGRAM:

📷 rodeiocotia



DIA 30

DIA 31

DIA 01

GUSTAVO LIMA

Hugo & Guilherme

GUSTAVO MIOTO

Ana Castela

Ingrid Mantovani



DIA 06

DIA 08

DIA 09

ZÉ NETO & CRISTIANO

CAROL MELLO & KARLA

JORGE MATEUS

TARCISIO DO ACORDEON

JOÃO GOMES

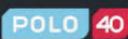
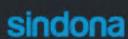
VITOR FERNANDES

PONTOS DE VENDA:

APOIO:



PATROCINADORES:





## Princesas e Heróis

Charada, um dos vilões do Batman, está tentando acabar com todas as histórias sobre princesas e heróis que existem, para que as crianças parem de imaginar e, assim, os personagens desapareçam. Para impedir que isso aconteça, o Homem Morcego, com a ajuda da princesa Branca de Neve e de todas as crianças que assistem o espetáculo, irão adivinhar os enigmas e salvar todas as histórias. Um musical totalmente interativo em que o público participa o tempo todo! **Em cartaz no Teatro Raposo Shopping, até 25 de março. As apresentações acontecem aos sábados, às 15h.**

## Comédia que salva

Caracas Comedy, com apoio do Shopping de Carapicuíba, está realizando espetáculos beneficentes para arrecadar doações para as vítimas das chuvas no litoral norte. Retire seu ingresso no Sympa e leve, no dia, alimentos ou roupas.

### SERVIÇO Comédia que salva

Caracas Comedy - Plaza Shopping  
Carapicuíba - Estrada Ernestina Vieira, 149  
- Vila Dirce, Carapicuíba/SP  
18/03 às 20h

Elenco: Bob Rodrigues/PJ Negreiros/  
A Régis Araújo/ André Leão/ Régis  
Rampinelli/ Manu Pestana  
Ingressos: [sympa.com.br/  
comedia-que-salva\\_1892843](http://sympa.com.br/comedia-que-salva_1892843)



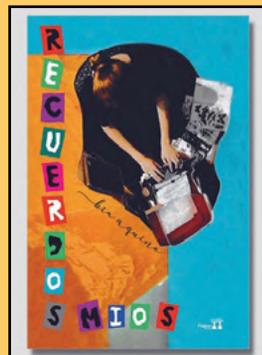
## Último trabalho do Jô

*Gaslight - uma Relação Tóxica* é uma das peças de maior sucesso da história da Broadway e será apresentada em Barueri. Baseada no filme homônimo sobre abuso psicológico nos relacionamentos afetivos, retrata um casal em conflito. Como seu último trabalho, Jô Soares assina tradução, adaptação e direção do texto, com colaboração de Matinas Suzuki Jr e Mauricio Guilherme.

### SERVIÇO *Gaslight - uma Relação Tóxica*

Datas: 18 de março, às 20h;  
e 19 de março, às 18h  
Local: Teatro do Complexo Cultural Praça das Artes -  
Rua Ministro Raphael de Barros Monteiro, 225 - Jardim dos Camargos - Barueri/SP

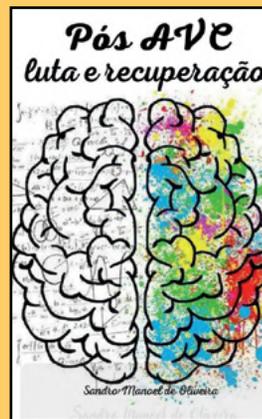
## CANTINHO DA LEITURA\*



### RECUERDOS MIOS

Bia Aquino, além de guarda civil de Cotia, é escritora. Em seu segundo livro, recentemente lançado pela Páginas Editora, ela

fala das suas percepções em forma de poesia sobre amor, amizade e trabalho. Para adquirir um exemplar, entre em contato direto com a autora, via WhatsApp (11) 97361-7682.



### PÓS AVC

Sandro Manoel de Oliveira sofreu um AVC e conta, em um livro emocionante, toda história de luta e recuperação. O que se descreve é uma reflexão dos fatores físicos, emocionais e outros, que colaboraram

na expectativa de recuperação de um acidente que nem sempre dá uma segunda chance. À venda em [loja.uiclap.com/titulo/ua27007/](http://loja.uiclap.com/titulo/ua27007/).



### ORDEM NA CASA

Em coautoria de Flávia Lippi, jornalista científica referência em Neurociência, e Márcia Primo Costa, especialista em organização e gestora de

estilo de vida, o livro busca estimular, por meio de 100 perguntas, melhorias para os espaços físicos, com um novo olhar sobre as ações, organização, disciplina e liberdade, promovendo uma importante transformação emocional. À venda em Matrix Editora e Amazon.

# PÁSCOA

Recheada de novidades



FAÇA SUA  
ENCOMENDA



@donadeola



/padariadonadeola

donadeola.com.br

# VAMOS FALAR SOBRE OBE SIDA DE?

O Dia Mundial da Obesidade é celebrado em **4 DE MARÇO** para alertar as pessoas sobre os riscos de uma **doença crônica**, progressiva, recidivante e promover ações de prevenção e tratamento. A data foi instituída em 2015 pela Federação Mundial de Obesidade, sendo reconhecida por diversas instituições internacionais.

O tema da campanha deste ano é *Mudando Perspectivas: Vamos Falar Sobre Obesidade*. A ideia é compartilhar experiências reais, transformá-las em resultados de saúde, aumentar o conhecimento sobre a doença e combater o estigma em torno do excesso de gordura corporal.

A Organização Mundial da Saúde define obesidade como um acúmulo excessivo de gordura corporal (localizado ou generalizado), que pode associar-se a diversos problemas de saúde: doenças cardiovasculares/hipertensão, diabetes, distúrbio do sono, infertilidade, disfunção erétil, síndrome de ovários policísticos, depressão, ansiedade, osteoartrite, refluxo gastroesofágico, doença da vesícula biliar, infiltração gordurosa do fígado, câncer, etc). Portanto, é causa de incapacidade funcional, diminuição da qualidade e expectativa de vida e aumento de mortalidade.

A definição de obesidade leva em conta o **índice de massa corporal (IMC)**, calculado a partir do peso e da altura. Pessoas com IMC mais elevado têm mais riscos de complicações para a saúde. No entanto, durante uma consulta, é possível utilizar outros parâmetros para avaliação da composição corporal, como a circunferência abdominal (que prediz risco cardiovascular) e a relação cintura/quadril (que prediz risco de diabetes e hipertensão).

## DOENÇAS CRÔNICAS

DE ACORDO COM A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), SÃO PATOLOGIAS CRÔNICAS, DE LENTO DESENVOLVIMENTO E LONGA DURAÇÃO, PODENDO PERSISTIR POR TODA A VIDA DA PESSOA. DENTRE AS PRINCIPAIS, ESTÃO O CÂNCER, DIABETES, HIPERTENSÃO E **OBE SIDA DE**.

## DOENÇAS RELACIONADAS

APNEIA  
ACIDENTE VASCULAR  
CEREBRAL  
ANSIEDADE



DIABETES TIPO 2  
ALTERAÇÕES DA  
IMUNIDADE  
CÂNCER



INFARTO  
HIPERTENSÃO  
ATEROSCLEROSE  
ASMA  
ANGINA  
(DOR NO PEITO)



PANCREATITE  
GASTRITE  
ESTEATOSE HEPÁTICA  
("GORDURA NO FÍGADO")  
INFECÇÃO DA  
VESÍCULA BILIAR  
HÉRNIA DE DISCO  
DOENÇA RENAL



OSTEONECROSE  
ESPONDILOSE  
ARTROSE  
GOTA



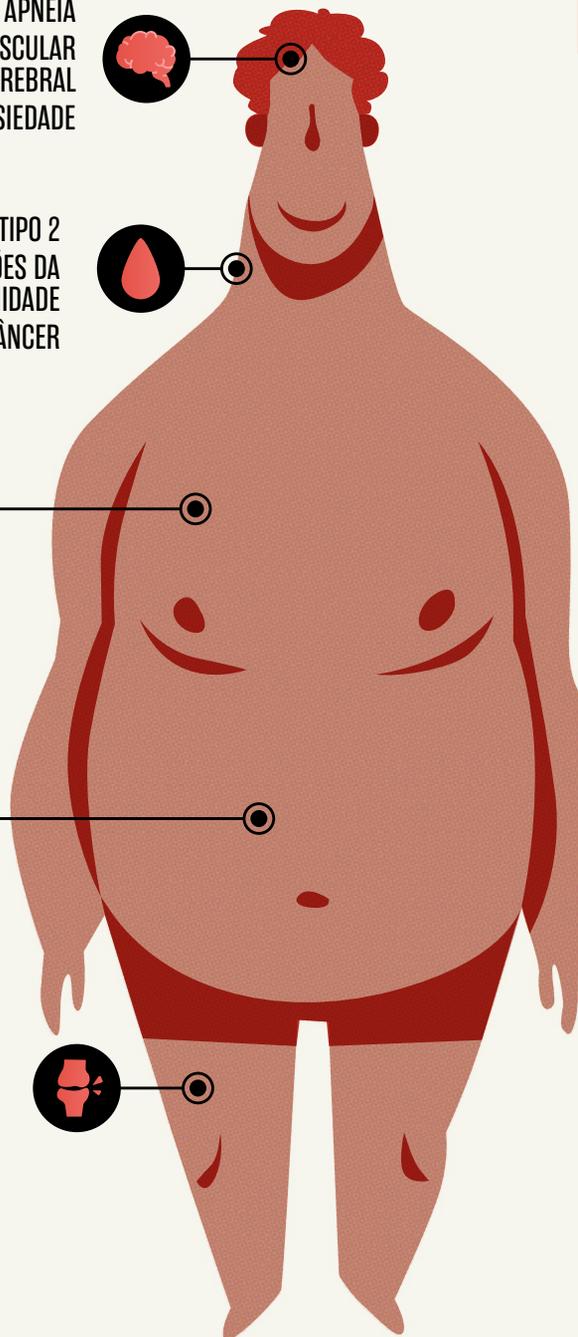
### IMC

$$IMC = \frac{PESO (Kg)}{ALTURA (m)^2}$$

“

A OBE SIDA DE É MULTIFATORAL, OU SEJA, ELA DEPENDE DO CONJUNTO DE FATORES COMO **GENÉTICA, AMBIENTE E COMPORTAMENTO INDIVIDUAL**”

\*COORDENADORA-GERAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE MICHELE LESSA



## SEGUNDO O RELATÓRIO DO BANCO MUNDIAL DE 2020



**= 1 BILHÃO**

DE PESSOAS NO MUNDO DE ACORDO COM O ATLAS MUNDIAL DE OBESIDADE DE 2022

OU SEJA, A CADA OITO ADULTOS, UM SOFRE DE OBESIDADE

**4 MILHÕES** MORTES ANUALMENTE

		PORCENTAGEM NO BRASIL		MINISTÉRIO DA SAÚDE 2021	
			MAIOR INCIDÊNCIA DE 25 A 34 ANOS	<b>60%</b>	<b>22%</b>
<b>57%</b>	<b>22%</b>		MAIOR INCIDÊNCIA DE 55 A 69 ANOS	<b>55%</b>	<b>23%</b>
ACIMA DO PESO REPRESENTANDO 119 MILHÕES DE PESSOAS	OBESIDADE REPRESENTANDO 46 MILHÕES DE PESSOAS		CRIANÇAS DE 5 A 9 ANOS	<b>28%</b>	<b>13%</b>
RELATÓRIO ESTIMA 2030, O BRASIL EM <b>4º LUGAR</b>			CRIANÇAS ABAIXO DE 5 ANOS	<b>15%</b>	<b>7%</b>
<b>68%</b>	<b>29%</b>				
ACIMA DO PESO	A 33% COM OBESIDADE				
<small>TIME TRENDS AND PROJECTED OBESITY EPIDEMIC IN BRAZILIAN ADULTS BETWEEN 2006 AND 2030 - ESTIVALETE, J.M., GUZMAN-HABINGER, J., LOBOS, J. ET AL.</small>					

## ALGUNS FATORES

### ALIMENTAÇÃO

PROPORÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS PIRÂMIDE ALIMENTAR

<b>10%</b>	AÇÚCARES, ÓLEOS E GORDURA
<b>15%</b>	PROTEÍNAS, QUEIJO, LEITE, CARNE, FEIJÃO
<b>20%</b>	FRUTAS MAÇÃ, BANANA, MELANCIA
<b>25%</b>	LEGUMES E VERDURAS BRÓCOLIS, FOLHAS, CENOURA
<b>30%</b>	CARBOIDRATOS ARROZ, PÃO, MASSA, BATATA



▲ PESQUISA DESENVOLVIDA PELA SHOPPER EXPERIENCE. A PESQUISA FAST-FOOD NO BRASIL

### SEDENTARISMO

OMS RECOMENDA POR SEMANA  
**150** MINUTOS DE ATIVIDADE MODERADA  
**75** MINUTOS DE ATIVIDADE INTENSA

PESQUISA REALIZADA PELA IPSOS EM 29 PAÍSES

BRASIL COM A PIOR MÉDIA DE PRATICANTES DE ATIVIDADES POR SEMANA

**3h** A MÉDIA MUNDIAL É DE 6H



**35%** NÃO DEDICAM NENHUM TEMPO A ATIVIDADE FÍSICA

### RENATA CRISTINA RODRIGUES ALFONSO CRM 67.606

- Título De Especialista Em Endocrinologia E Metabologia Pela Sociedade Brasileira De Endocrinologia E Metabologia - Rqe 103030
- Título De Especialista Em Clínica Médica Pela Sociedade Brasileira De Clínica Médica - Rqe 91353
- Pós-Graduação Em Nutrologia Pela Faculdade De Medicina Da Universidade De São Paulo
- Especialização Em Geriatria Pelo Hospital Sírio-Libanês De São Paulo
- Graduação Em Filosofia Pela Universidade De São Paulo



Em 2022, endocrinologistas brasileiros propuseram uma mudança na classificação da obesidade com base no percentual de peso perdido, e não apenas no IMC. Isso porque reduções tão pequenas quanto 3% a 5%, assim como as maiores (10% ou mais), são capazes de reduzir consideravelmente os riscos para a saúde.

O tratamento sempre deve incluir a prática regular de exercícios físicos e um padrão alimentar (individualizado), que promova déficit calórico e aderência. Dietas muito restritivas associam-se a uma taxa maior de desistência. Um histórico de ciclicidade do peso (“efeito sanfona”), compulsões alimentares e emoções negativas associam-se a um risco de reganho, ao passo que um plano alimentar sustentável no longo prazo, motivação, estilo de vida mais ativo e refeições saudáveis e regulares, incluindo o café da manhã, associam-se a melhores resultados.

Medicamentos antiobesidade podem ser úteis para auxiliar pacientes que não conseguiram alcançar as metas por meio de dieta e exercícios. No consultório, a escolha de um fármaco deve ser individualizada e compartilhada com os pacientes. Para aqueles que apresentam contraindicações ou efeitos indesejáveis com os medicamentos disponíveis, há opções *off-label* (que não foram aprovadas para essa finalidade, mas que podem ser prescritas, desde que o paciente seja informado e concorde com a escolha). Embora o determinante básico da obesidade seja um desequilíbrio energético (maior ingestão calórica X menor gasto energético), fatores genéticos, ambientais, comportamentais e psicológicos também interagem na determinação do excesso de peso e devem ser considerados.

O horizonte mostra-se promissor: novas drogas com mecanismos de ação diferentes estão sendo aprovadas para ampliar o cuidado às pessoas que vivem com obesidade.

**DOUTORES DE A A Z**

Especialidades		Exames
Acupuntura	Nutrição	Coleta de sangue
Cirurgia plastica	Nutrólogo infantil	Covid
Clínica Geral	Oftalmologia	Espirometria
Dermatologia	Otorrinolaringologista	Mapeamento de retina
Endocrinologia	Pediatria	Medicina do trabalho
Fisioterapia	Psiquiatria	Papanicolau
Ginecologia	Psicologia	Ultrassom
Mastologia		

(11) 95136-6762 (11) 4777-9644

Avenida das Acácias, 58 - Km 25 da Raposo Tavares sentido São Paulo - Jd da Glória - Granja Viana Cotia



Medicina Integrativa • Psicologia • Psicanálise • Acupuntura • Hidroterapia  
Meditação • Relax Aquático • Massagens • Rebirthing • Astrologia  
Coaching • Thetahealing • Barra de Access • Reiki

**espaço integração**

SUBLOCAÇÃO DE SALAS PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE  
20 anos de atividades

☎ 11 91092-2562 [www.espacointegracao.com.br](http://www.espacointegracao.com.br)

**Dra Sandra Paolini** crefiteo 3/51896-F  
**Fisioterapia • RPG • Pilates**

(11) 9 97970427 [sandrapaolini2@gmail.com](mailto:sandrapaolini2@gmail.com)  
Raposo Tavares km 22, The Square - Bloco E - Sala 210



**Dra. Renata C. R. Alfonso** CRM 67606-SP  
~ Endocrinologista ~

- Título de Especialista pela Soc. Bras. de Endocrinologia e Metabolgia - RQE 103030
- Título de Especialista pela Soc. Brasileira de Clínica Médica - RQE 91353
- Pós-graduação em Nutrologia pela Faculdade de Medicina da USP - RP

Diabetes - Obesidade - Tireoide - Paratireoides - Hipófise  
Colesterol - Osteopenia - Osteoporose - Adrenais  
Andrologia - Endocrinologia Feminina - Transgeneridade

Rod. Raposo Tavares Km 22 Bloco A Sala 315/316 (11) 4612-5599 / 4612-9233  
Shopping Open Mall The Square Cotia SP (11) 91168-3023



**Dr. Arnaldo T. Oda**  
ENDOCRINOLOGIA E CLÍNICA GERAL - CRM 18691

**Profissional com vasta experiência na área principalmente em redução de peso, diabetes e tireóide.**

**THE SQUARE**  
Rodovia Raposo Tavares Km 22 - Bloco A - Sala 204  
Granja Viana - Tel.: (11) **94360-8496**  
[clinicamedicaoda@uol.com.br](mailto:clinicamedicaoda@uol.com.br)



**Dra. Leticia Ketzer Taufer**  
CRM 88668  
Ginecologia e Obstetrícia • Ginecologia Regenerativa  
Laser Ginecológico • Videocirurgia

(11) 99286-9966 (11) 4702-4420  
[draleticia@clinicataufer.com](mailto:draleticia@clinicataufer.com)  
[@clinicataufer](mailto:@clinicataufer) [www.clinicataufer.com](https://www.clinicataufer.com)

Rua José Félix de Oliveira, 834 cj 5a  
Granja Viana - Cotia - SP



**DOUTORES DE A A Z**

**DRA. ALEXIA TAINARA**  
Odontologia e Harmonização

Tratamento Estético	Tratamento Odontológico
Pelling de fenol	Implante
Harmonização Orofacial	Limpeza
Toxina botulínica	Restauração
Preenchedores	Endodontia
Bichectomia	Cirurgia
Lipo de papada mecânica	Clareamento
Rinomodelação definitiva	

@DRA.ALEXIACOSTA (11) 97270-6725 (11) 2690-3732

AV. SÃO CAMILO, 989 Gran Tower, SALA 30 Granja Viana, Cotia - SP



**Dra. Karina Vianna** CRO-SP 58022  
Professora de implante, prótese, e reabilitação oral  
Diretora Assoc. Bras. de Analgesia e Sedação

**Ortodontia e alinhadores estéticos**

**Vianna FACE**

ENTRE EM CONTATO  
☎ 11 98290-3191  
☎ 11 3781-8424

R. Gal. Fernando Albuquerque, 80 Conj. 401A Granja Vianna

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



**Clínico Geral • Ortodontia/Ortopedia**  
• Harmonização orofacial  
CRO-SP 123.250

**Pamella Passero**  
Odontologia

Rod. Raposo Tavares, km 22 - Granja Viana  
Open Mall The Square - Bloco A - Sala 220  
☎ (11) 97846-7055 @drapamellapassero



**Dr. Carlos Renato Roquette Ferreira**  
CRM 94.830

11 97661-8926  
11 4702-6929  
[@dr.carlosrenato](mailto:dr.carlosrenato)

Galeria Vila Fênix  
Rua José Félix de Oliveira, 359, Sala 2  
Granja Viana - Cotia

**Senes**  
Gerlatría & Clínica Médica  
Granja Viana



## DOUTORES DE A A Z



CRM 25116-SP

**DR. PAULO MORAES**  
PSIQUIATRA E PSICOTERAPEUTAEspecialista em saúde mental,  
diagnosticando, tratando, prevenindo e  
reabilitando diversos tipos de distúrbios.  
Sólida experiência de mais de 45 anos.11 4612-9233  
11 4612-5599Rod. Raposo Tavares, km22  
Shopping The Square  
Bloco A, Salas 315/316**PSICOLOGIA CLÍNICA • NEUROPSICOLOGIA**  
ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL  
MODELO DENVER E ABA!Alameda Tangará 80 | conj 211A | 11 4777-9171 | 11 96163-4444 | @clinica.sinapse  
clinica-sinapse-sinaps.negocio.site**Lucia Amaral**PSICÓLOGA E PSICANALISTA  
CRP 29414-5

11 95020-2221 | 11 4551-3051 | psicologa.luciaamaral

Rua Adib Auada, 35, Bloco A Conj. 106, Granja Viana/SP  
Av. Angélica, 2100, 10 andar, Sala 103, São Paulo/SP

## ADVOCACIA

**MARCELLO BACCI DE MELO**

ADVOGADO

ATUANTE HÁ 25 ANOS NAS ÁREAS:

**Cível**  
**Empresarial**  
**Trabalhista**  
**Tributário**ATENDIMENTO A PESSOAS  
FÍSICAS E JURÍDICAS

José Félix de Oliveira, 1270 - sl 101 - tel 26904438 - 9 8114-9944

## ADVOCACIA

**GOUVÊA FRANCO**  
ADVOGADOS

Clovis de Gouvêa Franco e Equipe

OAB/SP 41.354

- ✓ Recursos e Respostas Tribunais
- ✓ Memoriais
- ✓ Sustentação Oral
- ✓ Tribunal de Justiça SP.STJ.STF

www.gouveafranco.com.br

Avenida Angélica, 1761 - 13º andar  
São Paulo/SP - 01227-200

11 3151-6599

## SERVIÇOS

O tempo voa.

Nossas encomendas  
também.Com a **GOLLOG**, você envia  
e recebe o que precisar com  
rapidez e preço justo.

Entre em contato:

(11) 4702-0288 | (11) 4702-0295

gollog.got@voegol.com.br

Av. Marginal, 391 - Térreo  
Bairro: Parque São George  
Cotia-SP - Cep: 06708-030**GOLLOG**  
www.gollog.com.br**JUNIOR EXPRESS**

Sua entrega ou retirada com preço justo

**Motoboy**

(11) 9 8320-0612

junioexpress.24hs@hotmail.com

www.junioexpress.com.br

confirme as condições por telefone

ESPECIALISTAS EM  
DIREITO IMOBILIÁRIO!

Cível • Trabalhista • Família

Entre em contato com a nossa equipe e tenha mais informações!

(11) 94782-5124 | (11) 94785-3549 | @marilivalencaadvocacia | @marilivalencaadministracao | www.marilivalenca.com.br

## OLHAR COMPARTILHADO

Seu ponto de vista sobre  
a região



Chuva está chegando  
**ALINE OLIVEIRA**



Na espreita  
**GIULIO MARTINS**



Granja viva!  
**FÊ FLORES**



Arco-íris  
**TERESINHA AGUIAR**



# Chegamos, **Cotia!**

Abra já a **sua conta**  
na **primeira** instituição  
financeira **cooperativa**  
do **Brasil**



**Av. Nossa Senhora de Fátima, 558,**  
Vila Monte Serrat - Cotia/SP



Sicredi Agroempresarial PR/SP

HBO ORIGINAL

# THE LAST OF US

QUANDO ESTIVER PERDIDO NA ESCURIDÃO, PROCURE A LUZ.

ASSISTA AGORA **HBOMax**

VERIFIQUE A CLASSIFICAÇÃO INDICATIVA.

© 2022 WarnerMedia Direct Latin America, LLC. Todos os direitos reservados. HBO Max é usado sob licença. Incluído com sua assinatura.

Assista as  
melhores séries  
com a Muvnet

# 700 MEGA

Com repetidor de wi-fi incluso 2.4 Ghz

# HBOMax



# R\$ 129,90\*

## Instalação Grátis

**muvnet**  
Conectando você ao mundo

3696-8181 | 98488-1115

[muvnet.com.br](http://muvnet.com.br) | @f [muvnet.fibra](https://www.facebook.com/muvnet.fibra)



Empresa Autorizada  
**ANATEL**

Empresa Avaliada  
**ReclameAQUI**



Muvnet. Conectando você ao mundo.